

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКА НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ

ISSN 2410-5317

# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

*Засновано в 2014 р.*

**Випуск 7**



Київ  
Видавець Паливода А. В.  
2017

УДК 37.02 : 796.85 (08)

ББК 74.202 : 75.715

Т 33

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Інституту проблем виховання НАПН України  
(протокол № 7 від 29 червня 2017 р.)*

**Збірник наукових праць входить до Переліку наукових фахових видань України,  
в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт  
на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук  
(наказ МОН України від 07 жовтня 2015 р. № 1021)**

***Редакційна колегія:***

- Бех І. Д. – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор  
(головний редактор)
- Петрочко Ж. В. – доктор педагогічних наук, професор (заступник головного редактора)
- Артошенко А. О. – доктор педагогічних наук, професор
- Беленька Г. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Бойко В. Ф. – кандидат педагогічних наук, професор, Заслужений тренер України,  
майстер спорту України з вільної боротьби
- Болтівець С. І. – доктор психологічних наук, професор
- Діхтяренко З. М. – кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу
- Єрьоменко Е. А. – кандидат педагогічних наук, Заслужений тренер України,  
майстер спорту України міжнародного класу,  
президент Всесвітньої федерації хортингу
- Зубалій М. Д. – кандидат педагогічних наук
- Коновець С. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Крущевич Т. Ю. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
- Литвиненко А. М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
- Малинський І. Й. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, Заслужений  
тренер України, майстер спорту України з вільної боротьби
- Приступа Є. Н. – доктор педагогічних наук, професор
- Пустолякова Л. М. – кандидат педагогічних наук
- Тимошенко О. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Тимчик М. В. – кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу
- Федорченко Т. Є. – доктор педагогічних наук, професор
- Хатько А. В. – кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу
- Чобітько М. Г. – доктор педагогічних наук, професор
- Півоварський Юліуш – почесний професор, PhD, ректор Вищої школи публічної і  
індивідуальної безпеки „Апейрон“ (Польська Республіка)
- Порада Віктор – професор, доктор юридичних наук,  
ректор Вищої школи в Карлових Варах (Чеська Республіка)
- Шортт Джеймс Джордж – президент Всесвітньої асоціації особистих охоронців (Ірландія)
- Кастлшортський  
Юрчак Войтех – професор, PhD, Академія збройних сил ген. М. Р. Штефаника в  
Ліптовському Мікулаші (Словацька Республіка)
- Рецензенти:***
- Волков Л. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Єжова О. О. – доктор педагогічних наук, професор
- Оржеховська В. М. – доктор педагогічних наук, професор
- Присяжнюк С. І. – доктор педагогічних наук, професор
- Сичов С. О. – доктор педагогічних наук, професор

**Т 33** **Теорія і методика хортингу** : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. :  
Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – 157 с.

**ISBN 978-966-437-427-6.**

До збірника ввійшли наукові праці вітчизняних учених, аспірантів, тренерів із хортингу. Автори спрямували свій науковий пошук на багатоаспектне висвітлення шляхів щодо реалізації сучасних підходів у теорії і методикі хортингу.

**УДК 37.02 : 796.85 (08)**

**ББК 74.202 : 75.715**

© ПІВ НАПН України

© УФХ

ISBN 978-966-437-427-6

<b>ЗМІСТ</b>	<b>CONTENT</b>	
<b>ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ, КУРСАНТІВ І ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ, ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР</b>	<b>MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION AND PHYSICAL TRAINING OF PRE- MILITARY YOUTH, CADETS AND MILITARY OFFICERS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE AND SECURITY SERVICE STRUCTURES OFFICERS</b>	<b>6</b>
<b>Зоя Діхтяренко</b> <i>Пропаганда школярам про готовність до захисту Вітчизни, активну життєву позицію та тверезий спосіб життя в процесі занять хортингом</i>	<b>Zoya Dihtyarenko</b> <i>Propaganda for schoolchildren about readiness to protect the Fatherland, active life position and a sober life in the process of Horting</i>	<b>6</b>
<b>Жанна Петрочко, Ірина Білоцерківець</b> <i>Хортинг як система патріотичного виховання та формування ціннісно-моральних якостей особистості</i>	<b>Zhanna Petrochko, Iryna Bilotserkivets</b> <i>Horting as a system of patriotic education and forming value-moral personal qualities</i>	<b>14</b>
<b>ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ, РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ ЯК НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ ТА ЙОГО ФІЛОСОФСЬКЕ І ПСИХОЛОГІЧНЕ ПІДґРУНТЯ ЯК ВИДУ БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА</b>	<b>THE HISTORY OF CREATION AND DEVELOPMENT OF HORTING AS A NATIONAL KIND OF SPORT IN UKRAINE, ITS PHILOSOPHY AND PSYCHOLOGICAL BACKGROUND AS A KIND OF MARTIAL ART</b>	<b>22</b>
<b>Сергій Болтівець, Олена Галушко</b> <i>Інституційна свідомість праобразу Хортицької Січі в молодіжному відродженні автентичного українського військово-патріотичного спорту</i>	<b>Sergii Boltivets, Olena Halushko</b> <i>Institutional consciousness of the Khortytska Sich's fortnight in youth rebirth authentic Ukrainian military-patriotic sports</i>	<b>22</b>
<b>Ніна Зубалій</b> <i>Особливості становлення професійності хортингістів у процесі фахової підготовки</i>	<b>Nina Zubalii</b> <i>Peculiarities of Forming Professionalism of Horting Sportsmen in the Process of Special Training</i>	<b>32</b>
<b>МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ХОРТИНГУ: РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ; ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ</b>	<b>MEDICAL AND BIOLOGICAL BACKGROUND OF HORTING: RECREATION, PHYSICAL REHABILITATION; ORGANIZATION AND CONTROL OF THE TRAINING CLASSES</b>	<b>38</b>
<b>Вероніка Єрмоєнко</b> <i>Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку</i>	<b>Veronica Yeromenko</b> <i>Preventive care of major dental diseases among young and adolescent Horting athletes</i>	<b>38</b>
<b>Станіслав Присяжнюк</b> <i>Самоконтроль під час навчально-тренувального процесу у групах спортивного удосконалення з хортингу</i>	<b>Stanislav Prysiazhnyuk</b> <i>Self-control during the training process in groups of horting sport improvement</i>	<b>48</b>

**Лариса Пустолякова**

*Впровадження модуля „Хортинг“ у програму навчальної дисципліни „Фізичне виховання“ для студентів вищих медичних навчальних закладів*

**Larysa Pustolyakova**

*Implementation of the „Horting“ module in the curriculum „Physical Education“ program for students of higher medical schools*

**56**

**Віктор Радзієвський**

*Комплексна програма розвитку фізичної працездатності студентів – майбутніх лікарів, як складова навчальної дисципліни „Фізичне виховання“ (з елементами оздоровчого хортингу)*

**Viktor Radziyevsky**

*Comprehensive program for the development of physical fitness of student – future doctors, as a component of the discipline „Physical education“ (with elements of health care Horting)*

**66**

**ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ХОРТИНГУ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ, ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ ІЗ ПРЕДМЕТІВ: „ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я“, „ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА“, „ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ“ ТА „ЗАХИСТ ВІТЧИЗНИ“**

**EDUCATIONAL POTENTIAL OF HORTING AND EDUCATIONAL METHODS FOR PRE-SCHOOLERS, SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS ON THE SUBJECTS: „HEALTH CARE ESSENCIALS“, „PHYSICAL CULTURE“, „PHYSICAL EDUCATION“ AND „NATIONAL DEFENSE“**

**76**

**Микола Зубалій**

*Ефективна форма підвищення рухової активності хортингістів у процесі позакласної роботи*

**Mykola Zubalii**

*Effective Form of Increasing Motor Activity of Hortingsmen in Extracurricular Work*

**76**

**Галина Коломоєць,  
Вікторія Деревянко,  
Марія Богуслав**

*Всеукраїнський проект „Громадянська освіта та електронна демократія в навчальних закладах“ для об'єднання громад навколо школи (із впровадженням хортингу)*

**Galyna Kolomoets,  
Victoriya Derevyanko,  
Mariya Boguslav**

*All-Ukrainian project „Civil Education and E-democracy in Educational Institutions“ to unite communities around schools (with the introduction of horting)*

**82**

**Олена Острыанська**

*Використання традицій формування соціального і фізичного здоров'я – важлива умова успішної соціалізації старших дошкільників (на прикладі гуртка з валеологічного хортингу)*

**Elena Ostryanskaya**

*Using the traditions of forming of social and physical health as an important condition for successful socialization of older preschoolers (for example, a circle of valeological horting)*

**90**

**Ірина Проценко**

*Професійно-творчі діалогові вміння студентів-хортингістів у процесі пізнавальної діяльності*

**Irina Protchenko**

*Professional-creative dialogical skills of students in the process of cognitive activity*

**98**

<b>ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ; ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ; ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ, СУДДІВ, ТРЕНЕРІВ ТА ЇХНЯ УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ ІЗ ХОРТИНГУ</b>	<b>POPULARIZATION OF HEALTHY LIFESTYLE; ORGANIZATION AND PERFORMANCE OF SPORTING EVENTS; PREPARATION AND PARTICIPATION OF SPORTSMEN, JUDGES AND COACHES IN HORTING COMPETITIONS</b>	<b>104</b>
<b>Валерій Бойко, Ігор Малинський, Едуард Єрмоєнко, Зоя Діхтяренко</b> <i>Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів</i>	<b>Valeriy Boyko, Igor Malynskiy, Eduard Yeromenko, Zoya Dihtyarenko</b> <i>Development of power qualities in students-hortingists</i>	<b>104</b>
<b>Валерій Бойко</b> <i>Методика оцінки спеціальної витривалості в спортсменів хортингу</i>	<b>Valeriy Boyko</b> <i>Method of evaluation of special endurance at horting athletes</i>	<b>113</b>
<b>Едуард Єрмоєнко</b> <i>Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді</i>	<b>Eduard Yeromenko</b> <i>Positive influence of Horting on formation of healthy lifestyle values of school children and students</i>	<b>120</b>
<b>Андрій Литвиненко</b> <i>Результативність застосування технічних дій у змаганнях з хортингу в розділі „Двобій“</i>	<b>Andrii Lytvynenko</b> <i>Effectiveness of technical action in the competition horting in the „Fight“</i>	<b>132</b>
<b>Сергій Сичов, Олена Сиротинська</b> <i>Атлетичні вправи для хортингістів із високим рівнем силових якостей та методи самоконтролю фізичного стану</i>	<b>Sergiy Sychov, Olena Syrotynska</b> <i>Athletic exercises for hortingists with a high level of power qualities and methods of self-monitoring of the physical condition</i>	<b>139</b>
<b>Алла Хатько</b> <i>Використання інтегрованого хмарного сервісу Google Fit для контролю тренувань із хортингу</i>	<b>Alla Khatko</b> <i>Use the integrated cloud service Google Fit to control training on horting</i>	<b>145</b>
<b>НАШІ АВТОРИ</b>	<b>OUR AUTHORS</b>	<b>153</b>

**ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА  
ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ, КУРСАНТІВ І ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ  
СИЛ УКРАЇНИ, ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР**

УДК 316.728:172.15:-057.87:796.85

*Зоя Діхтяренко,  
м. Київ*

**ПРОПАГАНДА ШКОЛЯРАМ ПРО ГОТОВНІСТЬ ДО ЗАХИСТУ ВІТЧИЗНИ,  
АКТИВНУ ЖИТТЄВУ ПОЗИЦІЮ ТА ТВЕРЕЗИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В ПРОЦЕСІ  
ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ**

*Актуальність дослідження.* Важко оцінити важливість гарної, систематичної пропаганди активної життєвої позиції, тверезого способу життя та готовності до захисту Вітчизни школярам України. Це є дієві кроки, на мою думку, які повинні завжди робити справжні патріоти України, бажаючи виростити та виховати здорове, талановите, сильне і т. д. покоління. Таким чином, потрібно нам поставити перед собою запитання: „Чи гідні ми називатися українцями?“ „Чи здатні ми продовжувати справи пращурів-козаків?“ „Як відобразяться наші справи на міцності суверенітету Батьківщини, на наших нащадках?“ тощо. Адже, за висновками в Глобальній доповіді про стан у сфері алкоголю і здоров'я, опублікованими Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), Україна займає 5-е місце у світі за кількістю спожитого алкоголю на душу населення – в середньому українець випивають 15,6 літрів на рік [5]. Відповідно до загальноприйнятих міжнародних норм, вимираючою вважається нація, яка вживає понад 8 л чистого спирту на душу населення на рік.

Таким чином, пияцтво в Україні – гостра соціально-культурна проблема держави. Щороку в нашій державі ставлять на облік 100 тисяч алкоголіків. Загальна їх кількість більша всемеро та складає 700 тис. осіб. На 6 питущих чоловіків припадає 1 жінка. Це набуває ознак національної епідемії. Щороку через алкоголізм в Україні помирає понад 40 тисяч людей (за даними Національної ради з питань охорони здоров'я), а щодня – 40 українців. Крім того, в Україні зараз фіксується 25–30 % випадків дитячої патології новонароджених і дуже часто причиною цього є саме алкоголь, тобто, вживання алкоголю як матір'ю, так і батьком. Але цей факт, зазвичай, не розголошується (за даними експерта охорони здоров'я України професора М. Поліщука). Майже 40 % українських підлітків 14–18 років регулярно вживають спиртні напої. Алкоголь є причиною передчасної смерті майже 30 % українських чоловіків. ВООЗ провела опитування школярів у 41 країні світу: „Чи вживають вони спиртне?“ Україна в списку перша! 40 відсотків дітей в Україні вживають алкоголь (в 11–12-річному віці приблизно шоста частина підлітків (хлопців, зокрема), які вже знають, що таке стан сп'яніння). Вживання пива в Україні серед підлітків за останні чотири роки зросло вдвічі, а в сільській місцевості смертність від алкоголізму вище міської в 2–3 рази [1]. Відтак, цілком справедливим є запитання до патріотів України: „Чи є в таких школярів чітка життєва позиція?“, „Чи готові такі школярі до захисту Вітчизни?“, „Чи будуть школярі, які вживають алкоголь із підліткового віку гідно готуватися захищати неньку Україну?“, „Як ми, українці, зможемо та що потрібно, щоб виховати, виростивши, справжніх захисників Вітчизни?“ і т. д. маючи на сьогоднішній день таку „гарну“ статистику?

Зважаючи на вище перераховані факти, можемо констатувати, що потрібно формувати активну життєву позицію, тверезий спосіб життя та готовність до захисту Вітчизни в школярів через національні традиції, звичаї, виховання характеру, доблесті, честі українця, розвиток фізичних якостей тощо, а, отже, – через національний вид спорту України. В Україні – хортинг, в Японії – дзюдо, карате, в Китаї – ушу, в Кореї – тхеквондо тощо. Хортинг, будучи порівняно молодим видом спорту, має давні та славні історико-культурні корені. Ідея виникнення хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій козаків, що передавалися з покоління у

покоління. Слово „хортинг“ походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Система підготовки, виховання характеру в найжорстокіших рукопашних двобоях, у яких дозволялася вся можлива техніка самооборони, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу запорозьких козаків лягли в основу хортингу як виду спорту.

Тим паче, нині основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності й патріотизму [7, с. 52; 10, с. 7, 9, 10]. Теоретичні знання тільки підсилюють виховний процес практичних досягнень.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Теоретико-методичне обґрунтування, розробку змісту та методів активної життєвої позиції особистості в різних аспектах здійснювали К. Абульханова-Славська, І. Бех, Л. Божович, О. Кириченко, О. Киричук, В. Маркін, Л. Помиткіна, Т. Попова, С. Прядко, І. Хобта та ін.

Теоретико-експериментальні дослідження формування, утвердження, пропагування, традиції, ідеї тощо тверезого способу життя трактували: О. Андрухів, Н. Божко, А. Вальчук, Ю. Вінтюк, Р. Галицький, В. Зьолка, І. Коцан, С. Петрченко, І. Робак, Т. Сидор, Л. Цубов та ін.

Різні психолого-педагогічні аспекти проблеми готовності школярів до захисту Вітчизни були предметом досліджень А. Афанасьєва, І. Беха, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнка, М. Зубалія, В. Івашковського, В. Кириченко, О. Остапенка, Ж. Петрочко, К. Чорної, М. Тимчика, Б. Шаповалова та ін.

У фундаментальних працях З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнка, М. Зубалія, Н. Зубалій, А. Литвиненка, О. Остапенка, С. Присяжнюка, Л. Пустолякової, С. Сичова, М. Тимчика, А. Хатько, Б. Шаповалова та ін. розкриваються психолого-педагогічні позиції хортингу для всебічного розвитку та виховання особистості.

**Мета статті** – звернення уваги педагогів, викладачів, тренерів, науковців на напрями актуальних сучасних досліджень, які сприяють розвитку в школярів логічного мислення, креативності, створення власних життєвих переконань тощо.

**Виклад результатів дослідження.** Систематичне відвідування школярами тренувань (занять, гуртків) хортингу, сприяє: пропаганді педагогом активної життєвої позиції, тверезому способу життя, готовності до захисту Вітчизни тощо. А завдяки секретам викладання хортингу, викладач (тренер) у процесі бесід, розповідей, дискусій тощо розвиває у школярів креативність, логічне мислення, створює власні життєві переконання і т.д., звертаючи увагу на:

1. **Мудрість українського народу** (в Україні народ здавна зневажав п'яниць і розповідав про них смішні історії: по ярмарках водили ведмеда, який показував, як „п'яний чоловік повертався з шинку додому“. Народ склав десятки приказок і прислів'їв про пияцтво та п'яниць. Зокрема, „П'яниця та свиня – то однакові звання“, „Де пияцтво, там і ледарство“, „Допився до того, що в хаті вітер віє“, „Сім'ї відцурався – з горілкою обвінчався“, „Пий, брате, пий, а на старість – торба й кий“, „Як гуляє, так гуляв, – ні чобіт, ні халяв, поки додому дійшов – підшов не знайшов“) [1].

2. **Висновки МОЗ України** (у Концепції (основах) державної політики України щодо алкоголю та наркотиків (проект) зазначено, що алкоголь та наркотики: викликають велику кількість захворювань і призводять до збільшення смертності (особливо за рахунок передчасних смертей), що лягає важким тягарем на систему охорони здоров'я та суспільство в цілому; обумовлюють вагому частку дорожньо-транспортних пригод, є важливим фактором і причиною нещасних випадків у побуті та на виробництві; пов'язані з багатьма проблемами охорони суспільного порядку, включаючи злочини, насильства та самогубства; знижують продуктивність праці через прогули, нещасні випадки та погіршення якості праці; є важливою причиною розпаду сімей, насильства у домашніх умовах, жорстокого ставлення до дітей та лягають важким тягарем на систему соціального забезпечення) [2, с. 87–88].

3. **Аморальність вживання алкоголю (за висловлюваннями видатних людей)** (класифікація за різними наслідками вживання алкоголю та вплив на стосунки поміж

людьми: конфлікт із совістю, моральна деградація (втрата людської подобі), антисуспільна поведінка, руйнація сім'ї (збитки близьким), збитки іншим людям, збитки суспільству, поганий приклад для інших, профілактика та подолання вживання алкоголю, наслідки відмови від вживання алкоголю) [4, с. 19–24].

4. **ГО „Рух „Твереза Україна“** (тверезницький рух ґрунтується на принципах добровільної участі, альтруїзму, недопустимості пропаганди в рамках руху особистих політичних, релігійних чи інших поглядів тощо. Серед аксіом тверезницького руху варто виділити наступні: тверезість є природним станом людини; алкоголь, тютюн, інші наркотики (далі – АТН) шкідливі для здоров'я; існує причинно-наслідковий зв'язок між запрограмованістю на вживання АТН та власне їх вживанням; у продажі АТН зацікавлений відповідний бізнес, а, отже, він створює попит на АТН і заперечує саму ідею про можливість тверезого життя. Напрями тверезницької діяльності: просвітницький (педагогічний), теоретичний (науковий), інформаційний, законотворчий (політичний), волонтерський (молодіжний), робота з залежними (реабілітація), робота з співзалежними) [11, с. 5, 7–8].

5. **Активна життєва позиція** – цілеспрямоване, планомірне перетворення особистістю себе та навколишнього середовища. Зумовлена внутрішніми потребами свідомого, ініціативного досягнення певної мети, що може мати гуманістичну та асоціальну спрямованість [12, с. 42].

6. **Приклад країни світу** (у Японії поглинання алкоголю на душу населення за рік становить близько 8 літрів (що, головним чином, може припадати на мігрантів). До 20 років алкогольні виробни майже ніхто не поглинає, бо це не прийнято. В віці старше 20 років 70 % населення, також, не поглинає алкогольні виробни. В Японії непопулярні алкоголь, тютюн й інші наркотики. Там набагато менше кіосків із тютюновими виробами. І справа не в заборонах із боку держави, це – наслідок їхніх моральних принципів і настроїв. Мешканці Японії встановили новий рекорд тривалості життя: у японців 79 років і японок – 84 [6, с. 205–206].

7. **Філософська основа хортингу** (це положення про єдність сили, здорового спортивного духу і честі людини, що вибудовується на славних українських традиціях. Відповідно, гасло хортингу – „Сила і Честь“).

8. **Кодекс честі хортингіста** (честь хортингіста – сукупність його вищих моральних принципів, якими він керується у своїй поведінці. Сукупність моральних правил хортингіста – його етика. Етики хортингу дотримуються всі спортсмени незалежно від того, чи їхня діяльність здійснюється на добровільній або професійній основі, незалежно від часу й місця проведення заходів хортингу. Для розуміння та реалізації норм поведінки спортсмена визначено підрозділи Етичного кодексу хортингу: правила поведінки в спортивному тренувальному залі; правила поведінки на змаганнях; правила поведінки на семінарах, школах і спортивних таборах із хортингу; правила поведінки в побуті. У своїй основі хортинг зберігає вікові традиції та залишається спадкоємцем козацького кодексу честі прадавньої Запорозької Січі, що возвеличує такі якості, як: відповідальність, наполегливість, благородність, ввічливість, сміливість, щирість, чесність, скромність, повага до інших людей, неможливість зради, вірність у дружбі і т. д.).

9. **Етичні правила хортингіста** (дотримуйся, вивчивши, дані правила (1. Уважно спостерігай за собою, обставинами власного життя та за іншими людьми. 2. Володій ініціативою в будь-якому починанні. 3. Осмислюй все повністю та дій рішуче. 4. Знай, коли слід зупинитися. 5. Дотримуйся середини між радістю та пригніченістю, виснаженням і лінню, безрозсудною бравадою й боягузтвом. 6. Пробачай іншим неістотні моральні помилки. 7. Прагни мати ближчі взаємини з однолітками. 8. Прагни контролювати своє ревниве ставлення до партнера. 9. Не ображайся через дрібниці. 10. Прагни не проявляти свій гнів. 11. Вибачайся за неправильні дії. 12. Стався до інших із повагою. 13. Ділися своїми вміннями з іншими. 14. Дякуй іншим за будь-яку допомогу) [3, с. 187–190; 10, с. 33–37].

10. **Кодекс честі українця** (1. Україна – понад усе. Живи для добра України, де б ти не перебував. Допомагай їй скрізь і завжди всім, чим можеш. Цим ти послужишся Господу Богу. 2. Завжди будь патріотом України і навчай цьому своїх і чужих дітей. Захищай їх від впливу



чужих негативних ідеологій та прищеплюй їм любов до України. 3. Ніколи не висловлюйся погано про Україну, бо цим ти підтримуєш її ворогів. Поганою може бути влада, а не Україна. Не допускай в органи української влади некомпетентних людей, космополітів, шахраїв і українофобів. 4. Будь носієм української моралі. Захищай усе українське: мову, традиції, звичаї, продукцію національних виробників, її природу та національні багатства. 5. У біді та скрутні завжди заступайся за етнічних українців. Допомагай їм фізично та морально. Це твій благородний обов'язок. 6. Не люби українофобів, космополітів, перевертнів, шахраїв і ворогів України. Не приятелюй із ними. Контролюй їх діяльність. Викривай їхні злочинні задуми та дії. 7. Ні словом, ні ділом не допомагай українофобам і космополітам розбагатіти за твій чи іншого українця рахунок. Усіма можливими методами витісняй їх із усіх органів української влади. Вивідуй секрети ворогів, щоб запобігти їхнім злим намірам. 8. Шануй своїх предків і люби родичів своїх. Ніколи не залишай у біді своїх друзів. Не одружуйся з чужинками, бо твої діти будуть тобі ворогами. 9. Будь сильний тілом і духом. Займайся бойовими видами спорту. Будь готовим дати відсіч ворогові у будь-яку секунду. Вір у себе. Обороняй свою та державну власність. 10. Не поклоняйся чужоземним традиціям, релігіям і опирайся їх поширенню на Україну. Українці культурніші, толерантніші, чесніші та працьовитіші від чужинців. Довіряй їм, приводь їх до влади та допомагай їм. 11. Будь освіченим і в усьому компетентним. Стань професіоналом своєї справи. Вмій передбачати можливі майбутні події. 12. Виробляй у собі та своїх дітях бойовий дух і гартуй войовничий характер. Послабляй його в українофобів. Не дозволяй їм керувати тобою та Українською державою. Взяти владу в свої руки – це справедлива і почесна мета твого життя. 13. Знай, що усе, що є на території України – це твоє. Етнічний українець, а не чужинець, є господарем України від Бога. Будь-які національні багатства України можуть передаватись лише у короткочасне тимчасове управління, а не у власність чужинцям, але за умови, що тобі і Україні це вигідно. 14. Не будь жалісливим до українофобів та пройдисвітів. Не сприяй їхньому збагаченню та не будь щедрим до них. Усе без твого дозволу та відома присвоєне ними має бути повернене у власність етнічних українців і держави. Україна – для патріотів України, а не для пройдисвітів! 15. Не будь пасивним у політиці. Бери в ній найактивнішу участь. Пам'ятай, хто в боротьбі за Україну постраждав, той є святою людиною. Вір і допомагай йому. А хто за Україну загинув – шануй його посмертно та бережи його родину. 16. Єдиною гарантією свободи українців є їх власна сила. Стань сильним і зроби все, щоб ворог тебе боявся. Не допускай його безкарності, бо тоді він буде знущатися над тобою. Намагайся заволодіти його майном і вчи цьому своїх дітей. 17. Загарбника та нападника на Україну ніколи не шкодуй. Бий його чим попало й куди попало, поки не побачиш його мертвим. Тільки цим ти зупиниш терористичні дії загарбника твого і державного майна України. 18. Бери владу у свої руки і не передавай її чужинцям. Чужинець завжди спочатку подбає про себе і своїх одноплемінників. Він ніколи не поспішить робити добро тобі. Особливо ж не допускай духовної та фізичної єдності твоїх ворогів. Умій посягати між ними недовіру, розбрат і ворожнечу. Всіма можливими методами послабляй їх силу. Якщо ти цього не зробиш із ними, то вони зроблять це з тобою. Це підтверджується всією історією України. 19. Будь дипломатом. Об'єднуй чужинців задля вирішення проблем Української держави та українців. Умій перетворювати їх на своїх друзів. Із друзями поводь себе по-дружньому. 20. У політичній полеміці між етнічними українцями підтримуй ті ідеї, які більш патріотичні та реальні в їх здійсненні. Тому, хто помиляється, допоможи зрозуміти його помилку. Будь толерантним і готовим поступитись усім, що маєш заради інтересів України. Задля користі України та нашого народу май мужність поступитись посадою та кар'єрою. Цим ти возвеличиш себе й станеш провідником нації. 21. У скрутні для держави та народу часи, коли правлячі верхи втратили свою громадянську мораль і вже не можуть управляти державою, ти мусиш зберегти національну мораль українців. Це дасть тобі змогу виконати свій обов'язок перед Богом і народом й зробити все, щоб привести до влади молоду, не уражену егоїзмом, чесну, патріотичну та професійну генерацію етнічних українців, які візьмуть у свої руки владу та будуть управляти країною. 22. Пам'ятай, що боротьба патріотів-українців за свободу й владу в Україні – це справедлива та священна справа. Україна – для патріотів України!) [8].

***Висновки.***

1. Пропагандуючи школярам України через хортинг активну життєву позицію, тверезий спосіб життя та готовність до захисту Вітчизни ми виховуємо, навчаючи, гідне покоління патріотів нашої Батьківщини. Адже, Україна – Богом дана, споконвічна Батьківщина етнічних українців. Усе, що знаходиться на її території, є їхньою власністю. Найродючіша в світі земля, багаті корисні копалини, квітуча природа, співуча мелодична мова, висока культура народу, чудові народні традиції, високі, міцні, працьовиті, гарні, чесні, мужні та хоробрі її люди – все це створено для нас волею Всевишнього. Ми зобов'язані перед Ним усе це берегти та примножувати. Але й пам'ятаймо, що з усіх сторін Україну оточує „лінива до праці, вічно чатує, примітивна, завжди голодна та жадібна варварська орда“ (В. Липинський). Вона постійно вичікує, щоб на неї напасти, пограбувати, а нас, українців, навечно зробити своїми рабами... Із вдячності Всевишньому ми, етнічні українці, не маємо права цього допустити. Все своє життя ми, як Господові Богові, повинні присвятити Україні [8].
2. Аналіз законодавства України щодо пропагування тверезого способу життя та реклами алкогольних напоїв формує враження, що держава зацікавлена у „споюванні“ населення. В цьому є негативна історична складова, оскільки тривалий час українські землі перебували під гнітом інших державних утворень, які розглядали їх як сировинний придаток, а українців як представників „другосортної нації“. До прикладу, аналізуючи суспільно-економічне становище наших земель на початку ХХ століття, науковці зазначили, що українські терени перетворилися на свого роду „колоніальний алкогольно-сировинний додаток“ пануючих імперських режимів.
3. У період незалежності Україна неодноразово отримувала рекомендації від міжнародних організацій щодо зміни державного курсу щодо пропагування здорового (тверезого способу життя). Так, у 2011 році комітет ООН із прав дитини рекомендував Україні забезпечити виконання на практиці норм, які забороняють продаж дітям алкоголю та тютюну, а також ліквідувати причини, з яких діти п'ють, палять та вживають наркотики. У 2013 році Верховною Радою України було одержано проект Закону про внесення змін до законодавчих актів України щодо посилення боротьби зі зловживаннями у сфері продажу, споживання і реклами пива, алкогольних та слабоалкогольних напоїв (реєстраційний номер 2062 від 21.01.2013), який міг би вирішити проблемні питання у цій сфері. Однак, 27.11.2014 року проект було відкликано, що говорить про неможливість (незацікавленість, небажання, неготовність парламентсько-політичної верхівки) вирішити їх [2, с. 92–93].
4. Тільки повна тверезість відкриває шлях до моральної досконалості, оскільки ніколи не дозволяє наркотикам заглушати голос совісті. Адже, саме свідомо твереза патріотична еліта здатна докорінно змінити ситуацію в Україні [6, с. 209].
5. Майбутнє – за тверезими людьми! [9, с. 48].

***Перспективи подальшого дослідження.*** Подальша робота над пропагандою школярам про готовність до захисту Вітчизни, активну життєву позицію та тверезий спосіб життя в процесі занять хортингом буде конкретизована в результатах констатувального, формуального та контрольного експериментів дослідження.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Алкоголізм в Україні [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%96%D0%B7%D0%BC\\_%D0%B2\\_%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%96](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%96%D0%B7%D0%BC_%D0%B2_%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%96).
2. Андрухів О. І. Пропагування тверезого способу життя та реклама алкогольних напоїв у законодавстві України / О. І. Андрухів // Формування тверезого способу життя в сім'ї та суспільстві: матеріали III наук.-практ. конф., 4–5 листопада 2016 р., Львів / Відп. ред. В. Г. Штибель. – Львів, 2016. – С. 87–88, 92–93.
3. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі: посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – Київ : Паливода А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.

4. Висоцька О. Л. Аморальність вживання алкоголю (за висловлюваннями видатних людей) / О. Л. Висоцька // Формування тверезого способу життя в сім'ї та суспільстві: матеріали III наук.-практ. конф., 4–5 листопада 2016 р., Львів / Відп. ред. В. Г. Штибель. – Львів, 2016. – С. 19–24.
5. ВООЗ: українці у п'ятірці світових лідерів споживання алкоголю <http://news.bigmir.net/ukraine/383696>.
6. Галицький Р. А. Тверезий світогляд як запорука результативності управлінських рішень посадових та службових осіб органів публічної влади / Р. А. Галицький // Формування тверезого способу життя в сім'ї та суспільстві: матеріали III наук.-практ. конф., 4–5 листопада 2016 р., Львів / Відп. ред. В. Г. Штибель. – Львів, 2016. – С. 205–206, 209.
7. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.
8. Кодекс честі українця [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.aratta-ukraine.com/text\\_ua.php?id=1376](http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=1376).
9. Лещенко О. С. Формування тверезого способу життя у майбутніх правоохоронців / О. С. Лещенко // Формування тверезого способу життя в сім'ї та суспільстві: матеріали III наук.-практ. конф., 4–5 листопада 2016 р., Львів / Відп. ред. В. Г. Штибель. – Львів, 2016. – С. 48.
10. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 544 с.
11. Почекета О. А. Теоретичні основи тверезницької діяльності / О. А. Почекета // Формування тверезого способу життя в сім'ї та суспільстві: матеріали III наук.-практ. конф., 4–5 листопада 2016 р., Львів / Відп. ред. В. Г. Штибель. – Львів, 2016. – С. 5, 7–8.
12. Dihtyarenko Z. Evaluation of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position / Zoia Dihtyarenko // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 42–51.

#### REFERENCES

1. Alkoholizm v Ukraini [Alcoholism in Ukraine]. Retrieved from <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%96%D0%B7%D0%BC%D0%B2%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%96>.
2. Andrukhiv, O. I. (2016). Propahuvannya tverezoho sposobu zhyttia ta reklama alkoholnykh napoiv u zakonodavstvi Ukrainy [Propagation of sober lifestyle and advertising of alcoholic beverages in the legislation of Ukraine]. In *Formuvannya tverezoho sposobu zhyttia v simi ta suspilstvi* (pp. 87–88, 92–93). Lviv.
3. Zubalii, M., Ivashkovskiy, V., Ostapenko, O., Tymchuk, M., Shapovalov, B., Dikhtiarenko, Z., & Bilotserkivets, I. (2016). *Viiskovo-patriotychne vykhovannia uchniv u pozaklasnii roboti* [Military-patriotic education of students in out-of-class activities]. Kyiv: Palyvoda.
4. Vysotska, O. L. (2016). Amoralnist vzhyvannia alkoholiu (za vysnovkamy vydatny) [Amorality of the use of alcohol (according to the statements of prominent people)]. In *Formuvannya tverezoho sposobu zhyttia v simi ta suspilstvi* (pp. 19–24). Lviv.
5. WHO: ukrainsi u piatirtsi svitovykh lideriv spozhyvannia alkoholiu [WHO: Ukrainian in the top five world leaders in alcohol consumption]. Retrieved from <http://news.bigmir.net/ukraine/383696>.
6. Halytskyi, R. A. (2016). Tverezyi svitohliad yak zaporuka rezultatyvnosti upravlinskykh rishen posadovykh ta sluzhbovykh osib orhaniv publichnoi vlady [Sober world view as a guarantee of the efficiency of administrative decisions of officials and officials of public authorities]. In *Formuvannya tverezoho sposobu zhyttia v simi ta suspilstvi* (pp. 205–206, 209). Lviv.
7. Dikhtiarenko, Z. M., Danyliuk, I. S., & Skliar, N. I. (2015). *Formuvannya navychok zdorovoho sposobu zhyttia zasobamy fizkulturno-ozdorovchoi roboty na prykladi pedahohichnoho dosvidu roboty NVK № 24 (na zasadakh khortynhu)* [Formation of healthy lifestyle means sports and

- recreation activities on the example of teaching experience EC number 24 (on the basis Horting)]. Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Kodeks chesti ukrainsia [Code of honor for Ukrainians]. Retrieved from [http://www.aratta-ukraine.com/text\\_ua.php?id=1376](http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=1376).
  9. Leshchenko, O. S. (2016). Formuvannia tverezoho sposobu zhyttia u maibutnikh pravookhorontsiv [Formation of a sober lifestyle in future law enforcement agencies]. In *Formuvannia tverezoho sposobu zhyttia v simi ta suspilstvi* (pp. 48). Lviv.
  10. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukrainsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.
  11. Pocheketa, O. A. (2016). Teoretychni osnovy tvereznytskoi diialnosti [Theoretical foundations of sobering activity]. In *Formuvannia tverezoho sposobu zhyttia v simi ta suspilstvi* (pp. 5, 7–8). Lviv.
  12. Dihtyarenko Z. Evaluation of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position / Zoya Dihtyarenko // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 42–51.

**Зоя Діхтяренко.**

***Пропаганда школярам про готовність до захисту Вітчизни, активну життєву позицію та тверезий спосіб життя в процесі занять хортингом.***

*Акцентовано увагу на статистики Всесвітньої організації охорони здоров'я, Національної ради з питань охорони здоров'я, экс-міністра охорони здоров'я України професора М. Поліщука та інших оприлюднених джерел. Перераховуються напрями актуальних сучасних досліджень щодо пропаганди активної життєвої позиції, тверезому способу життя та готовності до захисту Вітчизни школярам України, які сприяють розвитку в учнів логічного мислення, креативності, створенню власних життєвих переконань тощо (мудрість українського народу; висновки Міністерства охорони здоров'я України; аморальність вживання алкоголю (за висловлюваннями видатних людей); принципи громадської організації „Рух „Твереза Україна“; активна життєва позиція; гарний приклад країн світу; філософська основа хортингу (це положення про єдність сили, здорового спортивного духу і честі людини, що вибудовується на славних українських традиціях. Відповідно, гасло хортингу – „Сила і Честь“); кодекс честі хортингіста; етичні правила хортингіста; кодекс честі українця). Робиться висновок, що дана пропаганда, яка проводиться на заняттях, гуртках, секціях хортингу – Національний вид спорту України, сприяє вихованню, навчанню, гідного покоління патріотів нашої Батьківщини. Адже, основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності й патріотизму [7, с. 52; 10, с. 7, 9, 10]. Теоретичні знання тільки підсилюють виховний процес практичних досягнень.*

**Ключові слова:** *школярі України, хортинг, статистика, активна життєва позиція, тверезий спосіб життя, готовність до захисту Вітчизни, логічне мислення, креативність, життєві переконання, гарний приклад, кодекс честі хортингіста, кодекс честі українця.*

**Zoya Dihtyarenko.**

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskoho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

***Propaganda for schoolchildren about readiness to protect the Fatherland, active life position and a sober life in the process of Horting.***

*The attention was paid to the statistics of the World Health Organization, the National Health Council, the ex-Minister of Health of Ukraine Professor M. Polischuk and other publicly available sources. The directions of actual current researches concerning propaganda of active life position, sober life style and readiness to protect the Fatherland for schoolchildren of Ukraine that*

*promote the development of students in logical thinking, creativity, creation of their own life beliefs, etc. are listed. (the wisdom of the Ukrainian people, the conclusions of the Ministry of Health of Ukraine, the immorality of the use of alcohol (according to the statements of prominent people), the principles of public organizations „Rukh „Sovera Ukraine“, an active life position, a good example of the world, the philosophical basis of horting (this provision on unity the power, the healthy sport spirit and the honor of a person, built on glorious Ukrainian traditions, respectively, the horting slogan is „Power and Honor“, the code of honor of Hortingist, the ethics of the hortingist, the code of honor of the Ukrainian). It is concluded that this propaganda, which is conducted in classes, circles, sections of the Horting – National Sports of Ukraine, promotes education, training, decent generation of patriots of our Motherland. After all, the main purpose of horting is the popularization and enhancement of the role of physical culture and sport, patriotic education, involving children and adolescents in a healthy lifestyle, distraction from bad habits, education of personality in the spirit of good faith and patriotism. Theoretical knowledge only strengthens the educational process of practical achievements.*

**Key words:** *schoolchildren of Ukraine, horting, statistics, active life position, sober life, readiness to protect the Fatherland, logical thinking, creativity, life beliefs, good example, code of honor of hortingist, code of honor of Ukrainian.*

**Зоя Дихтяренко.**

***Пропаганда школьникам о готовности к защите Отечества, активную жизненную позицию и трезвый образ жизни в процессе занятий хортингом.***

*Акцентировано внимание на статистики Всемирной организации здравоохранения, Национального совета по вопросам здравоохранения, экс-министра здравоохранения Украины профессора Н. Полищука и других опубликованных источников. Перечисляются направления актуальных современных исследований по пропаганде активной жизненной позиции, трезвому образу жизни и готовности к защите Отечества школьникам Украины, которые способствуют развитию в учащихся логического мышления, креативности, созданию собственных жизненных убеждений и т.д. (мудрость украинского народа, выводы Министерства здравоохранения Украины; безнравственность употребления алкоголя (за высказываниями выдающихся людей) принципы общественной организации „Движение „Трезвая Украина“; активная жизненная позиция; хороший пример стран мира; философская основа хортинга (это положение о единстве силы, здорового спортивного духа и чести человека, выстраивается на славных украинских традициях. Соответственно, лозунг хортинга – „Сила и Честь“) кодекс чести хортингиста; этические правила хортингиста; кодекс чести украинца). Делается вывод, что данная пропаганда, проводимая на занятиях, кружках, секциях хортинга – Национальный вид спорта Украины, способствует воспитанию, обучению, достойного поколения патриотов нашей Родины. Ведь основная цель хортинга – популяризация и повышение роли физической культуры и спорта, патриотическое воспитание, приобщение детей и юношества к здоровому образу жизни, отвлечение от вредных привычек, воспитания личности в духе добпорядочности и патриотизма [7, с. 52; 10, с. 7, 9, 10]. Теоретические знания только усиливают воспитательный процесс практических достижений.*

**Ключевые слова:** *школьники Украины, хортинг, статистика, активная жизненная позиция, трезвый образ жизни, готовность к защите Отечества, логическое мышление, креативность, жизненные убеждения, хороший пример, кодекс чести хортингиста, кодекс чести украинца.*

**HORTING AS A SYSTEM OF PATRIOTIC EDUCATION AND FORMING  
VALUE-MORAL PERSONAL QUALITIES**

**Topicality.** Under contemporary conditions of transformations and reforms, different West trends, market relations, capitalization of society and other global changes influence Ukrainian educational practice. In such circumstances, educational institutions face complex and responsible tasks of forming a new personality, a person with qualities such as: patriotism, physical endurance, mobility, and creativity in solving problems, aspiration to renovating one's knowledge during the whole life, keeping one's true self, the skill to work constructively in a team and with a team. It stipulates urgent reforms in Ukrainian education, decisive steps on systematic improvement in teaching and learning, making children healthier.

Recently, Ukrainian scientists have been conducted a lot of research dedicated to some aspects of the problem suggesting to actively use means of sporting and mass participation, physical training and health-improving work (Z. Dikhtiarenko [3], E. Yeriomenko [4], M. Zubalii [5], O. Ostapenko [7], M. Tymchyk [9], B. Shapovalov [10] et al.); have accumulated some experience in formation of patriotic, moral-will features of children and youth (I. Bekh [1], K. Chorna [2], V. Ivashkovskiyi [6], Zh. Petrochko [8] et al.). At the same time, unfortunately, many secondary schools use old methodic manuals for physical culture trainings, the content, forms and methods of education that do not completely correspond to the students' age peculiarities, and are inefficient during sport mass work. There are negative tendencies of decreasing the importance and urgency of sport mass work at schools and out-of-school educational institutions; ignoring of individual approach to boys and girls in educational and sport activities.

Theoretical generalizations and practical gains prove that one of effective means of forming students as new healthy personalities ready to counteract essentially the challenges of the time is horting – the national sport of Ukraine based on the cultural, health-improving, and martial traditions of the Ukrainian people. Horting trainings help in cultivating human values of the young generation, forming a personality's inner culture, his (her) high will qualities, healthy life style, harmonious physical state, preparedness to active professional and civic work etc.

**The aim of the article** – is to outline and to prove the importance of horting in educating value-moral qualities of children and youth.

Horting covers the health-improving, general physical, technical and tactic elements, as well as educational and philosophical aspects and is an influential education system of physical and moral-ethical direction, a real instrument of educating a strong Ukrainian, a noble citizen-patriot of the Ukrainian state. Horting is the national sport of Ukraine. It was founded in 2008 in our country. The Ministry of Family, Youth and Sport of Ukraine officially recognized horting as the national sport by the Order N 3000 dated 2009, August 21. The developed rules of horting contests, its qualifications systems envisage the natural invention of self-defence technics and sport techniques of single combat. The initiator – E. Yeriomenko, a graduate of Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport; Horting, Wrestling and Weight-Lifting Chair.

Being a relatively young sport, horting has old and famous historic and cultural roots. The idea of horting as a complex system of personal self-perfection based on physic, moral-ethical and spiritual education links itself to the revival of Kozaks' ancient folk traditions handed from generation to generation. A folk tradition, not always a martial one, is a phenomenon that forms itself during not years but centuries and proves to be of great vitality. When peoples' life circumstances change, the tradition changes too, but continues to exist in a new form.

The word „horting“ is derived from the name of the famous and known in the world island Khortytsia, where Zaporizhian Sich was located, which had played a progressive role in the history of the Ukrainian people. The training system, educating of character in the hardest close fights, which allowed all self-defence technics possible, skills improvement and Kozaks' competition spirit have formed the basis of horting as a sport.

In our days, the word „Khortytsia“ is associated with nobility and self-sacrifice, courage and education of strong-willed men. That is why the sport single combat horting was symbolically named in the honor of the place where all ancient Kozak fights had been held, an open square, a live circle of Kozaks – „hort“ formed to demonstrate their strength; and in honor of the biggest island on the Dnieper „Khortytsia“ – a sacral center and the birthplace of kozak valor of Zaporozhian Sich.

At present, the main aim of horting is to popularize and increase the significance of physical culture and sport, patriotic education, involving of children and youth to healthy life style, prevention of addictions, educating a personality in the spirit of decency. Horting is a positive everyday life philosophy rather than an effective means of defence and self-defence. The philosophic background of horting is a provision about the *unity of sport spirit and honor of a person* built on the famous Ukrainian traditions.

*Horing is a life style, a specific worldview.*

It is inner harmony reached that makes possible for a human being to direct his (her) vital energy at achieving the set goals. A horting sportsman learns to manage oneself, own emotions and aspirations; tries to achieve the best results using minimum efforts, saving strength. Single combat on the khort hardens the will and character of everyone, teaches to adequately and responsible use one's force. Besides, it is readiness to always get on and fight again, no matter how difficult it may be, that horting coaches appreciate more than physical qualities; a hortingsman's honor should be higher than his physical power.

*Horing is a physical education.*

Physical education of hortingsmen manifests itself in their motor skills. The aim of such education is to make the body strong, useful, and healthy. Unfortunately, most sports usually develop only some muscles groups, ignoring others. Because of that, physic irregularity occurs. Horting envisages a certain set of icebreaker exercises that train all body muscles; regular practices of defensive and attack forms, as well as training fights and scuffles. Horting forms reflect the bases of attack and defence, while training fights and scuffles represent free style. In either case, the horting sportsmen should perform all motions according to the maximum efficiency principle.

*Horing is a moral and ethical training.*

Horting training helps people to become more observant, *self-confident*, decisive and intent. Thus, scientists consider horting a *means of educating* all moral qualities, of cultivating mutual assistance and cooperation. One of horting's peculiarities is that *spiritual development* along with studying, training and perfection of technics lasts the *whole active life* of a hortingsman. It should be underlined that the process of training a horting sportsman forms self-confidence, which makes the person independent, considerable reducing his (her) dependence on external factors. Horting philosophy links to many spheres of personal development, cultivates in a child high moral standards and ideals, and educates will and spirit power, aspiration to victory and leader qualities. Character inner hardening being secured, the person would hardly become drug-addicted or commit a crime.

Horting does not teach a child to fight with other children – it teaches to ‘fight’ one's own vices, imperfections, and unconscious fears. Overcoming them, the child reveals his (her) inner strength. This strength removes doubts and complexes; makes one appreciate moral features in other people and oneself. The training system due to its education success and achievements of its famous sportsmen has proved that horting forms first and utmost the spirit.

It is common knowledge that streets of modern cities are often dangerous places. There are many unpleasant for boys and girls surprises and dangers lurking around every bend. No matter how parents may try, they are unable to protect their son or daughter day-and-night. However, it is horting as a fight and discipline school that is capable to do it. Many parents' worry is that horting trainings could cause traumas, that is do more harm than good. Such worries are useless for horting trainings are no more dangerous than any other sport activities. Every horting school organizes its trainings in such a way as to minimize any risk. The honor of a hortingsman is his higher moral principles he is guided by in his behavior. A complex of a hortingsman's moral rules is his ethics. All sportsmen observe horting ethics whether their activity is amateurish or professional and

whatever is the time and place of a horting event. There are subdivisions of Horting Ethic Code defined for understanding and realization of a sportsman's conduct norms: rules of conduct in the gym hall; rules of conduct during sport competitions; rules of conduct at seminars, in schools and horting sport camps; rules of conduct in everyday life.

As the article states above, horting keeps in its basis the century traditions and remains a successor of Kozak honor code of ancient Zaporizhian Sich, which appreciates qualities such as *responsibility, persistence, nobility, politeness, courage, honesty, modesty, respect to other people, faithfulness, friendship* etc.

Beginning his/her study at a horting school, the student swear the oath not to stop trainings without reasonable excuse, not to blemish horting and his/her school, not to reveal horting secrets without the teacher's permission, to adhere to horting laws, and if becomes a teacher – to transfer true knowledge and skills to his/her students.

*Ethic rules of hortingsmen:*

1. Attentively observe yourself, your own life circumstances and other people.
2. Be an initiator of good deeds.
3. Think twice on the issue and act decisively.
4. You should know when it is better to stop.
5. Adhere to the golden mean between joy and sadness, hard work and laziness, reckless courage and cowardice.
6. Excuse others for their small moral mistakes.
7. Aspire to closer relations with your coevals.
8. Try to control your contest attitude to your partner.
9. Be not offended by trifles.
10. Try not to express your anger.
11. Apologize for your wrong deeds.
12. Respect other people.
13. Share your knowledge with others.
14. Thank others for their help.

Education of a hortingsman is a process of formation, enrichment and perfection of the personal sportive and spiritual world of a student; formation of his/her attitude to the world, society, the group, human beings. It is the process of development of the hortingsman's psychic motivational sphere, discovering of the meanings and motives of human activity, the result of which being the hortingsman's aspiration to master them.

Thus, **education of students during horting trainings** is a purposeful pedagogical process of creating by means of certain physical and ethical rules and principles the favorable conditions for the development of students' physic and psychic qualities, which reflect their ability of overcoming inner and outer obstacles, their readiness to get the job done, to achieve results in difficult subject-behavior situations.

Now we shall substantiate and define the personality-oriented educational model of horting that covers its conception, methodological basis, inner organization or functioning principles, certain properties and signs.

**Personality-oriented approach** constitutes the methodological foundations of educating students during horting trainings. Ivan Bekh, the initiator of the mentioned approach, argues that *personality-oriented education* is a new type of education developed in postindustrial society, the essence of which is solving the contradiction between education „for all“ and education „for every particular child“ based on addressing the personality, his/her individuality, consciousness, life experience, and creative potential.

Horting's personality-oriented educational model has to be built on the *three educational positions*: 1. Understanding of the hortingsman. 2. Recognition of the hortingsman. 3. Acceptance of the hortingsman.

*Understanding of the hortingsman. Every person wants to be understood. But to understand others is not a simple thing. There is some risk in it for one should realize what the other person's words mean for him/her personally and what motives the speaker had.* Understanding of the



hortingsman is impossible without the correct evaluation of his/her emotional states. The main source of information about this sphere of human psyche is expression – the outer manifestation of emotions and feelings (facial expression, poses, gestures, motions, intonations and the tempo of speech). The most comprehensive and expressive source of information about the student's state is his facial expression.

One should remember that a hortling coach has to sympathetically understand the student as a contradictory „Self“ with all its positive and negative qualities. Besides, one should not forget the conclusions of psychological research on the fact that love towards oneself is one of the main basic heed of a human being. Thus, the coach's understanding will be optimally productive if he/she „reads“ the child not only on the outer behavior level but also on the level of deep „Self“. Understanding of a hortingsman is possible in the process of a sincere dialogue through observing his motions, intonation, mimics etc.

*Recognition of the hortingsman.* It is the right of a student to be oneself, to be an individuality who has own position and point of view on any phenomena, situations, problems. The requirement to recognize the hortingsman is based on the trust in his capacities. Besides, the coach must believe in the nobleness of the student's motives and deeds. One should be guided by the fact that every child, every young person is unique, has individual temperament, character, perception, talents. Thus, the task of a hortling coach is consideration of the student's personality in educational process. Recognition envisages the coach's conscious choice of various forms and methods of educational influence on different students. One should also take into account that irrespective of their individual peculiarities, all students must know and adhere to necessary moral norms.

The coach has to admit that one student performs exercises quickly, another – slowly, the third one is multi-tasker. Some hortingsmen display increased anxiety; others – emotional stability. In the first case, the coach should be quieter, more benevolent, and always consistent; in the second one – he/she has to care about the student in terms of increasing his/her psychological sensitivity. In recognizing individuality, it is very important to pay attention to the hortingsman's personality orientation. If a student is concentrated on victory at any price, constantly tries to get various benefits, he/she can be described as a person with personal orientation; in such case, work on reorientation into team cooperation should be done.

*Acceptance of the hortingsman.* The phenomenon „acceptance“ became significant due to the famous psychotherapist K. Rogers's research. Acceptance means unconditional positive attitude towards the child irrespective whether this child behaves well or wrong. Acceptance is not a positive evaluation but recognition of the other person's right to be his/her self. If the hortling coach (teacher) accepts the student, he should accept the student's vices, without evaluating them. He just know that such vices exist. Simply speaking: one should not express negative judgments about a child for all to hear! Why is it so important to accept the child or the young person without evaluations? For the child/young person has to know that attitude to him/her does not depend on any circumstances, for instance successes or failures during hortling competitions, high or low sport indices. What hinders the coach from accepting the student? The adult's concentration on him/herself. His/her wish for hortingsmen to copy him/her, to repeat his/her success.

Unconditional acceptance makes it possible to lessen, especially in the period of responsible competitions, anxiety, even fear. When accepted, the student feels quiet and glad for his/her self now and in the future. The polarity of acceptance is dictate. Dictate relations lead ultimately to the low self-acceptance level formed in the hortingsman, and that causes the inability to accept others. Such relations make the student non-confident, trigger helplessness, inability to love and to be loved, may cause depression. Full acceptance manifests itself in condolence, benevolence, and sincerity. One should not forget that a light touch, soft glance, sympathizing silence can add strength to overcome pain, inculcate self-confidence, help to resolve conflicts. A benevolent coach will be patient while listening to the student's topsy-turvy way of reasoning, inarticulate explanation, emotional expression of feelings or a long monologue. The coach able to accept not only accepts the student but also displays it to him/her in various ways, tries to strengthen all his/her positive qualities, to develop the child/young person's strong points.

In order to realize the modern personality-oriented model of education during horting training, it is important to take into account (according to I. Bekh):

1. *Orientation on the noble elements in the hortingsman's moral structure.* This educational position is attributed to the existence of Good-centered Self and Self-centered Self in the structure of personality. In his/her activity the coach has to appeal to Good-centered Self, even if the student commits misconduct. In case of disapproval, we advise the adult to manifest at least a little respect to some socially significant quality of the student. Such an appeal is a sign of the coach's expectation of the child's future moral deeds.

2. *Orientation on the trust to the student.* Addressing Good-centered Self of the student requires also the coach's trustful attitude to his/her actions, without suspicion but with psychologically supportive trust. It is wise people's saying that a person can not die if another human being sincerely believes in him/her.

3. *Orientation on formation of the hortingsman's self-esteem.* The student has to respect himself/herself for his/her spiritual-moral values, which he/she consciously acquired during horting trainings. The feeling of self-respect formed on such an inner basis will soon serve a motive of his/her further activity on personal self-perfection. Otherwise, self-esteem will manifest itself as self-satisfaction, and the hortingsman will aspire to increase his own significance and self-glorification, he will have an enormous need for respect from others and for artificial confirmation of his own importance.

The determinative factors of educational activity in horting are human values. Now we will try to characterize the fundamental ideas of formation of value orientations in hortingsmen: the coach's permanent professional attention to formation of young hortingsmen's attitude to social and cultural values (good, love, truth, beauty, human beings, nature, work, knowledge); the coach's subjective perception of the young hortingsman's ability to comprehend his own „Self“ in connections with other people and the world, to be fully aware of his own deeds, to foresee their consequences for other people and his own fate, to consciously choose the right decision in life; appreciation of the young hortingsman, recognition of his right to be his own „Self“, respect to the history of his life; respect towards the hortingsman no matter what his sport successes, status, abilities may be etc.

Personality-oriented horting education model aims at realization of the essence nature of self-sacrificing *service*, when the main life attitude is respect and love towards other people. Horting educational process's focus on the value of service prohibits the complete orientation on the value of social achievements and material well-being, which is sometimes very important for sportsmen. If the life value of social achievements prevails, competition becomes the main attitude towards life, which provokes anxious moods, insecurity and hinders a successful personal development. Under such values another person is a mere means for achieving own goals; there is no moral bans. Thus, the hortingsman must be taught and educated in such a way as to have a strong belief that to give something away means to contribute to the development of another person, which is the most persuasive manifestation of power on the part of the one who gives. When I give something away (perform service to others), I feel my strength and richness, and these experiences bring me happiness. To give is much more satisfying than to receive.

According to the personality-oriented horting educational model, the *value-sense* sphere of personal development is of high priority. It means that horting has to be aimed at value-sense development of the students. The center of attention in horting is modelling of situations of free, creative cooperation of coach and student (trainee). In addition, one of the main functions of the adult is to develop the student's ability of most precise comprehension of his own inner world. It is very important on the part of the coach to encourage the student to independent and conscious moral and spiritual actions. Interaction of the coach with students has to be cooperative and friendly. Humanity in the adult's attitude to the child covers: love towards him/her, interest in his/her life, optimistic trust in the child, communication skills, no direct pressure; priority of positive stimulation, tolerance to children's flaws.

Relationship democratization secures: a student's right to make mistakes, to have own point of view, the relation style – not to prohibit, but to orient, not to force, but persuade, not to command, but organize, not to limit, but give freedom of choice.

Pedagogical communication is of priority in the educational system of horting. It is the words' content used by the educator that matters most; this content determines the students' understanding. Therefore, pedagogical activity is a common activity in its essence and corresponds to communication laws, which envisage that a coach should know communication pedagogy basics, be able to organize and manage the communication process. Now, we shall outline a number of *motives* of children in terms of horting training. Firstly, it is a wish to realize one's aspiration for heroic deeds, to prove one's adulthood, independence, to test one's strength, to present one's personal qualities, to realize one's positive ambitions, to take a certain place in the team, to confirm one's self.

Secondly, it is a wish to get some primary military knowledge, abilities and skills of orientation on the locality and to develop in oneself a number of moral and will features necessary for active participation in future work activity and defence of Homeland. Thirdly, it is a try to prove to the society (foremost to parents and teachers) one's ability to achieve life success independently, to make the right choice and to act morally. Fourthly, it is an aspiration of communication with the coach, who is a significant person for the student.

That is, horting has to become a school in which every hortingsman will build his own enriched life space – the space of social, cultural life choices and successful personal self-realization. Education is a creation of senses (transformation of something into a value, a meaningful thing). How can the moments, events, time experienced by the child in horting be transformed into significant things for him/her? How can the horting coach lead the student along a successful way of spiritual and moral development?

One can find the answer to this question in the formula of spiritual and moral development scientifically substantiated by academician I. Bekh. The secret of this formula is that every normative component of moral activity should be completed with the student subjective reaction, which becomes the object of efforts on the part of educator, teacher, and coach. The components of the model will be: moral example; moral intention; moral difficulties; intention image; moral action.

**Conclusions.** Thus, we can conclude that horting as an educational system has a significant potential for cultivating moral qualities in young generation, improving students' health, providing conditions for harmonious development of a personality. This potential is recommended to be widely introduced in the educational practice of comprehensive schools during physical culture lessons, in extracurricular activities, in sport clubs for children and teenagers etc.

**The prospects of further research.** Investigation of the impact of horting training on the formation of the will sphere of personality; the significance of horting's educational system for prevention of negative phenomena among adolescents and youth can be prospects of further research.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бех І. Д., Журба К. О., Киричок В. А. та ін. Система патріотичного виховання дітей та учнівської молоді в умовах модернізаційних суспільних змін : навч.-метод. посіб. / авт. кол.: Бех І. Д., Журба К. О., Киричок В. А. [та ін.]. К. : Пед. думка. – 2011. – 240 с.
2. Бех І. Д., Чорна К. І. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді / І. Д. Бех, К. І. Чорна. – К., 2014. – 29 с.
3. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : дис... канд. пед. наук : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Діхтяренко Зоя Михайлівна. – К., 2008. – 275 с.
4. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
5. Зубалій М. Д. Форми військово-патріотичного виховання допризовної молоді / М. Д. Зубалій. – К., 2010. – 272 с.

6. Івашковський В. В. Концепція військово-патріотичного виховання молоді України (проект) / В. В. Івашковський // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 28–45.
7. Остапенко О. І. Виховання у старших підлітків інтересу до занять фізичною культурою в загальноосвітній школі: дис... канд. пед. наук : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Остапенко Олександр Іванович. – К., 2014. – 233 с.
8. Петрочко Ж. В., Єрмоєнко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
9. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Тимчик Микола Валерійович. – К., 2013. – 222 с.
10. Шаповалов Б. Б. Формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Шаповалов Борис Борисович. – К., 2007. – 198 с.

#### REFERENCES

1. Bekh, I., Zhurba, K., & Kyrychok, V. et al. (2011). *Systema patriotychnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi v umovakh modernizatsiinykh suspilnykh zmin* [The system of patriotic education of children and youth in conditions of modernizational social changes]. Kyiv: Ped. Dumka.
2. Bekh, I., & Chorna, K. (2014). *Prohrama ukraïnskoho patriotychnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi* [Program of Ukrainian patriotic education of children and youth]. Kyiv.
3. Dikhtiarenko, Z. M. (2008). *Vykhovannia napolehlyvosti molodshykh shkoliariv u protsesi pozaklasnoi ihrovoi diialnosti* [Education persistence primary school children in the extracurricular activity game]. (PhD dissertation in pedagogics, Kyiv).
4. Yeromenko, E. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Zubalii, M. (2010). *Formy viiskovo-patriotychnoho vykhovannia dopryzovnoi molodi* [Forms of military-patriotic education of pre-conscription youth]. Kyiv.
6. Ivashkovskiy, V. (2014). *Kontseptsiiia viiskovo-patriotychnoho vykhovannia molodi Ukrainy* [Conception of military-patriotic education of youth of Ukraine]. In Bekh, I. et al. (Eds.), *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 2* (pp. 28–45).
7. Ostapenko, O. (2014). *Vykhovannia u starshykh pidlitkiv interesu do zaniat fizychnoiu kulturoiu v zahalnoosvitnii shkoli* [Education of senior teenagers' interest to physical culture trainings in comprehensive schools]. (PhD dissertation in pedagogics, Kyiv).
8. Petrochko, Zh., & Yeromenko, E. (2016). *Hortynh – shkola syly i chesti yunoho ukraïntsia* [Horting – school of honor and dignity of young Ukrainians]. Kyiv: Palyvoda A. V.
9. Tymchik, M. (2013). *Patriotychno vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi fizkulturno-masovoi roboty* [Patriotic education of senior teenagers in the process of physical culture and mass work]. (PhD dissertation in pedagogics, Kyiv).
10. Shapovalov, B. (2007). *Formuvannia motyvatsii dosiahnennia uspikhu u sportyвно obdarovanoi molodi* [Formation of success motivation in sport-gifted youth]. (PhD dissertation in psychology, Kyiv).

**Жанна Петрочко, Ірина Білоцерківець.**

***Хортинг як система патріотичного виховання та формування ціннісно-моральних якостей особистості.***

*У статті розкрито значення та важливість хортингу – національного виду спорту України, що ґрунтується на козацьких традиціях це для виховання високоморального громадянина-патріота нашої країни. Зокрема, виховання учнів під час занять із хортингу трактується як цілеспрямований педагогічний процес створення засобами хортингу сприятливих умов для розвитку фізичних і психічних властивостей, оздоровлення вихованців, формування у них моральних якостей. Представлено етичний кодекс*

хортингіста – перелік правил, якими мають керуватися вихованці в повсякденному житті. Обґрунтовано особистісно орієнтовану виховну модель хортингу, яка відображає його концепцію, методологічну основу, внутрішню організацію, принципи функціонування, певні властивості та ознаки.

Авторами зроблено висновок, що перспективним буде дослідження впливу занять хортингом на формування волевої сфери особистості; значення виховної системи хортингу для запобігання поширенню негативних явищ у підлітковому і молодіжному середовищах.

**Ключові слова:** хортинг, освітня система, фізичний розвиток, етична культура, моральне виховання, національний вид спорту, виховна модель.

**Zhanna Petrochko, Iryna Bilotserkivets.**

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskoho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

***Horting as a system of patriotic education and forming value-moral personal qualities.***

*The article reveals the essence and importance of horting – national sport of Ukraine based on Kozak traditions in educating a highly moral citizen-patriot of the country. Thus, education of students during horting trainings means a purposeful pedagogical process of creating by horting the favorable conditions for the development of students' physic and psychic qualities, making them healthier, forming their moral qualities. The author defines ethic rules of horting sportsmen they should be guided by in everyday life; presents and substantiates the personality-oriented educational model of horting that reflects its conception, methodological basis, inner organization or functioning principles, certain properties and signs.*

*Investigation of the impact of horting training on the formation of the will sphere of personality; the significance of horting's educational system for prevention of negative phenomena among adolescents and youth can be prospects of further research.*

**Key words:** horting, educational system, physical development, ethical culture, moral education, national sport of Ukraine, educational model.

**Жанна Петрочко, Ирина Белоцерковец.**

**Хортинг как система патриотического воспитания и формирования ценностно-моральных качеств личности.**

*В статье раскрыто значение и актуальность хортинга – национального вида спорта Украины, основанного на казацких традициях, для воспитания высокоморального гражданина-патриота. В частности, воспитание учащихся во время занятий хортингом рассматривается как целенаправленный педагогический процесс создания средствами национального вида спорта благоприятных условий для развития физических и психических свойств воспитанников, их оздоровления, формирования моральных качеств личности. Представлен этический кодекс хортингиста – сборник правил, которыми руководствуются воспитанники в повседневной жизни. Обоснована личностно ориентированная модель хортинга, отображающая его концепцию, методологическую основу, внутреннюю организацию, принципы функционирования, некоторые особенности и признаки.*

*Авторами сделан вывод, что перспективным будет исследование влияния занятий хортингом на формирование волевой сферы личности; значения воспитательной системы хортинга для предупреждения распространения негативных явлений в подростковой и молодежной среде.*

**Ключевые слова:** хортинг, образовательная система, физическое развитие, этическая культура, нравственное воспитание, национальный вид спорта, воспитательная модель.

**ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ, РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ  
ЯК НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ ТА ЙОГО ФІЛОСОФСЬКЕ  
І ПСИХОЛОГІЧНЕ ПІДРУНТЯ ЯК ВИДУ БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА**

УДК 355.233.2:796 [-058.86:-053.6]

*Сергій Болтівець,  
Олена Галушко,  
м. Київ*

**ІНСТИТУЦІЙНА СВІДОМІСТЬ ПРАОБРАЗУ ХОРТИЦЬКОЇ СІЧІ В  
МОЛОДІЖНОМУ ВІДРОДЖЕННІ АВТЕНТИЧНОГО  
УКРАЇНСЬКОГО ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО СПОРТУ**

*Актуальність.* Інституційна свідомість сучасної молодіжної спільноти – це пошук власного самоусвідомлення в співвіднесенні себе з майбутньою ціложиттєвою проекцією самоздійснення, яка вимагає певності та надійності у своїх засадничих підвалин. Тільки на цій основі можлива ідентифікація приналежності молоді людини та молоді як вікової спільноти в власному самоусвідомленні, яка за своєю сутністю є процесом інституалізації молоді – її становлення, вибудовування індивідуального життєвого статусу, його впорядкування, творення й узвичаєння. Всі форми суспільної свідомості молоді тяжіють до інституалізації, кожна з них виявляє себе багатьма поєднаннями споріднених соціальних усталеностей. Різноманітність вимірів молодіжного самоусвідомлення відображається у масовій свідомості молоді з притаманною їй ідеологізацією буденності, утопічністю нездійснених очікувань, парціальністю суспільних ідеалів і протиріччями їх невідповідності повсякденними нормам узвичаєності. Пошук юною людиною власного Я в умовах стрімкої соціальної змінюваності зумовлює виникнення потреби в певності, надійності, ґрунту для зведення міцної будови уявлень про все своє наступне життя.

Найбільш виразне, на наш погляд, образне узагальнення сутності цієї праоснови національного самоусвідомлення української людини здійснив Олесь Бердник, представивши її „Пунктирами грядущого“ у формі „Хартії Української Духовної Республіки“: „Ми маємо віднайти в нашій історії, – ба, навіть космоісторії! – власне глибинне ядро, що визначає національний характер, сутність, змісл<sup>1</sup>. Не відкривши, не збагнувши цієї сутності, народ розпадається, гине. Відкривши, збагнувши, етнос виконує волю Матері-Природи, котра його народила для великих історичних цілей. Де ж домінанта, де ядро нашого історичного буття? **Козацтво, Січ, Хортиця**<sup>2</sup>. Так і домінанти є в кожного народу, але їх повинні шукати для себе представники тих чи інших етносів. І коли ці домінантні, визначальні ознаки збагнуті, визначені, має відбутися регенерація, воскресіння народного організму. Ми згадали. Ми промовили назву свого ядра. Тепер черга за тим, щоб збагнути основне: **як відтворити Січ, козацький статус, значення Хортиці**<sup>3</sup>. Ми не хуторяни, не ретрогради. Йдеться не про музейні архаїчні речі. На теперішньому витку буття мовиться про піднесення згаданих понять на новий, космоісторичний рівень. Ми говоримо про **Січ духовну, яка кличе віковичних козаків розуму й серця до Небесної Хортиці**<sup>4</sup>, вимагає створення Духовної Республіки або Горної Республіки, яку чверть тисячоліття тому омріявав геніальний син України Григорій Савович Сковорода“ [1].

Як видно з наведеного визначення О. Бердником домінанти, яка є ядром історичного буття, а, отже, й історичної пам'яті українського народу, його праобразом є „Козацтво, Січ, Хортиця“, відтворення спочатку у свідомості, а потім і в реальному житті Січі, козацького

<sup>1</sup> Первісна форма запозиченого з української мови московською, що пізніше була названа російською мовою, слова „смысл“.

<sup>2</sup> Виділення наше. Прим. С. Болтівця.

<sup>3</sup> Виділення наше. Прим. С. Болтівця.

<sup>4</sup> Виділення наше. Прим. С. Болтівця.

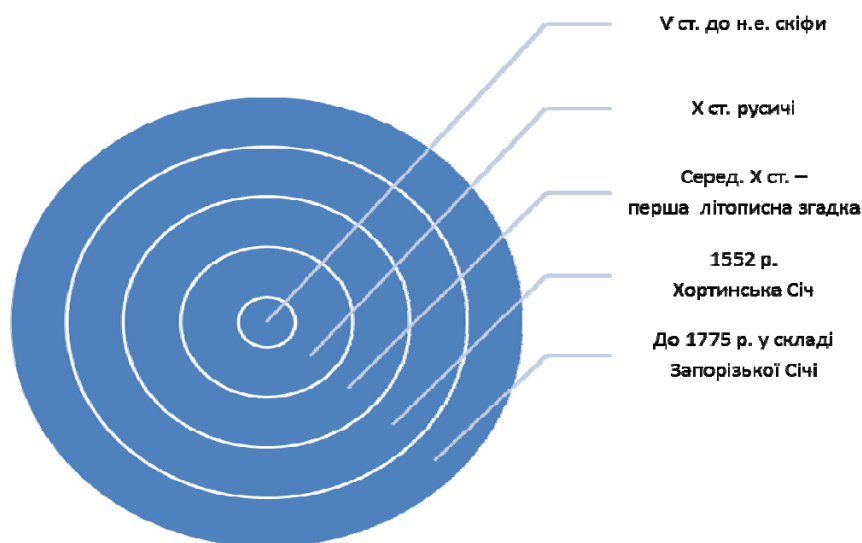
статусу, значення Хортиці, яке є неспинним процесом відродження власної автентичності, найбільшу потребу в якому має сучасне молоде покоління. Сутністю ядра історичного буття українського народу, яка визначає мету духовного саморуку, є Хортиця, до якої „віковічних козаків розуму і серця“ кличе „Січ духовна“. Цим самим, Січ є рушійною силою, суб'єктом руку – „козаки розуму і серця“, а метою, що становить собою сутність духовного самоздійснення, є „Небесна Хортиця“.

**Мета статті** – представити основні закономірності розвитку інституційної свідомості сучасної молодіжної спільноти; розкрито основну джерельну базу, представлену, як у літературі останніх століть, фольклорній, мистецькій, музичній культурній спадщині, так і повсякденній звичаєвості, досвіді старших поколінь тощо; описати результати цільового опитування в соціальній мережі.

**Виклад основних результатів дослідження.** Інституційне самоусвідомлення сутності духовного самоздійснення сучасного молодого покоління, втіленого в праобразі Хортиці, Січі, Запоріжжя, як краю предковічних вольностей у реалізації прагнень українського народу до свого природного самоздійснення, має значну джерельну базу, широко представлену як у літературі останніх століть, фольклорній, мистецькій, музичній культурній спадщині, так і повсякденній звичаєвості, досвіді старших поколінь, системі сакральних образів.

Типовим є розповідне представлення витоків праобразу Хортицької Січі в історичній літературі, адресоване українській молоді:

„За порогами Дніпро розділяється на два русла, між якими знаходиться острів Хортиця. За княжих часів на цьому острові збиралися княжі війська перед походом на половців, чи перед битвою з татарами. Минуло багато років із того часу, як на Хортиці почали проживати козаки... козацький отаман князь Дмитро Байда-Вишневецький збудував на острові Хортиця твердиню (1500), яку козаки називали „Січ“, а потім ще й додали „Запорізька Січ“ тому, що вона була за порогами... Запорожці казали: „Січ – Мати, Великий Луг – Батько“, – так веде свою розповідь про Хортицю Теодосій Самотулка у своїй праці про національно-патріотичне виховання української молоді „Історія України в іграх“. Наведені автором історичні військо-спортивні ігри автор обґрунтовує часовим чинником розгортання національного самоусвідомлення образу Хортиці у вигляді „спіралі часу“ [3, с. 20–21, 162–164], представлені на рис. 1.



*Рис. 1. Хортинська „спіраль часу“*

Як видно з наведеного рис. 1, автор диференціює скіфів і русичів за хронологічною ознакою, хоча в сучасних дослідженнях з'являється дедалі більше версій, обґрунтованих

нововиявленими артефактами, які свідчать про змінюваність самоназв, а не етнічних груп, які впродовж тисячоліть залишались спадкоємно незмінними. Так, за соціальним становищем кочівні скотарі південних степів України „називали себе кімерійцями (XIII–IX ст. до н. е.), але внаслідок історичних процесів суспільного розвитку послідовно змінювались і їхні назви: скіфи, сармати, алани. На зламі до і нашої ери виникло державне об'єднання на основі построскаланських племен – Анти, що невдовзі вже іменувались – слов'яни. Першими з слов'янських племен слід вважати ранніх українців“ [9, с. 11].

Умовним із погляду нинішнього наукового знання є уявлення про те, що в різні часи хортицьке довкілля заселяли різні племена й етноси – середньостогівці, сівера, скіфи-борисфеніти, черняхівці, анти, русичі-бродники, половці, чорні клобуки, козаки. Навіть серед цих, наведених нами самоназв, що стали відомі завдяки багатьма авторам писемної історії, ця умовність виявляється достатньо виразно: козаки не становлять собою ні етносу, ні племені, оскільки належність до козацтва – це взята на себе людиною самопосвята оборони краю, суспільне становище його оборонця, русичі-бродники – це відображення мандрівного становища певної частини етносу русичів-українців, чорні клобуки – назва за зовнішнім сприйманням вбрання тим глядачем, якій вносив опис головних уборів людей до писемної пам'ятки і т. д. Можна погодитись лише з тим, що кожному культурному ареалу відповідав певний духовний простір від середньостогівської доби до часів запорізького козацтва.

Духовний образ Хортиці після воєнного нападу та знищення Січі російськими військами й жорстоких репресій щодо українських військових діячів почав відроджуватись засобами української культури – літератури, мистецтва, театру – з середини XIX ст., хоч із колективної свідомості українського народу, притлумленої російськими репресіями, він не зникав ні на мить. У системі історико-культурних цінностей Хортиця постає соціально-комунікативною парадигмою українства протягом століття, від відвідування Тарасом Шевченком острова, літературного зображення Миколою Гоголем колиски козацтва на острові Хортиця в безсмертній повісті „Тарас Бульба“ до оголошення острова Хортиця національною святиною у 1965 році.

Хронологія відвідувань острова Хортиця діячами культури і мистецтва XIX–XX століть представлена у таблиці 1.

*Таблиця 1.*

**Хронологія відвідувань острова Хортиця діячами культури і мистецтва XIX–XX століть**

Діячі культури, науки, мистецтва	XIX століття	XX століття
Тарас Шевченко	1843	
Олександр Афанасьєв-Чужбинський	1858	
Микола Лисенко, Вільям Беренштам	1878	
Яків Новицький	1879	
Ілля Репін, Валентин Серов	1880	
Яків Щоголів	1894	
Дмитро Яворницький	1895	
Іван Бунін	1898	
Юрій Яновський		1930
Олександр Довженко		1932
Микола Киценко		1957
Семен Скляренко		1961
Олесь Гончар, Петро Тронько, Олена Апанович, Микола Лиходід та ін.		1960-ті роки

Як видно з таблиці 1, острів Хортиця є спадкоємною системою динамічних історико-культурних взаємозв'язків діячів культури, науки, мистецтва попередніх епох, як це видно на прикладі XIX–XX століть, що зберігає і уособлює в собі хортицький національний ландшафт і



звичаєву культуру козацтва, зумовлену ним: з одного боку, обрану та перевірену власними долями багатьох поколінь вільнолюбних українців його природних оберігальних властивостей, а з іншого – відображену у свідомості, звичаєвості й подвижництві козащини неповторність обрисів цього унікального природного утвору, його духовних значень для всього козацтва як провідника нації у її самозбереженні й душевних значень-для-себе у самосвідомості кожної людини, що пов'язала з Хортицею свою індивідуальну долю.

Хортиця водночас є праобразом, що набув властивостей, як усвідомленої, так і підсвідомої константи людського буття, яка виявляється у множинності більш давніх, похідних або пов'язаних із ним образів: „Хорс“, „Байда“, „Протолче“, „Окоп Сагайдачного“, „Скеля Сагайдака“, „Козацька переправа“, „Три Стоги“ та незліченність інших. Праобраз Хортиці закономірно співвіднесений у поезії Тараса Шевченка з найріднішими уособленнями Матері і Батька, втілений у звертаннях – „Сестро“, „Брате“, „Друже“, образах поезії „Гамалія“ – „Хортице-сестро“, „Загула Хортиця з Лугом: Чую! Чую!“ „Гайдамаки“ – „Аж Хортиця гнеться“ [10, с. 72, 160], „Іржавець“ – „Не строміли б списи в стрісі. У Петра у свата. Не втікали б із Хортиці Славні небожата“ [11]. Хортиця у поезії Тараса Шевченка є одним із найвиразніших жіночих праобразів, який виринає поряд із чоловічим праобразом Великого Лугу:

„А піду я одружуся  
З моїм вірним другом,  
З славним батьком запорозьким  
Та з Великим Лугом.  
На Хортиці у матері  
Буду добре жити,  
У оксамиті ходити,  
Меди-вина пити“ [12].

Як видно з наведеного поетичного тексту Т. Шевченка, Хортиця є втіленням материнської опіки, піклування, захисту, що пізніше був доповнений легендою про ошатний жіночий одяг християнського образу Пресвятої Богородиці, яким вона здатна вкрити, покрити, сховати від ворожих очей усіх, кому загрожує небезпека від ворогів і цим врятувати життя, затуливши своїм омофором – киреєю, затулою, котра одягалась поверх усіх видів верхнього одягу у негоду, кобеняком, тобто розширеним плащоподібним одягом, подібним до покривала, накинутого на плечі.

Як відзначає Арнольд Сокульський, „Хортиця – колиска запорозького козацтва, найвеличніше явище в українській культурі. Сакральність острова давньоруської доби представлена оригіналом історії – літописним Протолче, де переплелось язичництво з православ'ям, тюрксько-кочівницькі тексти з романськими середньоземноморськими, варязькими впливами. Тут простежуються ще глибші культурні впливи Індоевропи, Боспору, Трої і Кімерії. Звідси така найхарактерніша риса української духовності, як перевага особистого над „загальним“. Національний образ природи в національній свідомості виявлявся через ландшафтне (пейзажне) мислення. Тут стояли і правила капища сонячного культу. Русичі в середині X ст. відправляли требу перуну під 2000-тисячолітнім священним хортицьким дубом, який всох через 100 років після ліквідації Нової Січі (1876)“ [6, с. 9–14].

Загально визнаним серед дослідників історії Хортиці вважається першість опису візантійським імператором Костянтином Багрянородним прямого водного шляху через Крайський перевіз на півночі острова Хортиця, капища русів для дарувань у мирний час Хорсу, а у воєнний – Перуну під віттям тисячолітнього священного дуба. Це свідчить, як зазначає дослідник історико-культурного значення острова Хортиця в процесі виникнення і становлення Запорозького козацтва А. Сокульський, сакральність острова від початку енеоліту, якщо не з доби неоліту, що в подальшому підтверджують античні й візантійські письмові джерела, описуючи походження скіфів від змієної богині і Геракла та жертвоприношення Перуну русичами під тисячолітнім Хортицьким священним дубом. Це, за справедливим висновком А. Сокульського, визначає сакральність острова впродовж розвитку античної і середньовічної цивілізацій аж до постання козацтва. Прадавня Кічкаська переправа і Протолчий брід, назви яких збереглись у вжитку до сьогодні, відображені також

у топонімах „Острів Хортич“, „Перунова ринь“, „Протолче“, „Ростиславлева дорога на „Киевской Україні“ через „Протолчию на Днєпре“. У давньоруському літописі „Повість временних літ“ та його наступних Новгородському, Воскресенському, Никонівському та інших списках відображені хортицькі події 1103, 1190, 1223, 1552–1558 років, а відомості про стратегічну функцію острова Хортиця в добу пізнього середньовіччя дають литовсько-польські хроніки М. Бельського, М. Стрийковського, твори Г. Боплана, Е. Лясоти, С. Мишецького, Л. Коржа, а також пізніших авторів XIX–XX ст. – О. Рігельмана, Ф. Бруна, Л. Падалки, М. Барсова, Д. Яворницького, Я. Новицького [7].

З метою з'ясування стану сучасної актуальної свідомості молоді за нашою участю користувачем-партнером Святославом Щербиною було проведено цільове опитування у соціальній мережі „Фейсбук“. Користувачам було запропоновано дати відповідь на єдине запитання „ДРУЗІ, ЩО ДЛЯ ВАС ХОРТИЦЯ?..“ [4]. Опитування, що тривало з 17 по 21 червня 2017 року, викликало зацікавлене схвалення 100 учасників і дозволило отримати 70 відповідей користувачів цієї соціальної мережі молодого та зрілого віку.

Семантика одержаних у ході опитування відповідей розкриває основні значення сучасної актуальної свідомості української молоді та зрілого покоління дорослих, що не залежать від місця мешкання респондентів як в Україні, так і за її межами. Узагальнений аналіз інституційного усвідомлення праобразу Хортицької Січі представлено в таблиці 2.

*Таблиця 2.*

**Семантичний аналіз інституційної свідомості праобразу Хортиці, як основи молодіжного відродження автентичного українського військово-патріотичного спорту**

№ п/п	Праобраз Хортиці у свідомості української молоді	Формулювання	Кількість відповідей	%
1.	Генеza і розвиток українського козацтва	Місце козацької слави, серце козаччини, слава і воля, слава України	21	30,0 %
2.	Філософсько-сакральний вимір	Сакральне місце, свята земля, родовід, свята святих, прадавня загадка предків, місце поклоніння давнім богам, місце древніх знань	19	27,1 %
3.	Історично-патріотичний вимір	Наша історія, Батьківщина, душа України, традиція	24	34,3 %
4.	Торгівельно-фінансовий вимір	Торгівельний бренд, горілка «Хортиця»	6	8,6 %
ВСЬОГО			70	100 %

З таблиці 2 видно, що інституційне усвідомлення праобразу Хортицької Січі охоплює всі категорії респондентів, незалежно від віку, статі, місця проживання в Україні або за її межами. Наведені відгуки свідчать, що значення Хортиці об'єднує: 1. Свідомість звитяжного минулого, стривоженість сучасністю та впевненість у майбутньому України. 2. Ставлення та настановлення всіх поколінь респондентів, оскільки ці відгуки не містять відмінностей, що ідентифікуються за віковою приналежністю: „Молодість“, „Зрілість“, „Старше покоління“. 3. Молодих, зрілих і старших людей, незалежно від досвідного факту фізичного відвідання острова Хортиці.

Сучасне значення образу Хортиці відображено у місцевих заходах Запорізької обласної державної адміністрації, представленої в інформації „ХОРТИЦЯ-2017“ офіційної газети Кабінету Міністрів України „Урядовий кур'єр“. З огляду на цілісність представлення схвалюваного центральним засобом масової інформації, що відображає позицію українського уряду, взаєморозуміння в діяльності громадських організацій, органів влади, батьків і підростаючого покоління, а також охочу залученість дітей і молоді не тільки Запорізької області, але й усієї України, наводимо цей допис повністю: „Козаки виростають з козачат. Так

вирішили на Запоріжжі і організували на острові Хортиця дитячий навчально-тренувальний табір „Хортиця-2017“. Громадська організація ветеранів АТО „Честь та Гідність“, клуб кіокушин карате „Борисфен“ і управління молоді, фізичної культури та спорту Запорізької ОДА обіцяють юним не лише оздоровлення, а й національно-патріотичне виховання, розвиток лідерських якостей, формування активної громадянської позиції. Протягом тижня діти та підлітки з усієї України віком 7–17 років житимуть у наметовому містечку, де під керівництвом досвідчених тренерів візьмуть участь у різноманітних культурних тренінгових заходах і спортивних змаганнях. Особливість табору – те, що до його складу увійшли діти учасників АТО і тимчасових переселенців. Заплановані у козачат і екскурсії. Зокрема, до місця дислокації 55-ї артбригади. Вихованці табору відвідають музей техніки „Фаєтон“ та історико-культурний комплекс „Запорозька січ“ [8, с. 20]. Як видно з наведеного допису, звичаєва усталеність інституційної свідомості предковичного образу Хортицької Січі втілюється в повсякденних діях, учинках і діяльності, яка об'єднує усі сучасні покоління, що засвідчує її тривку спадкоємність. Це створює необхідні умови для відродження, розвитку та вдосконалення автентичного українського військового спорту в сучасному молодіжному середовищі.

Відзначимо, що представлені результати достатньо вичерпно репрезентують зміст актуального самоусвідомлення острова Хортиця в загальному континуумі сучасної проекції історичної пам'яті, спрямованої і на майбутнє, яке жодним чином не торкається означуваного цією назвою жіночості образу захисниці оборонців острова, їхньої берегині, жіночого знаку надії на захист і порятунку від ворогів, нещастя. У цьому представленні з сучасної актуальної суспільної свідомості майже цілковито зникло статево-рольове співвіднесення понять – *хорт і хортиця*, як відображення їх належності відповідно до чоловічого та жіночого роду.

У цьому розумінні *хортиця* є дружиною *хорта*, його вірною бойовою подругою у виборюванні спільного права на життя і його продовження у потомстві. Як прямо відзначає це одинадцятимний тлумачний Словник української мови, „Хортиця, і, ж. Самиця хорта. Дід їхав навздоки на вороному арабському озеру [огирі], а біля стремена бігла біленька хортиця (Стор., I, 1957, 94) [5, с. 131]. Крім цього, поняття *хорт* на означення чоловічості з притаманною їй домінантою сили та мужності, набуло додаткового значення як місце двобою без зброї та відліку часу в живому колі козаків [2]. Відтак найбільш етимологічно природним, тобто, відповідним взірцю власного праобразу, є логічне продовження, розширення та охоплення цим значенням автентичного українського військового спорту, який в цьому випадку здобуде назву „Хорт“. Не виключено виникнення жіночого різновиду цього виду військового спорту під назвою „Хортиця“, який під впливом свого праобразу неодмінно успадкує і предковичну місію священного острова – Матері-заступниці, Сестриці-захисниці і навіть, можливо, – Посестри-побратимиці, а в певних випадках і Посестриці-войовниці.

Таким чином, справжнім, дійсним, а відтак правильним найменуванням українського військово-патріотичного спорту, що ґрунтується на першоджерелах самоусвідомлення української нації, є „Хорт“ в його чоловічій місії оборони рідного краю, в якій духовний праобраз Хортиці є сенсом самоздійснення воїна, оберегом його бойового духу і Берегинею тіла.

Прикладом молодіжної генези відродження цього предковичного сенсу, втіленого в духовному праобразі Хортиці, є український народний рух за визволення від російських загарбників під орудою козака Донського війська Омеляна Пугача з доведеної до бідності родини селянина Зимовейської станиці, його батька Івана Пугача<sup>5</sup>. Так, реконструйована

<sup>5</sup> Імперське російщення українських прізвищ активно здійснювалось протягом усього XVIII століття шляхом додавання до них суфіксів -ов і було засобом денационалізації з метою привласнення імперією підданих на загарбаних військовою силою Українських землях – перетворення українців на росіян (руссіх). – Прим. С. Болтівця.

російським письменником радянської доби В'ячеславом Шишковим система молодіжних ставлень, ґрунтується на усвідомленні українською молоддю XVIII століття волі як найбільшої цінності, представлена в його історичних оповідях таким чином: „Батько його, Іван Пугач, та й старші станичники казали йому:

– Ну, Омелько, козак із тебе добрий буде... Рости, брат! Турка бити підеш...

– Я в Запоріжжя утечу, в Січу, – відповідав парубійко, блискаючи темними, великими, трохи зизоокими очима.

До їхньої станиці інколи долітали деякі вісті про дивовижно войовничих людей, що мешкають по Дніпру, – на островах Хортиці і Тамаківському та по річці Підпильній.

– Запорожці! – кричав він дітлахам.

– Тут Запорозька Січа буде в нас. Звалюй все добро в купу. Воно спільне. А я кошовий отаман – Омелян Грізний... Якщо хто вкраде – того на раду, на суд, камінь до ніг та і у воду... Ось як у нас!“ [13, с. 3–4]. Як видно з наведеного епізоду, російський автор, що друкував свої історичні твори в Білорусі, де російська радянська цензура спеціалізувалась на знищенні і фальсифікації білоруського, а не українського історичного змісту, вимушено, йдучи за історичною правдою, передав власне український сенс визвольного самоздійснення, яку символізувала Запорізька Січ і її найбільша святиня – острів Хортиця.

***Перспективами подальших досліджень*** інституційної свідомості праобразу Хортиці, як основи відродження автентичного українського спорту в умовах воєнного протистояння РФ Українській Державі є подальше вивчення вікопомного впливу дивовижно войовничих людей Хортиці на внутрішнє становище, занепад і створення передумов для внутрішнього самознищення загарбницької й тому небезпечної для світової цивілізації Російської імперії у XVIII-му та наступних століттях, напрямів і способів відродження автентичності українського військово-патріотичного спорту, розроблення ювенологічних засад спадкоємного розвитку духовних, моральних і фізичних можливостей дітей та молоді.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бердник Олесь. Пунктири грядущого. Хартія Української Духовної Республіки / Олександр Павлович (Олесь) Бердник // Офіційний сайт Олеся Бердника [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://berdnyk.com.ua/mental/1/>.
2. Витоки і подальший розвиток хортингу // Українська Федерація Хортингу. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до статті : <http://horting.org.ua/node/40238>.
3. Самотулка Т. Історія України в іграх. Захисники рідного вогнища. Історичні ігри для новачат. Т. 1 / Теодосій Самотулка. – Видавництво М. П. Коць. – Київ – Нью-Йорк. – 1995. – 348 с.
4. Svaytoslav Sherbina. ДРУЗІ, ЩО ДЛЯ ВАС ХОРТИЦЯ? 17 червня 2017 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=427077181008622&id=100011190319449&comment\\_id=427228134326860](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=427077181008622&id=100011190319449&comment_id=427228134326860).
5. Словник української мови. Том одинадцятий Х-Ь. – К. : Видавництво „Наукова думка“, 1980. – 699 с.
6. Сокульський А. Л. Культурні архетипи і концепти Хортиці: культурологічний вектор / Арнольд Сокульський // Культурологічний вісник: науково-теоретичний щорічник Нижньої Наддніпряни. – Запоріжжя, 2012. – Вип. 29. – 232 с.
7. Сокульський А. Л. Острів Хортиця та його історико-культурне значення в процесі виникнення і становлення Запорозького козацтва / Арнольд Леонідович Сокульський. – 07.00.01 – історія України. – Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора історичних наук Переяслав-Хмельницький. – 2014. – 42 с.
8. ХОРТИЦЯ-2017 / Урядовий кур'єр: газета Кабінету Міністрів України. – 2017. – 15 липня. – № 130. – С. 20.
9. Шанаєв Ж. „Нартський (героїчний) осетинський епос“, праслов'янські міфи і легенди – попередники „Дум Руси-України“ / Жорж Іванович Шанаєв // Нартіада: Героям слава! [літ.-худ. вид.] / Упоряд.: Ж. І. Шанаєв, Е. С. Тедєєв, А. П. Стоянов; переказ українською А. П. Стоянова. – 2-ге вид., перероб. та допов. – К. : ДП „Вид. дім „Персонал“, 2015. – 294 с.

10. Шевченко Т. Г. Кобзар / Тарас Григорович Шевченко. – К. : Країна Мрій, 2006. – 424 с.
11. Шевченко Тарас. Зібрання творів: У 6 т. – К., 2003. – Т. 2: Поезія 1847-1861 / Тарас Григорович Шевченко. – С. 44–46; 577–580. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://litopys.org.ua/shevchenko/shev208.htm>.
12. Шевченко Тарас. – Не хочу я женитися // Зібрання творів: У 6 т. – К., 2003. – Т. 2: Поезія 1847–1861 / Тарас Григорович Шевченко. – С. 44–46; 577–580 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://litopys.org.ua/shevchenko/shev269.htm>.
13. Шишков В. Я. Емельян Пугачев: Ист повествование / В'ячеслав Якович Шишков. – В 3-х кн. Кн. 1. – Минск, „Мастацкая літаратура“, 1985. – 640 с.

#### REFERENCES

1. Berdnyk, O. *Punktyry hriadushchoho. Khartiia Ukrainskoi Dukhovnoi Respubliky* [Dotted of the future. Charter of the Ukrainian Spiritual Republic]. Retrieved from <http://berdnyk.com.ua/mental/1/>.
2. *Vytoky i podalshii rozvytok khortynhu* [Origins and further development of Horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40238>.
3. Samotulka, T. (1995). *Istoriia Ukrainy v ihrakh. Zakhysnyky ridnoho vohnyshcha. Istorychni ihry dlia novachat* [History of Ukraine in games. Defenders of the native hearths. Historical games for the new chat]. (Vol.1). Kyiv – New-York: Vydavnytstvo M. P. Kots [in Ukrainian].
4. Sherbina, S. *Druzi, shcho dlia vas Khortytsia?* [Friends what for you is Khortytsa?]. Retrieved from [https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=427077181008622&id=100011190319449&comment\\_id=427228134326860](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=427077181008622&id=100011190319449&comment_id=427228134326860).
5. *Slovnnyk ukrainskoi movy. Tom odyndatsiatyi X-B* (1980) [Dictionary of the Ukrainian language. Volume eleventh X-B]. Kyiv: Naukova dumka [in Ukrainian].
6. Sokulskii, A. (2012). *Kulturni arkhetypy i kontsepty Khortytsi: kulturolohichnyi vektor* [Cultural archetypes and concepts of Khortytsia: culturological vector]. *Kulturolohichnyi visnyk: naukovotooretychnyi shchorichnyk Nyzhniioi Naddniprianshchyny* – Culturological Bulletin: Scientific and Theoretical Yearbook of the Lower Over Dnipro region, 29, 232 p. [in Ukrainian].
7. Sokulskii, A. (2014). *Ostriv Khortytsia ta ioho istoryko-kulturne znachennia v protsesi vynyknennia i stanovlennia Zaporozkoho kozatstva* [Khortytsa Island and its historical and cultural significance in the process of the emergence and formation of the Zaporozhian Cossacks]. *Extended abstract of Doctor's thesis. Pereiaslav-Khmelnyskyi* [in Ukrainian].
8. *Khortytsia-2017* [Khortytsa-2017]. *Uriadovyi kurier: hazeta Kabinetu Ministriv Ukrainy – Government Courier: a newspaper of the Cabinet of Ministers of Ukraine*, 130 [in Ukrainian].
9. Shanaiev, Zh., Tedeiev, Ye., & Stoianov, A. (2015). „*Nartskiyi (heroichnyi) osetynskiyi epos*“, *praslovianski mify i lehendy – poperednyky „Dum Rusy-Ukrainy*“ [“Narthean (heroic) Ossetian epic”, pre-Slavic myth and legends - predecessors of the "Duma of Rus-Ukraine""] (2nd ed., rev.). Kyiv: Vyd. dim „Personal“ [in Ukrainian].
10. Shevchenko, T. (2006). *Kobzar* [Kobzar]. Kyiv: Kraina Mrii [in Ukrainian].
11. Shevchenko, T. (2003). *Zibrannia tvoriv* [Collected works] (Vols. 2). Retrieved from <http://litopys.org.ua/shevchenko/shev208.htm>.
12. Shevchenko, T. (2003). *Ne khochu ya zhenytysia* [I do not want to marry]. *Zibrannia tvoriv – Collected works* (Vols. 2), (pp. 44–46; 577–580). Retrieved from <http://litopys.org.ua/shevchenko/shev269.htm>.
13. Shyshkov, V. (1985). *Yemelian Puhachov: Ist. povestvovaniie* [Emelyan Pugachev: Historical narrative]. (Vols. 1). Minsk: Mastatskaia litaratura [in Russian].

**Сергій Болтівець, Олена Галушко.**

***Інституційна свідомість праобразу Хортицької Січі в молодіжному відродженні автентичного українського військово-патріотичного спорту.***

*У статті представлено основні закономірності розвитку інституційної свідомості сучасної молодіжної спільноти, як пошуку власного самоусвідомлення в співвіднесенні себе з майбутньою ціложиттєвою проекцією самоздійснення, яка вимагає певності і надійності своїх засадничих підвалин, ідентифікації приналежності молоді людини та молоді, як вікової*

спільноти у власному самоусвідомленні, її становлення, вибудовування індивідуального життєвого статусу, впорядкування, творення і узвичаєння. Відображено зумовленість виникнення потреби в певності, надійності, ґрунту для зведення міцної будови уявлень про все своє наступне життя у пошуку юною людиною власного Я в умовах стрімкої соціальної змінюваності. Розкрито основну джерельну базу, представлену, як у літературі останніх століть, фольклорній, мистецькій, музичній культурній спадщині, так і повсякденній звичаєвості, досвіді старших поколінь, системі сакральних образів інституційного самоусвідомлення сутності духовного самоздійснення сучасного молодого покоління, втіленого в праобразі Хортиці, Січі, Запоріжжя, як краю предковічних вольностей у реалізації прагнень українського народу до свого природного самоздійснення. Висвітлено процес відродження духовного образу Хортиці після воєнного нападу та знищення Січі російськими військами й жорстоких репресій щодо українських військових діячів. Узагальнено дані про острів Хортицю як спадкоємну систему динамічних історично-культурних взаємозв'язків діячів культури, науки, мистецтва попередніх епох на прикладі XIX–XX століть. Наведено результати з'ясування стану сучасної актуальної свідомості молоді шляхом цільового опитування у соціальній мережі з 17 по 21 червня 2017 року, яке викликало зацікавлене схвалення 100 учасників і дозволило отримати 70 відповідей користувачів цієї мережі молодого та зрілого віку. Одержані в ході опитування відповіді, представлені у статті, розкривають основні значення сучасної актуальної свідомості української молоді і зрілого покоління дорослих, що не залежать від місця мешкання респондентів як в Україні, так і за її межами. В статті зроблено висновок про те, що природним найменуванням українського військово-патріотичного спорту, що ґрунтується на періоджерелах самоусвідомлення української нації, є „Хорт“ у його чоловічій місії оборони рідного краю, в якій духовний праобраз Хортиці є сенсом самоздійснення воїна, оберегом його бойового духу і Березиню тіла. Окреслено перспективи подальших досліджень інституційної свідомості праобразу Хортиці, як основи відродження автентичного українського спорту в умовах воєнного протистояння РФ Українській Державі, розроблення ювенологічних засад спадкоємного розвитку духовних, моральних і фізичних можливостей дітей та молоді.

**Ключові слова:** інституційна свідомість, духовний праобраз Хортиці, проекція самоздійснення, ідентифікація молоді, актуальна свідомість молоді, український військово-патріотичний спорт, можливості дітей та молоді.

**Sergii Boltivets, Olena Halushko.**

State Institute of Family and Youth Policy of Ukraine (Kiev, st. Isaakyan, 18, office 105).

***Institutional consciousness of the Khortytska Sich's fortnight in youth rebirth authentic Ukrainian military-patriotic sports.***

*The article presents the main regularities of the development of the institutional consciousness of the modern youth community as a search for their own self-awareness in correlating themselves with the future life-long projection of self-realization, which requires the certainty and reliability of its underlying foundations, the identification of the belongings of the young person and youth as an age community in their own self-consciousness, its formation, individual life status, ordering, creation and custom. The precondition for the emergence of the need for certainty, reliability, and ground for the construction of a solid structure of ideas about all of his subsequent life in the search for a young man of his own in conditions of rapid social change is illustrated. The main source base presented in the literature of the last century, the folklore, artistic, musical cultural heritage, and everyday custom, the experience of older generations, the system of sacred images of the institutional self-awareness of the essence of the spiritual self-realization of the modern young generation embodied in the prototype of Khortytsia Sich, Zaporizhzhya as the edge of the forbearing liberties in realizing the aspirations of the Ukrainian people to their natural self-realization. The process of revival of the spiritual image of Khortytsia after the military attack and the destruction of the Sich by the Russian troops and the brutal repressions against Ukrainian military men are highlighted. The data on the island of Khortitsa as a hereditary system of dynamic historical and cultural interconnections of cultural, science, and art of previous epochs on the example of the XIX–XX centuries is generalized.*

*The results of determining the state of contemporary actual consciousness of youth by means of a targeted survey in the social network from June 17 to 21, 2017 are presented, which caused the interested approval of 100 participants and allowed to receive 70 responses from users of this network of young and adulthood. The answers received in the course of the survey, presented in the article, reveal the main significance of the current actual consciousness of Ukrainian youth and the mature generation of adults that do not depend on the place of residence of respondents in Ukraine and abroad. The article concludes that the natural name of the Ukrainian military sport, based on the primary sources of self-awareness of the Ukrainian nation, is „Horth“ in his men's mission of defense of his native land, in which the spiritual prototype of Khortytsia is the meaning of self-realization of a warrior, the amulet of his fighting spirit and Berehynya body. The perspectives of further investigations of the institutional consciousness of the Khortitsa fortune-telling as the basis for the revival of authentic Ukrainian sports in the context of the military confrontation of the Russian Federation with the Ukrainian State, the development of juvenal principles of the succession of spiritual, moral and physical capabilities of children and youth are outlined.*

**Key words:** *institutional consciousness, spirituality of Khortitsa, projection of self-realization, identification of youth, actual youth consciousness, Ukrainian military sport, opportunities for children and youth.*

**Сергей Болтivec, Елена Галушко.**

***Институциональное сознание прообраза Хортицкой Сечи в молодежном возрождении автентичного украинского военно-патриотического спорта.***

*В статье представлены основные закономерности развития институционального сознания современного молодежного сообщества, как поиска собственного самосознания в соотношении себя с будущей проекцией самореализации, которая требует уверенности и надежности своих основных устоев, идентификации принадлежности молодого человека и молодежи, как возрастного сообщества в собственном самосознании, ее становления, выстраивание индивидуального жизненного статуса, благоустройство, создание. Отражено обусловленность возникновения потребности в уверенности, надежности, почвы для возведения крепкого строительства представлений о всей своей последующей жизни в поиске юным человеком собственного Я в условиях стремительной социальной изменчивости. Обобщены данные об острове Хортица как наследственную систему динамических историко-культурных взаимосвязей деятелей культуры, науки, искусства предшествующих эпох на примере XIX–XX веков.*

*Приведены результаты опроса в социальной сети с 17 по 21 июня 2017 года, которое вызвало заинтересованное одобрение 100 участников. Полученные в ходе опроса ответы, представленные в статье, раскрывают основные значения современного актуального сознания украинской молодежи и зрелого поколения взрослых, которые не зависят от места проживания респондентов, как в Украине, так и за ее пределами. В статье сделан вывод о том, что естественным наименованием украинского военно-патриотического спорта, основанный на первоисточниках самосознания украинской нации, является „Хорт“ в его мужской миссии обороны родного края, в которой духовный прообраз Хортице есть смысл самореализации воина, оберегом его боевого духа и Берегиней тела. Определены перспективы дальнейших исследований институционального сознания прообраза Хортице, как основы возрождения автентичного украинского спорта в условиях военного противостояния РФ Украинском Государстве, разработка ювенологических основ преемственного развития духовных, нравственных и физических возможностей детей и молодежи.*

**Ключевые слова:** *институциональное сознание, духовный прообраз Хортице, проекция самореализации, идентификация молодежи, актуальное сознание молодежи, украинский военно-патриотический спорт, возможности детей и молодежи.*

## ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОСТІ ХОРТИНГІСТІВ У ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

**Постановка проблеми.** Проблема формування в фахівців професійності на сучасному етапі розвитку суспільства набуває актуального значення. Це пов'язано з тим, що сформована під час навчання професійна спрямованість сприятиме підвищенню рівня конкурентоздатності випускників вищих навчальних закладів на ринку праці. До сучасних вимог щодо конкурентності в нашій країні й за кордоном відносяться: професійні знання, ініціатива, співробітництво, вміння працювати в колективі, брати участь у спільному навчанні, вміння реально оцінювати ситуації, результати праці, навички комунікації, розвинуте логічне мислення, вміння приймати рішення, здобувати й використовувати необхідну інформацію, планувати свою спортивну діяльність, уміння безупинно вчитися, отримувати знання про культурні й інтернаціональні навички та інше. Саме ці вміння й навички являються складовими професійності майбутніх спеціалістів, що будуть конкурентоздатні в сучасних ринкових умовах.

Вивчення літературних джерел засвідчує, що дослідженням проблеми формування, становлення й розвитку професійності особистості займалися Б. Д. Кретті, А. К. Маркова, Р. Мартенс, Г. С. Нікіфоров, Р. А. Пілоян, А. Ц. Пуні, А. Р. Радіонов та інші. Аналіз сутності й змісту професійності у вітчизняній та зарубіжній літературі дає можливість рекомендувати хортингістам, що перш ніж планувати свій життєвий шлях, слід підвищити свою професійність, усвідомити свої життєві цінності, вдосконалити свої особисті здібності, інтереси, зорієнтуватися в стані свого здоров'я, психологічній структурі особистості, силі та стійкості мотивації у досягненні поставленої мети. Це необхідно робити тому, що психологія людини ринкового суспільства при конкурентній боротьбі змінилася й тому вона повинна вміти запропонувати й реалізувати себе сама. В цих умовах самореклама особистості переходить до категорії боротьби за самореалізацію себе в конкурентному середовищі існування. Спрямованість на самовдосконалення себе, робота над собою є однією з умов формування конкурентоздатності особистості. Оволодіння принципом саморозвитку, самовдосконалення передбачає необхідність вибору й розробки майбутніми спеціалістами своєї програми освіти та самоосвіти.

**Метою статті** є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності формування професійності хортингістів у процесі фахової підготовки.

**Результати дослідження.** Сучасна професійна підготовка майбутніх спеціалістів щодо підвищення професійності в нашому експериментальному навчанні будувалася на ідеях розвитку й саморозвитку, відповідно до вимог часу. В них якісно змінювались змістовно та технологічно цільові установки, ціннісні орієнтації й система контрольних знань; здійснювався перехід від мети навчання в формі знань-умінь-навичок, у їх класичному розумінні, до особистих характеристик майбутнього професіонала з хортингу, які в більшій мірі виступають у ролі безпосередніх показників професійної зрілості людини, її професійного розвитку. Тобто, важливою психологічною умовою професійної підготовки майбутніх спеціалістів із хортингу є підвищення рівня їхньої самосвідомості, професійної компетентності й особистісної спрямованості в процесі навчання у вищому навчальному закладі.

У процесі професійної підготовки майбутніх спеціалістів із хортингу до практичної діяльності особлива увага приділялась формуванню системи психологічних знань, які є основою професійності обраної спеціальності. Психологічна підготовка допомагала хортингістам конструктивно оцінювати процес взаємодії між людьми, здійснювати корекцію небажаних форм поведінки, сприяти самореалізації особистості в процесі професійної діяльності. В зв'язку з цим, практична психологічна підготовка майбутніх



спеціалістів із хортингу розглядається як діагностично-корекційна та профілактична робота з окремими студентами або групою зі збереження й зміцнення їхнього психофізичного здоров'я.

Реалізувалися ці завдання за допомогою розвивальної програми з психологічної підготовки хортингістів у процесі вивчення дисципліни „Психологія спорту“, оволодіння спеціальними методиками й технологіями в процесі лекційних, практичних і лабораторних занять. Одним із психологічних факторів, що виділявся нами в формуванні психологічної компетентності й позитивної мотивації ставлення майбутніх спеціалістів до дисциплін було поглиблення усвідомлення змісту навчального матеріалу. Для цього були підготовлені й апробовані навчально-методичні розробки з предмету: „Психологія спорту“ й організації навчальної діяльності майбутніх спеціалістів на заняттях із „Фізичного виховання і психофізичного тренінгу“ та під час самостійної роботи. Для підвищення професійності застосовувалися активні форми навчання, що включали тренінгову роботу в спортивних групах.

У результаті вивчення навчальної дисципліни „Психологія спорту“ за розвивальною програмою студенти повинні засвоїти психологічний зміст понять „психодинаміка групи“, „згуртованість спортивної групи“, „соціальне научіння“; вимоги до особистості учасника групи; основні принципи етики в груповій спортивній діяльності. Отримані знання сприятимуть формуванню в хортингістів умінь визначати цілі групи, роль та функції особистості в групі; встановлювати основні принципи формування терапевтичного середовища; оцінювати параметри ефективної групової саморегуляції (групову динаміку, групову згуртованість, групову напругу); визначати етапи роботи в тренінговій групі: початковий, перехідний, продуктивний, завершальний; використовувати психотерапевтичні фактори в груповій роботі: заохочення, альтруїзм, удосконалення соціальних навичок, імітаційну поведінку, корегуючий емоційний досвід; здійснювати оцінювання професійних навичок у хортингістів: стиль роботи, організаторську роботу в тренінговій групі; долати конфлікти й перешкоди в групі.

На першому етапі роботи за розвивальною програмою розкривалися змістовні аспекти тренінгу, спрямованого на розвиток професійності хортингістів у тренінгових групах. Із цією метою в кожній тренінговій групі готувалися свої програми з тренінгу. Наповнювалися програми конкретними фізичними вправами, які змінювалися з урахуванням різних факторів, а також особливостей групової динаміки в даній тренінговій групі. Тренінг розвитку професійності мав достатньо стійку узагальнену структуру, що включає обов'язкові змістовні блоки та процедурні моменти. З урахуванням цих особливостей тренінгова програма складалася з трьох взаємопов'язаних тематикою блоків. Перший блок присвячувався усвідомленню учасниками тренінгу деяких своїх особистих особливостей та оптимізації ставлення до себе й до діяльності. Він містив вправи зорієнтовані на те, щоб зфокусувати увагу учасників тренінгу на своїй особистості, на переживаннях, думках, звичних способах поведінки, на уявленнях про самого себе. На цьому етапі ведучий ставив перед собою завдання створити в процесі проведення тренінгу такі ситуації, які б могли забезпечити кожному учаснику можливості найбільш яскраво й чітко побачити себе в дзеркалі своїх уявлень і самооцінок, а також, у формі думок інших учасників тренінгової групи, оцінити свої особисті якості, прислуховуючись до своїх думок і переживань.

Другий блок був цілеспрямований на усвідомлення хортингістами тренінгової групи себе в системі професійного й особистого спілкування та оптимізацію міжособистісних взаємин і ставлень із партнерами в спортивній діяльності, адміністрацією й членами своєї сім'ї. При цьому особлива увага приділялася розвитку психологічних можливостей особистості, її перцептивним і комунікативним здібностям, усвідомленню звичних способів професійного спортивного спілкування, аналізу помилок у міжособистісній взаємодії. Велике значення в цьому блоці надавалося системі прийомів невербальної комунікації, тренінгу, сенситивності, відпрацюванню навичок оптимального спілкування. Учасники тренінгової групи знайомляться з прийомами налагодження ділової

взаємодії та рольового спілкування з колегами в спортивній діяльності. Цій меті служить використання великої кількості невербальних технік, а також, спортивних рольових і організаційно-діяльнісних ігор. При цьому хортингісти тренінгової групи знайомляться з техніками психологічної прихильності до партнера по спілкуванню та методиками ефективного використання метаморалі в спілкуванні, що використовується в нейролінгвістичному програмуванні.

Третій блок був зорієнтований на усвідомлення учасниками тренінгової групи себе в системі професійної діяльності й оптимізацію ставлення до цієї системи. На цьому етапі основний акцент робився на закріплення нових поведінкових патернів, відпрацювання умінь самоаналізу професійної діяльності, а також, способів вивільнення свого творчого потенціалу. На цьому етапі експериментальної роботи за розвивальною програмою, також, розкривалися змістовні аспекти групової терапевтичної техніки, спрямованої на розвиток у хортингістів професійних умінь у групах. Заняття проводилися в групах самопідготовки, групах підтримки та групах орієнтованих на процес. Основними техніками були техніки психофізичної допомоги при стресових ситуаціях, релаксація, аутогенне тренування, опанування методами саморегуляції, музикотерапія, ігротерапія, фототерапія, відеотерапія та інші. Основними спекторами проблем, при вирішенні яких використовувались техніки психофізичної допомоги, були: внутрішньоособисті та міжособисті конфлікти в спортивній діяльності, кризові стани, вікові кризи, травми, втрати, постстресові, невротичні й психосоматичні розлади, розвиток цілісності особистості, креативності, виявлені особисті сенси буття тощо.

На перших групових заняттях хортингісти оволодівали засобами психофізичної допомоги при стресових станах. У процесі інформаційного етапу роботи, також, проводилося ознайомлення хортингістів із вправами релаксації, ауторегуляції дихання та аутогенного тренування. На цьому етапі також обговорювалися теми, що охоплювали різні аспекти життя спортсменів у групі: минуле та теперішнє уявлення про себе, мої проблеми, чого я боюсь, мій життєвий шлях; майбутнє хортингістів, цілі, сценарії життя; ставлення до групи, що я даю групі, портрети членів групи. При тривалій груповій діяльності в її членів зростало групове спілкування, розвивалося почуття групової єдності. Обговорення робіт відбувалося після завершення виготовлених членами групи різних виробів. Під час обговорення результатів роботи психотерапевт стимулював дискусії та використовував інформацію виходячи з особливостей поведінки членів групи.

У процесі реалізації розвивальної програми практичні психологи також мали змогу оволодівати технікою занять тренінгу щодо вмінь, спрямованого на розвиток у хортингістів професійності. Автор розробки цього тренінгу А. А. Осипова зазначає, що основними елементами техніки тренінгу вмінь є: оцінка впевненості в собі, репетиція поведінки, тренінгова релаксація, перебудова переконань, домашня робота. Оцінка впевненості в собі здійснювалася за допомогою різних опитувальників. Найпоширенішим серед них є опитувальник Рейсасса, що складається з 30 запитань. Упевнена поведінка виражається в умінні звернутися з проханням до іншої людини так, що не образити її і не принизити себе або тактично відмовити в її проханні. Компонентами впевненого прохання або відмови можуть бути не тільки слова, а й жести, міміка, поза. Впевненість у собі заохочується спілкуванням і веде до росту самоповаги та самооцінки. Для того, щоб бути впевненим у собі необхідно також знати свої права та бути наполегливим, цілеспрямованим. Виділяються шість типів утверджень, що виражають упевненість у собі: просте або базове, емпатичне, зростаюче, конфронтуюче, монологічне та переконуване. Для кожного з них, також, існують методики, які виражають упевненість у собі учасника тренінгу [6].

Складовою тренінгу вмінь є домашня робота, яка сприяє перенесенню сформованих у групі нових поведінкових навичок у повсякденне життя. Для цього хортингістам пропонується вести щоденник, де б вони записували ситуації, під час вирішення яких відчували труднощі. В подальшому ці ситуації можна було програвати в тренінговій групі. Крім того, учасники тренінгу отримували домашні завдання, виконати які вони могли

лише під час участі в якій-небудь конкретній ситуації, що викликала в них страх або невпевненість у собі. На наступному занятті ці учасники повинні розповісти групі про свою поведінку під час виконання домашнього завдання. Якщо завдання, на думку керівника тренінгової групи, було виконано неправильно, то його ще раз програвали в групі, змодельовавши при цьому оптимальний варіант ситуації. Таким чином, група тренінгу вмінь не обмежувалася тренінгом упевненості в собі. Він використовувався для тренінгу правильних взаємовідносин у сім'ї, особливо з метою нормалізації взаємовідносин батьків із дітьми, для контролю за емоціями, за нормалізацією інтимних стосунків. Група тренінгу, також, сприяла усвідомленню нормалізації поведінки й більш адекватної самооцінки особистості, що займається в тренінговій групі з метою підвищення професійності хортингістів у процесі фахової підготовки.

Підвищенню професійності хортингістів під час вивчення дисципліни „Психологія спорту“ сприяло застосування різних видів самостійної роботи. Застосування на навчальних заняттях самостійної роботи було різним: окремі студенти виконували самостійну роботу з метою актуалізації знань, необхідних для засвоєння нового матеріалу з предмету „Психологія спорту“, після чого викладач повідомляв їм нову тему для вивчення; для інших студентів створювалися оптимальні умови для самостійної роботи в тренінгових групах, паралельного використання індивідуальної самостійної роботи та групової діяльності студентів. Використання в процесі вивчення предмета „Психологія спорту“ різних форм самостійної роботи студентів вимагало дотримання таких умов: створення належних організаційно-методичних умов для різних видів самостійної роботи студентів; диференціація завдань відповідно рівню знань, умінь і навичок студентів із дотриманням доступності навчальних завдань; урахування індивідуальних і психологічних особливостей студентів, їхніх здібностей, інтересів і нахилів; здійснення викладачем систематичного контролю за виконанням різних видів самостійної роботи студентів, надання їм необхідної допомоги; перспективним у впровадженні в вищих навчальних закладах самостійної роботи є перехід від контролю викладача до самоконтролю своєї роботи студентами. Дотримання у навчально-виховному процесі цих організаційно-методичних умов позитивно впливає на формування в хортингістів професійності, що є основою підвищення їх конкурентоздатності на сучасному ринку праці.

#### ***Висновки.***

Таким чином, поглиблене вивчення дисципліни „Психологія спорту“ сприяло формуванню професійності, позитивного ставлення хортингістів до навчання, позитивної мотивації ставлення до практичної фізичної, тактичної, технічної та психологічної підготовки. В результаті вивчення цієї дисципліни більшість хортингістів усвідомили, що різнобічна підготовка є основою ґрунтового самопізнання й самовичення внутрішнього індивідуального світу та самореалізації себе в складних проблемних ситуаціях в умовах участі у спортивних змаганнях, формування успішної креативної особистості, що визначає образ конкурентоздатного професіонала з високим рівнем професійності в процесі фахової підготовки.

***Перспективи подальшого дослідження.*** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів становлення професійності хортингістів у процесі фахової підготовки. У даному напрямку можуть бути дослідження професійності хортингістів у процесі вивчення студентами інших дисциплін.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Зубалій М. Д. Фізична культура і психофізичний тренінг / М. Д. Зубалій, А. П. Савченко. – К. : ІПК ДСЗУ, 2002. – 30 с.
2. Зубалій Н. П. Програма з дисципліни „Психологія здоров'я“ / Н. П. Зубалій. Практична психологія: комплекс типових навчальних програм. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – С. 11–31.
3. Кретти Б. Д. Психологія в сучасному спорті / Б. Д. Кретти. – М. : ФИС, 1978. – 224 с.

4. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М., 1996. – 312 с.
5. Никифоров Г. С. Психология профессиональной подготовки / Г. С. Никифоров, А. М. Зимичев, С. И. Макшанов, С. Т. Джанерьян [общ. ред. Г. С. Никифоров]. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 1993. – 169 с.
6. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учебн. пособ. для студ. / А. А. Осипова. – М. : ТЦ Сфера, 2002. – 512 с.
7. Психологія спорту: навч.-метод. посібник / Н. П. Зубалій, М. Д. Зубалій. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – 231 с.
8. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. / Т. С. Яценко. – К. : Вища школа, 2004. – 679 с.

#### REFERENCES

1. Zubalii, N. P. (2009). *Prohrama z dystsypliny „psykholohiia zdorovia“* [Program on the discipline „Psychology of Health“. In *Praktychna psykholohiia: kompleks tyповykh navchalnykh prohram* (pp. 11–31). Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova.
2. Zubalii, M., & Savchenko, A. (2002). *Fizychna kultura i psykho-fizychnyi treninh* [Physical culture and psycho-physical training]. Kyiv: IPK DSZU.
3. Kretti, B. (1978). *Psykhohiia v sovremennom sporte* [Psychology in modern sport]. Moscow: FIS.
4. Markova, A. (1996). *Psykhohiia professionalisma* [Psychology of professionalism]. Moscow: 1996.
5. Nykyforov, G., Zimichev, A., Makshanov, S., & Dzhanerian, S. (1993). *Psikhohiia professsionalnoi podhotovki* [Psychology of professional training]. St-Petersburg: St-Petersburg University.
6. Osipova, A. (2002). *Obschaia psikhokorreksyia* [General psycho-correction]. Moscow: TTS Sfera.
7. Zubalii, N., & Zubalii, M. (2014). *Psykhohiia sportu* [Psychology of sport]. Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova.
8. Yatsenko, T. (2004). *Teoriia i practyka hrupovoi psykhorreksii. Aktyvne sotsialno-psykhohichne navchannia* [Theory and practice of group psychocorrection. Active social-psychological study]. Kyiv: Vyshcha shkola.

#### **Ніна Зубалій.**

#### ***Особливості становлення професійності хортингістів у процесі фахової підготовки.***

*У статті розкриваються особливості становлення професійності хортингістів у процесі фахової підготовки. Сучасна професійна підготовка хортингістів щодо підвищення професійності проводилася на ідеях розвитку та саморозвитку, відповідно до вимог часу. В процесі професійної підготовки хортингістів до практичної діяльності особлива увага приділялася формуванню системи психологічних знань, які є основою професійності обраної спеціальності. Отримані знання сприяють формуванню в хортингістів умінь визначати цілі тренінгової групи, роль та функції особистості в групі; встановлювати основні принципи формування; оцінювати параметри ефективної групової саморегуляції; визначати етапи роботи в тренінговій групі: початковий, перехідний, продуктивний, завершуючий; використовувати психотерапевтичні фактори в груповій роботі; здійснювати оцінювання професійних навичок у хортингістів; долати конфлікти й переешкоди в тренінговій групі. Психологічна підготовка допомагає хортингістам правильно оцінювати взаємодію між людьми, здійснювати корекцію небажаних форм поведінки, сприяти самореалізації хортингіста в процесі професійної діяльності. Важливою умовою професійності хортингістів є підвищення їхньої самосвідомості, професійної компетентності й особистісної спрямованості в процесі навчання.*

**Ключові слова:** професійна підготовка, професійна діяльність, психологія, фахова підготовка, хортингіст, практична діяльність, психологічні знання, компетентність, мотивація, корекція, взаємодія, навчання.

**Nina Zubalii.**

The Drahomanov National Pedagogical University (Pyrohova Str. 9, Kyiv, Ukraine).

***Peculiarities of Forming Professionalism of Horting Sportsmen in the Process of Special Training.***

*The article deals with features of forming professionalism of horting sportsmen during special training. Contemporary training of horting sportsmen regarding increasing of their professionalism is based on the ideas of development and self-developmen, with challenges of time taken into account. During the process of training horting sportsmen to practical activity, special attention was paid to the formation of system of psychological knowledge, which is the basis of high qualification in the chosen speciality. The knowledge obtained contributes to formation of hortingsmen's skills to determine the goals of the training group, the role and functions of a personality in a group, to define the main principles of formation; to evaluate the parameters of effective group self-regulation; to establish the stages of work in the training group: initial, transitive, productive, final; to use psychotherapeutic factors in group work; to assess professional skills of hortingsmen; to overcome conflicts and barriers in the training group. Psychological training secures the hortingsmen's ability to correctly evaluate the interaction between people, to avoid dangerous forms of conduct, to self-realize oneself. The important condition of hortingsmen's professionalism is improving their self-consciousness, professional competence and personal orientation in the process of study.*

**Key words:** professional training, professional activity, horting sportsman, practical activity, psychological knowledge, competency, motivation, correction, interaction, study.

**Нина Зубалий.**

***Особенности становления профессиональности хортингистов в процессе специальной подготовки.***

*В статье раскрываются особенности становления профессиональности хортингистов в процессе специальной подготовки. Современная профессиональная подготовка хортингистов относительно повышения профессиональности проводилась на идеях развития и саморазвития, относительно требованиям времени. В процессе профессиональной подготовки хортингистов к практической деятельности особое внимание уделялось формированию системы психологических знаний, которые являются основой профессиональности избранной специальности. Полученные знания способствуют формированию в хортингистов умений определять цели тренинговой группы; устанавливать основные принципы формирования; оценивать параметры эффективной групповой саморегуляции; определять этапы работы в тренинговой группе: начальный, переходной, продуктивный, завершающий; использовать психотерапевтические факторы в групповой работе; проводить оценивание профессиональных навыков у хортингистов; преодолевать конфликты и преграды в тренинговой группе. Психологическая подготовка способствует хортингистам правильно оценивать взаимодействие между людьми, осуществлять коррекцию нежелательных форм поведения, способствовать самореализации хортингиста в процессе профессиональной деятельности. Важным условием профессиональности хортингиста является повышение их самосознания, профессиональной компетентности и личной направленности в процессе обучения.*

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка, профессиональная деятельность, специальная подготовка, хортингист, практическая деятельность, психологические знания, компетентность, мотивация, коррекция, взаимодействие, обучение.

**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ХОРТИНГУ:  
РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ;  
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ**

УДК 614.2:616.31–057.87(043.3)

*Вероніка Єрмоєнко,  
м. Київ*

**ПРОФІЛАКТИКА ОСНОВНИХ СТОМАТОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У  
ХОРТИНГІСТІВ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

**Актуальність.** Профілактика стоматологічних захворювань – одне з найважливіших завдань охорони здоров'я. Висока поширеність й інтенсивність карієсу зубів і захворювань пародонту у дітей свідчать про недостатній рівень та ефективність традиційних профілактичних заходів, що здійснюються як на комунальному державному, так і на індивідуальному рівнях [3; 10; 11]. Проте існує група пацієнтів, яка через специфіку виконання професійних обов'язків, заняття контактними видами спорту, наявність супутньої патології й інших чинників, особливо піддається ризику ураження як твердих тканин зубів, так і пародонту. Такою сферою діяльності є навчально-тренувальна діяльність дітей та юнацтва у національному виді спорту України – хортингу. Саме ці обставини вимагають пошуку та розробки додаткових засобів і методів покращення гігієни порожнини рота, спрямованих на зменшення патогенного впливу мікрофлори, покращення мінералізувальних властивостей ротової рідини, стимуляцію пародонтопротекторних механізмів і стабілізацію результатів ортодонтичного лікування для юних спортсменів, які займаються хортингом у гуртках і спортивних секціях загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах, а також у дитячо-юнацьких спортивних школах України [3; 4; 6].

Епідеміологічні обстеження дитячого населення України показали незадовільний стан гігієни порожнини рота у дітей усіх вікових груп [13]. Як відомо, погана гігієна порожнини рота є додатковим чинником ризику виникнення високої ураженості карієсом зубів і гінгівітом дитячого населення (Н. В. Біденко, А. В. Копчак, В. О. Маланчук, Л. М. Яковенко та ін.). На сьогодні в арсеналі профілактичних засобів, наявних у лікаря стоматолога, існує дефіцит лікувально-профілактичних засобів комплексної дії, які ефективно видаляють зубний наліт і зубну бляшку, одночасно перешкоджаючи її утворенню, чинять ремінералізувальну дію на емаль зубів і протизапальну дію на тканини пародонту, стабілізують отримані позитивні результати [14]. Крім того, досліджень щодо системного вивчення питань профілактики та лікування карієсу зубів, гінгівіту й інших стоматологічних захворювань при ортодонтичному лікуванні дітей, які займаються хортингом, нами не виявлено.

У зв'язку з викладеним, розробка і перевірка ефективності методів профілактики основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку, а також вивчення реакцій дитячого організму на ортодонтичне лікування за допомогою основних стоматологічних засобів є актуальним завданням стоматології дитячого віку.

Перші зафіксовані дані про стоматологів були ще 2 тис. років до н. е., а перші згадки з'явилися в Древньому Єгипті на надгробках лікарів, які займалися лікуванням зубів. Днем Стоматолога, який відзначається 9 лютого, вважається День Св. Аполонії Олександрійської. Історія розпочалась в 3-му столітті н. е. Стоматологія як наука є відносно молодою дисципліною в медицині: як окрема галузь вона сформувалася тільки у 20-х рр. XX ст. Її назва походить від двох грецьких коренів „stoma“ – рот, отвір і „logos“ – вчення, і в буквальному перекладі означає – „наука про органи порожнини рота“ [4]. У сучасному розумінні стоматологія визначається як область клінічної медицини, що займається вивченням хвороб зубів, слизової оболонки порожнини рота, щелеп, обличчя та частково шиї, і яка розробляє методи їх діагностики, лікування і профілактики [8]. З розширенням і зміцненням теоретичної бази та накопиченим практичним досвідом з'явилися передумови для злиття лікування зубів і щелепно-лицевої хірургії в єдину дисципліну на основі подібності патологічних процесів і підходів до лікування. З розвитком стоматології як дисципліни в ній сформувалися самостійні розділи: терапевтична,

хірургічна, дитяча й ортопедична стоматологія [15]. Наукові дослідження в цих напрямках успішно проводить стоматологічний факультет, що є структурним підрозділом Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, який очолює ректор К. М. Амосова. Головою Вченої ради стоматологічного факультету НМУ імені О. О. Богомольця є видатний вчений і дослідник, доктор медичних наук Н. В. Біденко – декан факультету, професор кафедри дитячої терапевтичної стоматології та профілактики стоматологічних захворювань. Свій шлях на цій відповідальній посаді Наталія Василівна розпочала ще з 26 березня 2016 року. На стоматологічному факультеті НМУ ім. О. О. Богомольця працює великий професорсько-викладацький колектив професіоналів своєї справи, які за різними напрямками навчають студентів – майбутніх стоматологів, прагнуть, щоб факультет був популярним та конкурсним, щоб студенти вступали, розуміючи, що вони отримують теоретичні і практичні знання, що вони працюватимуть з пацієнтами, матимуть можливість розвиватися. Базові знання студенти отримують на теоретичних і клінічних кафедрах упродовж перших двох курсів. Початкові медичні навички студенти засвоюють під час виробничої практики на базах клінічних кафедр та закладів охорони здоров'я в більшості областей України. Великий внесок у розвиток стоматології в Україні зробили В. П. Неспрядько, М. Ф. Данилевський, Ю. В. Опанасюк, А. В. Борисенко, К. М. Косенко, О. В. Павленко, М. М. Угрин й ін.

Організація профілактичних заходів стоматологічного характеру серед спортсменів, які займаються хортингом, неможлива без попереднього аналізу стану здоров'я органів і тканин ротової порожнини. Загальноприйнято оцінювати стоматологічне здоров'я за критеріями, розробленими Всесвітньою організацією охорони здоров'я і рекомендованими Міністерством охорони здоров'я України та Асоціацією стоматологів України [1], яку на даний час очолює доктор медичних наук Мазур Ірина Петрівна. Аналіз літератури, присвяченої епідеміології основних стоматологічних захворювань, свідчить про те, що в сучасних умовах, внаслідок дії ряду несприятливих соціально-економічних, екологічних і аліментарних факторів, а також техногенних і ятрогенних впливів, спостерігається високий рівень стоматологічної захворюваності серед дитячого населення України [9], що, у свою чергу, обумовлює характер і рівень хвороб порожнини рота у хортингістів дитячо-юнацького віку (О. П. Васюк, І. Й. Малинський, В. Б. Нечерда, Ж. В. Петрочко, Б. Б. Шаповалов та ін.).

Гарне здоров'я – основна умова для виконання людиною його біологічних і соціальних функцій, фундамент самореалізації особистості [1; 2; 5; 15]. Здоров'я представляє собою досить складне явище, характерні та значущі сторони якого не можна висловити коротко й однозначно. Але, своєчасний догляд за порожниною ротою, зубами та яснами сприятиме стоматологічному здоров'ю юних спортсменів, які займаються хортингом [7, с. 124].

Проведений аналіз науково-методичної літератури щодо профілактики основних стоматологічних захворювань хортингістів дитячо-юнацького віку дозволяє зробити висновок про те, що найчастіше профілактика захворювань зубів і ясен у юних хортингістів відбувається стихійно. За результатами констатувального експерименту, що проводиться на базі Української федерації хортингу (УФХ), цілеспрямованої роботи з формування у спортсменів позитивного ставлення до необхідності профілактики стоматологічних захворювань як спортивно-професійної цінності, постійно приділяють увагу 70 % тренерів і спортсменів, 10 % – лише іноді, 20 % – не надають цій проблемі значення. На жаль, інформація про стоматологічну захворюваність хортингістів України вивчається фахівцями недостатньо (С. А. Карасевич, Р. В. Кіблицький, С. І. Федоров, В. В. Шубка, О. С. Ясінський та ін.), і це не дозволяє провести чітке планування та організацію надання лікувально-профілактичної допомоги даній категорії населення.

Безумовно, в основі розвитку стоматологічних захворювань (карієсу зубів і хвороб пародонту) лежать загальні патогенетичні механізми, серед яких провідну роль відіграє мікробний фактор (Н. В. Біденко, В. П. Неспрядько, В. В. Філоненко, Л. М. Яковенко та ін.). В останні роки на підставі багатьох наукових досліджень виникло уявлення про наявність у порожнині рота фізіологічної мікробної системи, яку можна розглядати як окремий мікробний орган, життєво необхідний макроорганізму, оскільки забезпечує захист організму від патогенних бактерій, приймає участь в обміні речовин, підтримує належний рівень нейроендокринної регуляції, забезпечує антимутагенний і протираковий захист [8; 9].

Однак, роль фізіологічної мікробної системи як одного з ведучих факторів антимікробного захисту, в патогенезі стоматологічних захворювань вивчена недостатньо. Не визначені в належній мірі механізми її регуляції та можливості використання різних засобів, що впливають на цю систему, для профілактики й лікування захворювань порожнини рота. А, щодо профілактики стоматологічних захворювань спортсменів хортингу дитячо-юнацького віку, то дослідження у цьому напрямі тільки починаються.

Таким чином, розуміння та усвідомлення цінностей здорового життя, необхідності дотримання правил гігієни згідно всіх стоматологічних параметрів, відіграє ключову роль у становленні особистості спортсмена хортингу дитячо-юнацького віку, а формування ставлення до стоматологічного здоров'я й здорового життя як цінності взагалі, виступає найважливішим компонентом спортивного зростання юного хортингіста [2; 7; 12].

**Мета дослідження** – визначення та наукове обґрунтування засобів і методів профілактики основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку; підвищення ефективності профілактики й лікування карієсу зубів і захворювань пародонту; розробка комплексу організаційно-профілактичних заходів із застосуванням загальнодоступних препаратів і засобів гігієни.

**Об'єкт дослідження** – основні стоматологічні захворювання і засоби гігієни порожнини рота в хортингістів дитячо-юнацького віку.

**Предмет дослідження** – комплексна профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку.

**Наукова новизна одержаних результатів.** Вперше визначено основні теоретико-методичні засади профілактики стоматологічної захворюваності в дітей та юнаків, що займаються у спортивних секціях хортингу – національного виду спорту України.

**Виклад основного тексту та результатів дослідження.** Формування цінностей стоматологічного здоров'я, гігієнічного навчання і виховання, профілактика основних стоматологічних захворювань у спортсменів дитячо-юнацького віку, які займаються хортингом, призводить як до загального здорового стану організму, так і до свідомої дисциплінованості учнів, необхідної для успішного тренувального процесу [2; 7]. Найвищим виявом свідомої дисциплінованості хортингіста є відповідальна поведінка – самостійне з'ясування умотивованості та виконання вимог гігієни й етикету спорту, норм поведінки й принципів загальної життєдіяльності [7, с. 127]. Спортсмен, яких своєчасно проводить заходи щодо особистої профілактики стоматологічних захворювань, береже не тільки своє здоров'я, а ще й дає для цього приклад товаришам по спортивній секції і навіть однокласникам у школі. Це є не тільки медичним аспектом, а ще й виховним [2].

**Гігієна порожнини рота** є одним із розділів особистої гігієни людини. Вона спрямована на підтримку високого рівня здоров'я та профілактику захворювань. Однією з найважливіших завдань гігієни є очищення порожнини рота від залишків їжі, детриту, мікрофлори. Іншим завданням гігієни – є внесення в порожнину рота засобів, що позитивно впливають на її стан, зміцнюють захисні властивості та функціональні можливості. З позицій цих завдань і створюються різні засоби догляду за порожниною рота. Одне з важливих завдань гігієни порожнини рота – запобігти карієсу зубів. Поверхня емалі зубів покрита плівкою, що має назву „пеллікула“ (лат. – плівка). Коли бактерії, що становлять нормальну флору порожнини рота, виявляються приклеєними до цієї плівки, формується бактеріальна маса, звана нальотом. Бактерії нальоту (особливо, *Streptococcus mutans* і лактобацили) перетворюють прийняті з їжею цукор за допомогою гліколізу в слабкі органічні кислоти (наприклад: молочну, оцтову, пропіонову). Кислоти, вироблені цими бактеріями, дифундують крізь наліт і всередину зуба, вимиваючи кальцій і фосфор із зубної емалі, і згодом викликають руйнування структур зуба й утворення порожнини. Каріозне руйнування зуба не відбувається раптово, а зазвичай – упродовж декількох місяців або років. Між періодами утворення кислот унаслідок прийняття їжі буфери, такі як бікарбонати, що є присутніми в слині, дифундують у наліт і нейтралізують наявні кислоти. Це зупиняє подальшу втрату кальцію та фосфору до наступного періоду вироблення кислот.

Кожному спортсмену, який займається контактним видом спорту, а особливо для хортингіста, має бути відома інформація щодо стоматологічної захворюваності. Підвищена



чутливість тканин зуба до механічних, хімічних і температурних подразників (гіперестезія зубів) супроводжує багато стоматологічних захворювань, наприклад: хвороби пародонту, карієс, некаріозні ураження зубів (гіпоплазію зубної емалі, клиновидний дефект, ерозії зубів). Чутливість шийок зубів завжди пов'язана з оголенням пришийкової області (перехідної області між коронковою частиною та коренем зуба), що стає результатом ретракції ясен (оголення частки кореня).

Всі зазначені фактори можуть призводити до гіперестезії через дві основні причини: емаль зуба або цемент кореня перестають захищати дентин (внаслідок збільшення мікропористості, оголення дентину); збільшується ступінь відкриття дентинних каналців (в дентині з підвищеною чутливістю є у 8 разів більше дентинних каналців, і їх діаметр стає приблизною у 2 рази більше звичайного).

Внаслідок цього з'являється прямий контакт із пульпою зуба за допомогою дентинної рідини. Тому, зовнішні фізичні та температурні подразники, а також деякі рідини можуть впливати на нервові волокна зуба та приводити до больових відчуттів.

Історично склалося так, що в населення України зуби не повністю білі, а мають жовтий відтінок, але це зовсім не говорить про те, що наші люди є хворими. В деяких людей це не дуже естетично виглядає, і, тим не менш, це їхній нормальний стан. А от, наприклад, у американців зуби мають сірі відтінки, і це теж для них норма. Навіть, якщо зуби у людини здорові і вона дотримується всіх правил догляду за порожниною рота, раз на півроку їй необхідно проводити професійну чистку зубів – видаляти всі відкладення, що скупчилися на поверхні зубів. Сьогодні стоматологічні клініки володіють великим арсеналом найрізноманітніших методик не тільки лікування, а ще й чищення та відбілювання зубів, що враховують найменші нюанси: чутливість зубів, наявність і розташування зубних пломб та багато інших моментів.

**Правильний догляд за зубами.** Головна роль у збереженні зубів належить нам самим. Поряд із правильним харчуванням передумовою для здорових зубів служить гігієна порожнини рота. Взагалі, людині починати чистити зуби необхідно відразу після їх проростання, тобто – з раннього дитинства. Чистити зуби слід не рідше 2-х разів на день: після сніданку, та ввечері – перед сном. А в ідеалі чистку зубів потрібно проводити після кожного прийому їжі. Особливу увагу при чищенні слід приділяти внутрішнім поверхням нижніх різців і зовнішній стороні верхніх корінних зубів у крайовій області ясен. Правильно обрана зубна паста та гарна зубна щітка – це ще не гарантія здорового стану зубів, їх абсолютної чистоти та сяючої білизни. Величезне значення в цьому процесі має правильна техніка чищення зубів. Правшам слід починати чистку зубів з правого боку верхньої щелепи, а лівшам – із лівого. Сам процес чищення має проходити не менше 3-х хвилин. Чистку слід проводити за трьома напрямками: зовні, зсередини та по жувальній поверхні зуба.

**Чищення зубних проміжків шовковою ниткою.** Крім самих зубів необхідно доглядати і за зубними проміжками. Прочищати їх найкраще ввечері, перед чищенням зубів. Спеціальні щітки для прочистки зубних проміжків слід використовувати, коли ці проміжки досить великі. А якщо зуби щільно притиснуті один до одного, то прочищати проміжки можна лише за допомогою спеціальної шовкової нитки. Починати треба з вощеної нитки, тому що її легше ввести у зубний проміжок. Однак, у зубних проміжках можуть застрягати шматочки воску від нитки, адже, її очищувальний ефект нижче, ніж у не вощеної нитки.

**Зубочистка.** Для видалення застряглих у зубах залишків їжі можна скористатися дерев'яними зубочистками. Але для цих цілей більш пристосовані медичні зубочистки, оскільки їх форма правильно узгоджена з формою зубних проміжків.

**Жувальна гумка.** Якщо для чищення зубів щіткою у людини немає часу, тоді можна скористатися жувальною гумкою, але вона повинна бути спеціальною (для очищення зубів). До складу такої жувальної гумки входить ксиліт, який здатний захистити зуби від карієсу. Її жування допоможе знизити розвиток бактерій, але не зніме бляшок із поверхні зубів. Однак, цей спосіб не йде ні в яке порівняння з чищенням зубів зубною щіткою.

**Зубний еліксир.** Для гігієни порожнини рота можна також використовувати зубний еліксир для освіження дихання. Але це не означає, що його використання може знизити утворення нальотів, зубного каменю і пародонтозу.

**Група рекомендованих зубних паст для хортингістів від 6 до 13 років.** Дитячі зубні паста. Від дорослих вони відрізняються меншою концентрацією активних компонентів, низькою абразивністю, а також смаком. На відміну від дорослих людей, які вважають за краще м'ятний смак, у дітей він часто викликає блювотний рефлекс. Тому в дитячих зубних пастах частіше використовуються нейтральні або фруктові ароматизатори.

Дитячі зубні паста поділяються на дві групи: зубні паста для дітей до 6 років, у яких концентрація фтору знижена; зубні паста для дітей від 6 до 12–13 років, у яких концентрація фтору наближена до дорослої зубної паста, але абразивність зберігається зниженою.

**Група рекомендованих зубних паст для хортингістів від 14 до 17 років.** Протикарієсні зубні паста. В профілактиці карієсу найефективнішим агентом вважається іон фтору. Часто фтор використовується у поєднанні зі сполуками кальцію. Цей препарат сприяє підвищенню мінералізувальних властивостей слини. У назві таких зубних паст часто присутнє слово „комплекс“. Також, існують паста з кальцієм, але без фтору. Вони підходять людям, які живуть у регіонах ендемічного флюорозу, там, де в питній воді надлишок фтору.

**Рекомендовані форми профілактики основних стоматологічних захворювань хортингістів дитячо-юнацького віку**

**Відмова від куріння.** Куріння викликає звуження судин у слизовій оболонці порожнини рота, що призводить до погіршення кровопостачання та дефіциту поживних речовин. Відмова від ніотинової залежності повинна стати обов'язковим етапом у профілактиці стоматологічних захворювань зубів і ясен, а тим більше, що спортсмени, які займаються хортингом, значно підвищують свої спортивні успіхи, якщо взагалі не будуть курити. Тут можна зазначити, що куріння є шкідливою звичкою людини, якої необхідно позбавлятися.

**Правильне харчування.** Недолік поживних речовин, переважання борошняної, солодкої, занадто гарячої або холодної їжі, відсутність свіжих овочів і фруктів може стати чинником, що провокує розвиток захворювань ясен і порожнини рота.

**Правильна чистка зубів.** Регулярний і правильний догляд за порожниною рота – це перше, що допомагає запобігти хворобам зубів і ясен. Використання щітки зі щетиною необхідної жорсткості, застосування „цільових“ зубних паст (знижують чутливість зубів, вірогідність протизапальних процесів тощо) і зубної нитки значно зменшує ймовірність розвитку запальних й інфекційних процесів.

**Використання ополіскувачів.** Ополіскувачі займають важливе місце в профілактиці стоматологічних захворювань зубів, ясен і порожнини рота. Їх незаперечною перевагою є здатність проникати в міжзубний простір і видаляти частинки їжі, які не завжди доступні навіть при чищенні зубною щіткою. Крім того, ополіскувач, завдяки специфічному складу, сприяє збереженню необхідного рівня кислотності в порожнині рота, спричиняє антисептичну дію і перешкоджає розмноженню бактерій. Ополіскувачі зручно використовувати навіть у випадках, коли чистка зубів із яких-небудь причин неможлива, що дозволяє забезпечити додатковий захист порожнини рота.

**Користування капою під час проведення двобоїв хортингу.** Капа – це пристрій із м'якого пластику, що носять спортсмени під час занять хортингом, коли проводять контактні навчальні та змагальні двобої, щоб захистити ротову порожнину (зуби, щоки, язик і щелепу) під час ударів у обличчя та голову. Спортивні капи та протектори порожнини рота – це різні назви одного захисного пристосування, яке вдягається на зуби і захищає їх під час ударів по обличчю та по голові під час тренувань і змагань. Капа є предметом гігієни особистого користування, яку надягають поверх зубів, і вона виконує свою головну функцію – захист зубів. Особисту капу категорично забороняється давати в користування іншому спортсмену.

За даними Медичної колегії Всесвітньої федерації хортингу (World Horting Federation – WHF), під час міжнародних змагань, чемпіонатів світу і Європи, велика кількість усіх травмувань ротової порожнини відбувається у результаті отримання ударів руками в рукавицях 10 унцій у першому раунді двобою, а також у момент здійснення захватів під час проведення задушливих прийомів. У цей момент атакуючий хортингіст чинить здавлювальну дію не тільки на шию суперника, а також на нижню щелепу, і навіть ясна та зуби. Таким чином, системне використання капи для занять хортингом може допомогти запобігти більшості травм ротової

порожнини усіх членів національних збірних команд з хортингу багатьох країн світу. Види стоматологічних травм, що часто трапляються у випадку нехтування спортсменами використанням капи під час занять хортингом, це зламані або сколоті зуби, тріснуті зубні протези і мости, пошкоджені губи та щоки, отримані травми коренів зубів, не кажучи вже про важкі травмування, такі як переломи щелеп, що в хортингу трапляється дуже рідко.

Будь-який хортингіст дитячо-юнацького віку може наражатися на ризик травми ротової порожнини, отриманню якої можна запобігти використанням правильно підібраної спортивної капи для занять хортингом. Захисні капи входять в основну частину спортивного екіпірування для тих, хто займається хортингом професійно, тобто, тим видом спорту, що припускає жорсткий тілесний контакт, при якому можна одержати травму обличчя. Діти і юнаки від 6 до 13 років, які згідно офіційних правил змагань з хортингу в Україні, розділені на вікові групи (молодші юнаки 6–7 та 8–9 років, юнаки 10–11 та 12–13 років), займаються на тренуваннях і змагаються без ударів руками в голову. В змаганнях серед учасників даних вікових груп тілесний контакт між спортсменами не є таким частим і жорстким як у кадетів (14–15 років) та юніорів (16–17 років), але все одно є постійним і стабільним. Ці учасники змагань, також, можуть користуватися капою дитячого розміру та з призначенням – для уникнення можливих травм ротової порожнини.

Обстеження учнів гуртків хортингу середнього шкільного віку 5–9 класів показало, що 80 % травм порожнини рота і зубів під час змагань сталося у випадку нехтування захисною капою, з них 30 % погіршили стан несвоєчасним реагуванням на попередню травму, чим посилили ефект стоматологічного захворювання. Приблизно 10 % спортсменів-хортингістів дитячо-юнацького віку одержали травму ротової порожнини та зубів нехтуючи зауваженнями тренера й лікаря команди, а ще деякі спортсмени взагалі знепритомніли після отримання ушкодження.

Серед дорослих спортсменів хортингу, які займаються професійно, 50 % усіх струсів відбулося при наявності капи, що підібрана неправильно і не по розміру, який був потрібен даному спортсмену для ефективного захисту зубів. Капа для занять хортингом необхідна для всіх спортсменів – дорослих і дітей. Для правильного та кваліфікованого підбору захисної капи для занять хортингом можна, також, звернутися до стоматолога, який професійно допоможе та пояснить усі фактори можливих травмувань і можливих стоматологічних захворювань.

Капа – важлива частина спортивного інвентарю хортингіста, при проведенні кидків, інших прийомів при виконанні яких можливі падіння, фізичний контакт або потрапляння жорстких частин кінцівок суперника в обличчя. До таких розділів змагань хортингу відносяться: „Двобій“, „Боротьба“, „Сутичка“, „Нокдаун“, „Фулл контакт“, „Рукопашний хортинг“, „Поліцейський хортинг“, „Військовий хортинг“ і будь-які інші розділи змагань хортингу, що можуть призвести до травми порожнини рота.

Які типи кап існують? Незалежно від того, якому виду капи хортингіст віддає перевагу, вона має обов'язково щільно прилягати до зубів, бути еластичною та повністю захищати зуби. Капа не повинна порушувати мову або дихання спортсмена. Існує декілька різновидів кап, як професійного спортивного, так і суто лікарського стоматологічного використання.

**Стандартні капи.** Випускаються за одним зразком і готові до носіння. Вони бувають маленького, середнього і великого розміру і можуть бути куплені в магазинах спортивних товарів. Такі капи зазвичай швидко зношуються, тому протягом спортивного сезону активному спортсмену-хортингісту їх потрібно міняти кілька разів. Стандартні капи – самий економічний варіант. Дані пристрої виготовляються масово і не враховують індивідуальних особливостей щелепи людини.

**Термопластичні капи.** Виготовляються із гнучкого матеріалу, який здатний приймати потрібну форму при нагріванні в гарячій воді. Їх необхідно кип'ятити у воді протягом декількох годин, після чого надягнути на зуби, щільно притискаючи їх. Такі капи можна придбати у більшості магазинів спортивних товарів. Вони також швидко зношуються. Даний вид кап може трохи ефективніше захистити зуби при проведенні змагальних двобоїв хортингу, оскільки виготовляється зі спеціального матеріалу, який розм'якшується під дією температури, і при накладанні на зуби приймає необхідну форму. В

стоматологічній практиці термопластичні капи застосовуються зазвичай після носіння брекетів, як завершальна фаза ортодонтичного лікування.

**Індивідуальні капи.** Цей варіант капи може бути виготовлений тільки стоматологом. Стоматолог робить зліпок зубів людини, після чого виготовляє капу відповідно до цього зліпку. Такі капи ідеально підходять людині (пацієнтові) за індивідуальними особливостями будови зубного ряду. Індивідуальні капи захищають усі зуби та можуть коштувати набагато дорожче, ніж звичайні капи, які продаються в магазинах. Даний вид кап передбачає те, що лікар-стоматолог вивчає особливості щелепи людини, будову зубів, попередньо проводить кропітку підготовчу роботу та виготовляє зліпок зубів. Капа моделюється індивідуально для даного спортивного клієнта (медичного пацієнта). Даний вид кап відрізняється підвищеною вартістю, так як виготовляється індивідуально. Індивідуальні капи комфортні, практично непомітні і, завдяки високій точності, ефективні навіть у лікуванні щелепних дефектів.

**Подвійна капа.** Такі капи прекрасно захищають всю порожнину рота. Вони товщі і дозволяють захистити зуби від травми або струсу. Однак, подвійні капи мають і недоліки: важко дихати, неможливо розмовляти.

**Капи для вирівнювання зубів.** Це конструкція знімного типу, що складається зі спеціальних тонких пластин із полімерного матеріалу. Завдяки тиску на зубний ряд, відбувається зміщення зубів, у результаті чого і домагаються того, що зуби займають правильне та рівне положення в ротовій порожнині. Якщо людина використовує капу для вирівнювання зубів, то їй необхідно розуміти, що таке пристосування підібрати може тільки досвідчений стоматолог. Лікар вкаже необхідний час носіння капи. Але загалом дане пристосування носять не менше 12 годин на день протягом досить тривалого періоду. Цей період визначить стоматолог, але в середньому, результат від носіння капи з'являється через 1–2 роки. При цьому для того, щоб домогтися максимально кращого результату, рекомендується часта заміна кап – раз на два тижні. Прозорий матеріал кап забезпечує їх непомітність. Тобто носіння капи не викличе дискомфорту. Принцип знімання капи дозволяє утримувати капу в чистоті й гарантує зручність у носінні. Полімери, з яких виготовляють капи, абсолютно нешкідливі для здоров'я людини. Вони не реагують із хімічними речовинами. Залежно від виду лікування, можна підібрати індивідуальну модель капи. Є можливість одночасно вирівнювати зуби й відбілювати їх. Носіння капи не шкодить зубній емалі та яснам.

**Термін використання капи.** Хортингістам слід міняти капи після кожного спортивного сезону, так як із часом вони зношуються і втрачають ефективність. Особливо важливо міняти капи спортсменам молодшого юнацького віку (6–7, 8–9 років), тому що у них порожнина рота продовжує активно рости, а зуби розвиваються. Багато спортсменів хортингу замовляють по декілька нових кап відразу. Вони роблять це кожного разу під час проходження чергового огляду у стоматолога (раз у шість місяців).

**Догляд за капами.** Хортингістам дитячо-юнацького віку спортивні капи достатньо промивати водою і чистити звичайною зубною щіткою. Не допускається чистити пластик у дуже гарячій воді, та й взагалі піддавати капу високим температурам. Для коректного зберігання капи необхідно використовувати футляр або спеціальний контейнер із вентиляційними отворами. Крім того, на практиці хортингістам доводиться міняти спортивні капи досить часто (наприклад, після кожного відповідального змагання), у будь-якому випадку в такому інтервалі їх необхідно оглядати на предмет механічних пошкоджень.

Узагальнення результатів дослідження дає можливість зробити такі **висновки**:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури та практичний досвід щодо проблеми застосування ефективних засобів профілактики основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку доводить, що дана проблема є актуальною, адже, вона забезпечує подолання негативних тенденцій серед учнів гуртків і секцій хортингу, пов'язаних із підвищеним рівнем небезпеки отримання пошкоджень порожнини рота, зубів, ясен у процесі проведенні спортивних двобоїв, і можливим розвитком негативної мікрофлори в порожнині рота, що вказує на можливе підвищення захворюваності учасників тренувань і змагань з хортингу.

2. Визначено та проаналізовано загальнотеоретичні засади профілактики основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку, як ефективної складової частини навчально-виховного та тренувального процесу, спрямованої на

задоволення запитів, інтересів юних хортингістів через застосування правил гігієни у шкільних спортивних секціях і гуртках.

3. Рекомендовано учням спортивних секцій і гуртків загальноосвітніх навчальних закладів найбільш ефективні засоби та методи профілактики основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку.

4. Результати дослідження дають підстави стверджувати, що засоби та методи профілактики основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку мають високі потенційні можливості, як засіб формування цінностей здорового життя та гігієни, а розроблені рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань виявилися ефективними, що дозволяє говорити про досягнення поставленої мети й вирішення основних завдань дослідження.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальша науково-дослідницька робота над упровадженням форм, засобів і методів профілактики основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку буде конкретизована в результатах дослідження та представлена у вигляді розмежування рекомендованих методів за віковими групами учнів гуртків хортингу шкільного віку, а саме: молодшого шкільного віку (1–4); середнього (5–9) та старшого шкільного віку (10–11 класи).

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Амосова К. М. Невідкладна медична допомога: навч. посіб. / К. М. Амосова, Б. Г. Безродний, О. А. Бур'янов, Б. М. Венцьковський; за ред. Ф. С. Глумчера, В. Ф. Москаленка. – К. : Медицина, 2006. – 632 с.
2. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 1. / І. Д. Бех. – Чернівці : Букрек, 2015. – 840 с.
3. Біденко Н. В. Ранній карієс у дітей: стан проблеми в Україні та у світі / Н. В. Біденко // Современная стоматология. – 2007. – № 1. – С. 66–72.
4. Галузевий медико-економічний стандарт надання стоматологічної допомоги на I, II та III рівнях: Амбулаторна допомога / [К. М. Косенко, Ю. М. Бахуринський, В. Я. Скиба та ін.]. – Одеса: Астропринт, 2000. – 384 с.
5. Горзов І. П. Екологічні аспекти карієсу зубів та хвороб пародонту / І. П. Горзов, А. М. Потапчук. – ВАТ „Патент“ : Ужгород, 1998. – 225 с.
6. Данилевський М. Ф. Захворювання слизової оболонки порожнини рота / М. Ф. Данилевський, О. Ф. Несин, Ж. І. Рахній. – К., 1998. – 408 с.
7. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
8. Мащенко І. С. Лікування і профілактика карієсу зубів : навч. посіб. / І. С. Мащенко, Т. П. Кравець. – Дніпропетровськ: АРТ-Прес, 2003. – 307 с.
9. Мельничук Г. М. Гінгівіт, пародонтит, пародонтоз: особливості лікування: навч. посіб. / Г. М. Мельничук, М. М. Рожко. – Івано-Франківськ, 2004. – 248 с.
10. Неспрядько В. П. Дентальная имплантология. Основы теории и практики. Изд. 2 / В. П. Неспрядько, П. В. Куц. – Харьков : ВПП Контраст, 2009. – 290 с.
11. Неспрядько В. П. Ортопедична стоматологія / В. П. Неспрядько, З. Е. Жегулович, В. В. Ботвинко та ін. / Підручник. За ред. проф. В. П. Неспрядька, доц. З. Е. Жегулович. – Житомир: Полісся, 2015. – 260 с.
12. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 544 с.
13. Стоматологічні захворювання: терапевтична стоматологія: підручник (ВНЗ I–III р. а.) / А. В. Борисенко, М. Ю. Антоненко, Л. В. Линовицька та ін.; за ред. А. В. Борисенка. – К. : ВСВ „Медицина“, 2017. – 664 с.
14. Терапевтична стоматологія: підручник у 4-х т. Захворювання слизової оболонки порожнини рота / [М. Ф. Данилевський, А. В. Борисенко, А. М. Політун та ін.] / За ред. А. В. Борисенка. Т. 4. – К.: Медицина, 2010. – 640 с.
15. Bidenko N. Mathematical-Statistical Research of the Influence of Various Factors on Caries Development in Ukrainian Children up to 6 Years / Bidenko N., Hrynokh V. // Pol. J. Environ. Stud. – 2016. – Vol. 25, No. 6 A – P. 117–121.

**REFERENCES**

1. Amosova, K. M., Bezrodnyi, B. G., Buryanov, O. A., & Ventskovsky B. M. (2006). Nevidkladna medychna dopomoha [Emergency medical care]. In Glumcher F. S., Moskalenko V. F. *Navchalnyi posibnyk*. Kyiv: Medycyna.
2. Bekh, I. D. (2015). *Vybrani naukovi pratsi. Vykhovannaia osobystosti*: Vol. 1. [Selected research papers. Educating the individual]. Chernivtsi: Bukrek.
3. Bidenko, N. V. (2007). *Ranniy karies u ditey: stan problemy v Ukraini ta u sviti* [Early caries in children: the state of the problem in Ukraine and in the world]. *Sovremennaya stomatologia [Modern dentistry]*, 1, 66–72.
4. Kosenko, K. M., Bakhurynskyi, Y. M., & Skyba, V. J. and other (2000). *Galuzeyvi medyko-economicchnyi standart nadannya stomatologichnoi dopomogy na I, II ta III rivnyakh: Ambulatorna dopomoga* [Sectoral medical and economic standard for provision of dental care at levels I, II and III: Outpatient care]. Odesa: Astroprint.
5. Gorzov, I. P., & Potapchuk, A. M. (1998). *Ekolohichni aspekty kariesu zubiv ta khorob parodontu* [Environmental aspects of caries of teeth and periodontal diseases]. VAT „Patent“: Uzhgorod.
6. Danylevsky, M. F., Nesyn, O. F., & Rakhniy, J. I. (1998). *Zakhvoryuvannya slyzovoi obolonky porozhnyy rota* [Disease of the mucous membrane of the oral cavity]. Kyiv.
7. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Maschenko, I. S., & Kravets, T. P. (2003). *Likuvannya i profilaktyka kariesu zubiv* [Treatment and prevention of caries of teeth]: navchalnyi posibnyk [tutorial]. Dnipropetrovsk: ART-Pres.
9. Melnychuk, G. M., & Rozhko, M. M. (2004). *Hinhivit, parodontyt, parodontoz: osoblyvosti likuvannya* [Gingivitis, periodontitis, periodontal disease: features of treatment]. Ivano-Frankivsk.
10. Nespryadko, V. P., & Kuts, P. V. (2009). *Dentalnaya implantologia. Osnovy teorii i praktiki*. [Dental implantology. Fundamentals of theory and practice]. Issue 2. Kharkov: BPP Kontrast.
11. Nespryadko, V. P., Zhegulovych, Z. E., & Botvynko, V. V. and other (2015). *Ortopedychna stomatologia* [Orthopedic dentistry]. *Pidruchnyk*. Zhytomyr: Polissya.
12. Petrochko, Zh. V., & Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukrainsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.
13. Borysenko, A. V., Antonenko, M. J., & Lynovytska, L. V. and other (2017). *Stomatologichni zakhvoryuvannya: terapevtychna stomatologia: pidruchnyk (VNZ I–III r. a.)* [Dental Diseases: Therapeutic Dentistry: Textbook (Higher Educational Institutions of the I-III Level of Accreditation)]. Kyiv: VSV Medycyna.
14. Danylevskyi, M. F., Borysenko, A. V., & Politun, A. M. [2010]. *Terapevtychna stomatolohiia. Zakhvoryuvannya slyzovoi obolonky porozhnyy rota: Vol. 4.* [Therapeutic dentistry. Disease of the mucous membrane of the mouth]. Kyiv: Medytsyna.
15. Bidenko, N. & Hrynokh, V. (2016). *Matematichno-Statistical Research of the Influence of Various Factors on Caries Development in Ukrainian Children up to 6 Years* // *Pol. J. Environ. Stud.* – Vol. 25, No. 6 A – P. 117–121.

**Вероніка Єрмоєнко.**

***Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку.***

*Метою дослідження є визначення та наукове обґрунтування засобів і методів профілактики основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку; підвищення ефективності профілактики й лікування карієсу зубів і захворювань пародонту; розробка комплексу організаційно-профілактичних заходів із застосуванням загальнодоступних препаратів і засобів гігієни. Викладено матеріал щодо концепції та підходів до класифікації засобів і методів гігієни порожнини рота, зубів й ясен у спортсменів хортингу. Проведено теоретичний аналіз проблеми формування цінностей здорового життя учнів і застосування оздоровчих технологій для підвищення ефективності виступів спортсменів хортингу на*

змаганнях. Перевірено ефективність рекомендованої і впровадженної педагогічної системи залучення учнів гуртків хортингу до ведення здорового способу життя через профілактику стоматологічних захворювань. Подано результати дослідження ефективності рекомендованих засобів і методів профілактики стоматологічної захворюваності хортингістів дитячо-юнацького віку для використання в педагогічній практиці керівників гуртків, вчителів фізичної культури, тренерів-викладачів для підвищення спортивної підготовленості учнів гуртків і спортивних секцій хортингу позашкільних, загальноосвітніх і вищих навчальних закладів, а також учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

**Ключові слова:** стоматологічні захворювання, хортинг, профілактика, організм людини, гігієна рота, постійні зуби, діти, карієс, юнаки, виховання, спорт, здібності, тренування, педагогічні умови, ціннісне ставлення до здоров'я, лікування.

**Veronica Yeromenko.**

Bogomolets National Medical University (Tarasa Shevchenka boulevard, 13, Kyiv, Ukraine).

***Preventive care of major dental diseases among young and adolescent Horting athletes.***

*The purpose of the study is to identify and substantiate the methods and means for major dental diseases prevention among young and adolescent Horting athletes; to increase effectiveness of prophylaxis measures and treatment of dental caries and periodontal disease; to develop a complex of organizational preventive measures with the use of common available medicines and hygiene products. The authors represent the materials of a concept and approaches to classification of the methods and means for oral cavity, teeth and gums hygiene for Horting athletes. Theoretical analysis of the methods for a healthy lifestyle values formation in students was performed as well as the ways of application of health-improving technologies to increase efficiency of athletes' performances in Horting competitions. The effectiveness of recommended and implemented pedagogical system involving Horting sportsmen to follow the healthy lifestyle through prevention of dental diseases has been tested. The study results of the recommended methods and means effectiveness for prevention of dental diseases of young and adolescent Horting sportsmen can be used in pedagogical practice by the coaches, trainers and teachers of physical culture to increase athletic performance of sportsmen in out-of-school Horting circles or sections, in public schools and higher educational institutions, as well as for pupils of children sports schools.*

**Key words:** dental diseases, horting, prevention, human organism, mouth hygiene, permanent teeth, children, caries, youth, upbringing, sports, abilities, training, pedagogical conditions, value attitude to health, treatment, prevalence of caries, intensity of caries.

**Вероника Ерєменко.**

***Профилактика основных стоматологических заболеваний у хортингистов детско-юношеского возраста.***

*Целью исследования является определение и научное обоснование средств и методов профилактики основных стоматологических заболеваний у хортингистов детско-юношеского возраста; повышение эффективности профилактики и лечения кариеса зубов и заболеваний пародонта; разработка комплекса организационно-профилактических мероприятий с применением общедоступных препаратов и средств гигиены. Изложен материал по концепции и подходам к классификации средств и методов гигиены полости рта, зубов и десен у спортсменов хортинга. Проведен теоретический анализ проблемы формирования ценностей здорового образа жизни учащихся и применения оздоровительных технологий для повышения эффективности выступлений спортсменов хортинга на соревнованиях. Проверена эффективность рекомендуемой и внедренной педагогической системы привлечения учащихся кружков хортинга к ведению здорового образа жизни через профилактику стоматологических заболеваний. Представлены результаты исследования эффективности рекомендованных средств и методов профилактики стоматологической заболеваемости хортингистов детско-юношеского возраста для использования в педагогической практике руководителей кружков, учителей физической культуры, тренеров-преподавателей для повышения спортивной подготовленности учащихся кружков и спортивных секций хортинга внешкольных, общеобразовательных и высших учебных заведений, а также учащихся детско-юношеских спортивных школ.*

**Ключевые слова:** стоматологические заболевания, хортинг, профилактика, организм человека, гигиена рта, постоянные зубы, дети, кариес, юноши, воспитание, спорт, способности, тренировка, педагогические условия, ценностное отношение к здоровью, лечение.

**САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ  
У ГРУПАХ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ З ХОРТИНГУ**

**Актуальність.** Головною умовою існування всього живого на Землі є властивість поглинати енергію з навколишнього середовища, акумулювати її і використовувати в процесі життєдіяльності. При цьому виявляють важливу закономірність – чим потужніший апарат мітохондрій (енергетичних станцій), тим більший діапазон впливів клітина здатна витримати й відновити свою структуру. На рівні органа існує така ж закономірність, чим менший резерв енергії, тим швидше та сильніше проявляється у вигляді порушення гомеостазу наслідок впливу на орган будь-якого негативного чинника.

**Основним механізмом накопичення енергії є біологічне аеробне окислення.** Під час навчально-тренувальних занять із хортингу, як і в інших видах спорту, важливе визначення потужності аеробного утворення енергії у спортсмена, тобто **максимального споживання кисню** (МСК), який проводиться за допомогою прямих і непрямих методів.

При **прямому визначенні МСК** людини обумовлюється фізичне навантаження „до відмови“ та об'єм спожитого кисню. При **непрямих методах визначення МСК** проводиться на підставі розрахунків, які базуються на даних споживання кисню при певних фізичних навантаженнях, наприклад, після бігу протягом 12 хв. Кореляція між виконаною роботою (отриманим результатом) і МСК становить 0,897 (табл. 1).

Доведено, що МСК – це показник, який характеризує стійкість організму до дії різноманітних екстремальних чинників, від гіпоксії та крововтрат до впливу радіаційного випромінювання. Установлено, також, оптимальне значення рівня аеробної спроможності, нижче якого зростає ризик смерті. Воно становить 9 метаболічних одиниць для жінок і 10 – для чоловіків.

Таблиця 1

**Кореляція між результатами бігу та величиною МСК  
(за Купером К., 1972)**

Подолання за 12 хв відстань, км	Максимальне споживання кисню, мл/хв/кг
До 1,6	До 25,0
1,6–2,0	25,0–33,7
2,01–2,4	33,8–42,5
2,41–2,8	42,6–51,5
Понад 2,8	Понад 51,6

Разом із тим необхідно пам'ятати, що використання методу фізичних навантажень „до відмови“, а також тест К. Купера є небезпечними для людей з прихованими формами серцево-судинних захворювань.

Таким чином, контроль за енергетичним потенціалом дає змогу прогнозувати стан здоров'я. При цьому певний рівень утворення енергії може бути критерієм адекватності адаптаційних можливостей людини, порогом, за яким можуть розвиватись деструктивні процеси в організмі з відповідними наслідками.

**Мета статті** – згідно аналізу наукової та науково-методичної літератури підготувати рекомендації не тільки молодим спортсменам-хортингістам, але й особам зрілого віку у використанні засобів спортивної медицини у проведенні дієвого самоконтролю під час навчально-тренувальних занять із хортингу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Регулярні заняття фізичною культурою та спортом призводять до змін функціонального стану організму, в зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям студентів, як із боку викладача з



фізичного виховання чи тренера, так і з боку самого студента, який займається фізичними вправами, чи будь-яким видом спорту [1, 2, 3].

Самоконтроль сприяє фіксувати зміни, що відбуваються в функціональному стані й фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми та хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі [6].

Регулярно аналізуючи стан свого здоров'я, фізичне тестування та проведення різних проб, студент отримує можливість корегувати обсяг розумової праці та відпочинку, час для відновлення, вибирати засоби підвищення фізичної й розумової працездатності, вносити необхідні зміни в особистий стиль і, можливо, спосіб життя. Отримані дані обов'язково повинні фіксуватися в щоденнику самоконтролю для подальшого аналізу через певні проміжки часу: на початку та наприкінці місяця, семестру, навчального року. Основні вимоги: проведення проб і тестування необхідно проводити в одні і ті ж години доби, за 2,0–2,5 год. до і після вживання їжі [4, 5]. Як правило кількість показників самоспостереження не повинно перевищувати двадцять і бути не менше 5–8. Інформативність показників залежить від виду спорту, системи навчально-тренувальних занять. Хто займається циклічними видами спорту (бігом, плаванням, лижними гонками, велоспортом) важливі акцентовані спостереження за частотою серцевих скорочень, артеріальним тиском, життєвою ємністю легенів, витривалістю. Хто займається ациклічними видами спорту (важка атлетика, гирьовий спорт, єдиноборства тощо) необхідно також слідкувати за масою тіла, розвитком силових якостей тощо.

**Обговорення результатів дослідження.** Показники самоконтролю поділяються на об'єктивні та суб'єктивні.

До **об'єктивних показників** відносять ті, які можна оцінити й визначити кількісно, що дуже важливо для спостереження за динамікою: антропометричні дані, показники фізичного розвитку, підготовленості, функціонального стану.

До **суб'єктивних показників** слід віднести оцінку самопочуття, настроїв, сон, апетит, больові відчуття, які раніше не були помічені. Їх стислі характеристики знаходяться в межах: погано, задовільно, добре та оцінюються за п'ятибальною шкалою.

Спортсменам, які займаються хортингом за навчальною програмою або самостійно з метою оздоровлення, а також у відділенні спортивного удосконалення рекомендований набір суб'єктивних показників, що не є заборонаю на збільшення їх кількості. До них слід віднести: самопочуття, сон (години), апетит, пульс за 1 хв., маса (вага в кг), порушення режиму (так, ні), больові відчуття, спортивні результати.

Самоспостереження проводяться щоденно, крім параметрів „спортивні результати“. Консультація, отримана в тренера, медичного працівника, може набагато розширити можливості самоспостереження, самооцінки, самоконтролю.

**Самопочуття** – інтегральний показник стану організму, методично правильно побудовані заняття з хортингу викликають самопочуття, яке можна кваліфікувати як хороше: Ви бадьорі, життєрадісні, сповнені бажання вчитися, веселитися, максимально працездатні. Погане самопочуття настає внаслідок використання форсованих фізичних навантажень, проведення занять без урахування умов побуту, стану здоров'я та багатьох інших моментів. Тому, важливо регулярно стежити за своїм самопочуттям і фіксувати його в щоденнику самоконтролю: добре, задовільне (деяка млявість, невеликий занепад сил), погане (помітна слабкість, пригнічений стан, головний біль, запаморочення).

**Сон.** У щоденнику позначається кількість годин, яких Ви проспали протягом доби, і характер сну: міцний, переривчастий, наявність сновидінь. Важливо вказати достатність сну (виспались Ви чи ні). Якщо порушення сну відбуваються часто, потрібно з'ясувати їх причину (перевтома, негативні умови для сну тощо) та усунути їх.

**Апетит** відзначається в щоденнику самоконтролю, як нормальний, знижений і підвищений.

**Бажання тренування.** Якщо Ви не хочете тренуватися, а іноді відчуваєте й огиду до занять фізичними вправами, то це є ознакою явної перевтоми після попередніх занять.

Бажання займатися записуйте в щоденнику такими словами: із задоволенням, байдуже, немає бажання, огида до занять.

**Пульс** – інформативний і доступний показник стану серцево-судинної системи. Пульс можна підрахувати на променевій артерії, розташованій трохи вище зап'ястя на внутрішньому боці руки, на скроневій або сонній артеріях, розташованих відповідно на скроні або на шії спереду, збоку від гортані. Порахуйте кількість ударів за 15 с., потім помножьте отриману цифру на 4 і отримаєте кількість серцевих ударів за хвилину. У стані спокою (сидячи) в чоловіків пульс у нормі становить близько 70 ударів за хвилину, а у жінок – 75 ударів. Унаслідок занять фізичними вправами може статися зменшення пульсу до 50–60 ударів на хвилину. Для оцінки стану серцево-судинної системи можна використовувати ортостатичну пробу, виконуючи яку необхідно порахувати пульс у положенні лежачи, заздалегідь полежавши 3–5 хв. Потім швидко встати та знову порахувати пульс. По мірі зростання тренуваності різниця між першою та другою величиною повинна зменшуватися.

Рекомендується також застосовувати тест, запропонований М. М. Амосовим. Порахувати пульс у положенні стоячи. Виконати 20 присідань протягом 30 с. Знову порахувати пульс. Збільшення кількості ударів менше, ніж на 25 % від початкового рівня, свідчить про добрий стан серцево-судинної системи, до 50 % – задовільний, до 75 % і вище – незадовільний.

Пульс у нормі здорової людини ритмічний, хорошого наповнення та напруження.

Будь-яка фізична робота викликає прискорення пульсу: легка – до 130 уд/хв.; середньої важкості – 140–170 уд/хв.; важка – 170–200 уд/хв.; дуже важка – більше 200 уд/хв.

За хорошої фізичної форми частота серцевих скорочень після фізичної праці, занять фізичними вправами, спортивного тренування через 3–5 хв. не повинна перевищувати вихідний рівень більше, ніж на 10–15 %.

**Артеріальний тиск (АТ).** Для визначення **частоти дихання (ЧД)** необхідно покласти долоню лівої руки між грудною кліткою та діафрагмою. Рахувати рухи протягом 30 с., а потім отриману цифру помножити на 2. Нормальна частота рухів у спокої – 16–20 на хвилину, у жінок на 1–2 цикли більше. Треновані спортсмени дихають рідше – 8–12 циклів на хвилину.

Під час м'язової роботи частота дихання збільшується. В спортсменів, наприклад, вона сягає 36–45 у плавців, 28–36 у веслувальників, 20–28 у лижників і бігунів-легкоатлетів. У спортивній практиці мали місце випадки, коли частота дихання сягала 75 циклів на хвилину.

В останній час, у зв'язку з захопленням молоді атлетичною гімнастикою, хортингом, паурліфтігом, армрестлінгом, гирьовим спортом й іншими силовими вправами необхідно звернути увагу на те, що амплітуда дихальних рухів знаходиться у зворотній відповідності до розвитку м'язів, які виконують дихальні рухи. Атлети, що нарощують надмірно велику масу м'язів, як правило, відрізняються невеликими дихальними об'ємами. Напроти, спортсмени, м'язи яких не такі масивні мають значно більшу амплітуду дихальних шляхів. У зв'язку з цим, займаючись видами атлетизму, не слід забувати про розвиток функцій дихальної системи, для чого необхідно ширше використовувати легкоатлетичні вправи, плавання та інші циклічні види спорту [4, 6, 8].

Людина не може існувати без кисню. Від нього залежить діяльність всього організму. Кисень потрібен для утворення енергії, яка необхідна для виконання різних видів рухової активності. Дихальна (респіраторна) система надсилає кисень в організм і виводить із нього надлишок діоксиду вуглецю (СО<sub>2</sub>). Уявлення про функціональний стан дихальної систем та про здатність організму протистояти браку кисню дають проби Штанге і Генчі.

**Проба Штанге** – довільна затримка дихання на вдиху. Після 5 хв. відпочинку сидячи зробити 2–3 глибокі вдихи та видихи, а потім, зробивши глибокий вдих, затримати дихання. При цьому рот має бути закритий, а ніс затиснутий пальцями. Замірюється час від моменту затримки дихання до його припинення. Здорові нетреновані студенти спроможні затримувати дихання на 40–55 секунд, а ті хто займається у спортивних секціях – на 60–90 секунд і більше. При стомленні чи перевтомленні час затримки дихання знижується. Середнім показником є

здатність затримати дихання на вдику на 65 с. При захворюванні чи перевтомі цей показник може зменшитись до 30–35 с.

**Проба Генчі** – затримка дихання на видиху. Найбільш цінні показники дає затримка дихання після повного швидкого видиху, яка характеризує стійкість організму до кисневого голодування. В студентів основного навчального відділення:

- погано – менше 15–20 с. (свідчення про наявність порушень в організмі),
- задовільно – від 20 до 40 с.,
- добре – від 40 до 60 с.,
- відмінно – від 60 с і більше.

**Життєва ємність легенів** (кількість повітря видихнутого при максимально глибокому вдику). Визначення життєвої ємності легенів (**ЖЄЛ**) проводиться за допомогою спеціального приладу – **спірометра**, методика називається **спірометрія**. Дослідження проводиться тричі, враховується максимальний результат. Для того, щоб оцінити отриманий результат, необхідно величину ЖЄЛ порівняти з так званою належною величиною ЖЄЛ. Розрахувати її можна за формулою Людвіга:

ЖЄЛ для чоловіків = 40 • зріст (см) + 30 • масу (кг) – 4400;

ЖЄЛ для жінок = 40 • зріст (см) + 10 • масу (кг) – 3800.

Для зручності визначення належної величини ЖЄЛ можна скористатися *таблицями 2*

*і 3.*

*Таблиця 2*

**Визначення ЖЄЛ для чоловіків за формулою Людвіга, мл**

Зріст, см	Маса тіла, кг										
	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
160	3500	3650	3800	3950	4100	4250	4400	4550	4700	4850	5000
165	3700	3850	4000	4150	4300	4450	4600	4750	4900	5050	5200
170	3900	4050	4200	4350	4500	4650	4800	4950	5100	5250	5400
175	4100	4250	4400	4550	4700	4850	5000	5150	5300	5450	5600
180	4300	4450	4600	4750	4900	5050	5200	5350	5500	5650	5800
185	4500	4650	4800	4950	5100	5250	5400	5550	5700	5850	6000
190	4700	4850	5000	5150	5300	5450	5600	5750	5900	6050	6200

Перевищення фактичної величини ЖЄЛ відносно належної свідчить про високий функціональний стан легенів. Зниження ЖЄЛ більше, ніж на 15 % свідчить про наявну патологію легенів.

*Таблиця 3*

**Визначення ЖЄЛ для жінок за формулою Людвіга, мл**

Зріст, см	Маса тіла, кг							
	45	50	55	60	65	70	75	80
150	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950	3000
155	2850	2900	2950	3000	3050	3100	3150	3200
160	3050	3100	3150	3200	3250	3300	3350	3400
165	3250	3300	3350	3400	3450	3500	3550	3600
170	3450	3500	3550	3600	3650	3700	3750	3800
175	3650	3700	3750	3800	3850	3900	3950	4000
180	3850	3900	3950	4000	4050	4100	4150	4200

У здорових нетренованих молодих чоловіків ЖЄЛ вважається нормою 3000–4500 мл, у жінок – 2500–3500 мл. Із віком ЖЄЛ знижується. Так, якщо величина ЖЄЛ у 20 – річних жінок становить 3500 мл, то у 55-річних – 2500 мл.

Після невеликих фізичних навантажень показники ЖЄЛ, потужності форсованого вдику та видиху можуть залишитись без змін або дещо підвищитись або зменшитись. Після

інтенсивного та великого навантаження ЖЄЛ може знижуватись у середньому на 200–300 мл, а надвечір відновитись до вихідних показників. Зниження ЖЄЛ у студентів, які займаються фізичними вправами, більше, ніж на 300 мл спостерігається лише при дуже великих фізичних навантаженнях. Якщо ЖЄЛ не досягає вихідних показників на наступний день після тренувальних занять, це може свідчити про надмірні фізичні навантаження.

**Життєвий індекс** визначається із співвідношення:

$$\frac{\text{ЖЄЛ} \quad (\text{мл})}{\text{маса} \quad (\text{кг})}$$

У нормі для чоловіків він дорівнює 60 мл на 1 кг маси (для тих, хто займається спортом 55–60 мл/кг). Якщо цей показник у чоловіків виявиться менше 60 мл/кг, а у жінок менше 50 мл/кг, то це свідчить про недостатність ЖЄЛ або надмірну масу тіла.

**Больові відчуття** – біль у м'язах, головний біль, біль у правому або лівому боці і в області серця можуть виникати внаслідок порушення режиму тренувань, при загальному стомленні або при форсуванні тренувальних навантажень. Виникнення больових відчуттів у м'язах новачків – явище закономірне на першому етапі тренувальних занять. Разом із тим, у кожному випадку необхідно звернутися до лікаря.

**Спостереження за спортивними результатами** є важливим компонентом самоконтролю. Вони надають можливість оцінити правильність застосування засобів і методів тренувального процесу та можуть виявити додаткові резерви для підвищення фізичної підготовленості й спортивної майстерності.

**Силові показники** вимірюються за допомогою кистьового та станового динамометрів, а також результатів різних швидко-силових вправ. Так, стрибок угору з місця, метання предметів із різних положень, силові вправи з державних тестів і нормативів перевірки фізичної підготовленості населення України тощо.

**Силу витривалість** можна перевіряти за допомогою виконання вправи у згинанні та розгинанні рук в упорі від підлоги на кількість разів без урахування часу, на паралельних брусах, піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині протягом 1 хв. тощо. Це залежить від того, яку групу м'язів ми хочемо перевірити.

**Швидко-силові якості** можна перевіряти за допомогою виконання вправи у згинанні та розгинанні рук в упорі від підлоги протягом 30 с, піднімання тулуба в сід протягом 30 с тощо. Це залежить від того, яку групу м'язів ми хочемо перевірити (м'язи плечового пояса чи живота).

**Витривалість** можна визначати різними методами як прямими, так і непрямыми. До перших належить довготривала робота на велоергометрі, біг по доріжці третбана, біг на стадіоні тощо. Непрямим методом оцінюється витривалість шляхом вимірювання часу подолання певної дистанції.

Зазвичай після інтенсивних фізичних навантажень у спортсменів і фізкультурників виникають больові відчуття у м'язах. Особливо гостра біль відчувається на другий день після фізичного навантаження, через 12 годин. Крепатура є наслідком виходу молочної кислоти з м'язів, а також їх мікротравм. Щоб прискорити процес відновлення, необхідно зняти запалення та прискорити процеси обміну речовин в організмі. Для цього підходить гарячий душ, сауна, масаж. Під впливом тепла м'язи розслабляються, підсилюється надходження рідини, і продукти розпаду швидше виводяться з організму.

Для зменшення больових відчуттів фахівці рекомендують деякі методи боротьби з м'язовим болем.

**Перший** – приймати гарячий душ. Температура води повинна бути настільки гарячою, наскільки можна витримати. Також за допомогою душа необхідно робити собі гарячий водяний масаж (мінімальна тривалість процедури – 15 хвилин). Після душу треба добре розтертися рушником. М'язовий біль зменшиться або зникне зовсім.

**Другий спосіб** – ще до початку фізичного тренування натерти шкіру в місцях можливого виникнення м'язового болю кремами чи мазями на основі кінського каштану. Крем на основі кінського каштану розжижує кров, що також допомагає підсиленню кровообігу, зняти набряки та запалення.

*Третій спосіб* – коли після інтенсивного фізичного навантаження добре знімає загальне напруження і м'язовий біль 0,3 л нефільтрованого пшеничного пива, але є певна засторога. Пиво знімає напруження ситуативно: під впливом алкоголю еритроцити починають склеюватися між собою і перестають переносити кисень.

Під час занять будь-яким видом спорту дуже важливо дотримуватися правильного режиму сну. Вчені дослідили, о котрій годині найкраще лягати спати, вони розрахували правильні пропорції сну для бадьорого пробудження. Людині в середньому необхідно 15 хвилин, щоб заснути. Правильний нічний сон складається з 5–6 повних циклів. Учені розрахували, коли чергуються швидкі і повільні фази, що дозволило дізнатися, коли найлегше прокинутися (табл. 4).

Таблиця 4

**О котрі годині краще за все лягати спати**

Години прокидання зі сну				
6.00	6.15	6.30	6.45	7.00
Коли краще за все лягати спати				
20.45; 22.15	21.00; 22.30	21.15; 22.45	21.30; 23.00	21.45; 23.15
Години прокидання зі сну				
7.15	7.30	7.45	8.00	8.15
Коли краще за все лягати спати				
22.00; 23.30	22.15; 23.45	22.30; 00.00	22.45; 00.15	23.00; 00.30
Години прокидання зі сну				
8.30	8.45	9.00	9.15	9.30
Коли краще за все лягати спати				
23.15; 0.45	23.30; 01.00	23.45; 01.15	00.00; 01.30	00.15; 01.45

**Висновки.** Навчально-тренувальний процес із хортингу слід розглядати не лише як удосконалення загальної та спеціальної підготовки, але й як процес збагачення спортсменів знаннями про морфо-функціональні особливості функціонування організму, опанування важливим комплексом рухових навичок і вмінь, що забезпечують оптимальний рівень здоров'я та формування стійкої, свідомої потреби особистого фізичного розвитку й удосконалення.

Правильна побудова навчально-тренувального процесу і збереження високої працездатності неможливі без регулярних спостережень хортингіста за власним станом здоров'я. Самоконтроль допомагає враховувати індивідуальні особливості організму і вчасно помітити ознаки перевтоми. Навчання основних правил самоконтролю проводить тренер, лікар або викладач/вчитель.

Показники самоконтролю умовно можна розділити на *дві групи*: суб'єктивні і об'єктивні. До *суб'єктивних* показників належать: самопочуття, сон, апетит, розумова і фізична працездатність, позитивні і негативні емоції. До *об'єктивних* показників самоконтролю належать спостереження: за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень (спірометрія), вагою, м'язовою силою, спортивними результатами тощо. Об'єктивні показники дають змогу здійснювати глибший самоконтроль за станом організму в процесі занять хортингом і фізичною культурою. Вони об'єктивно характеризують усі зміни в організмі в кращий або гірший бік, а тому є основними показниками самоконтролю [7, с. 110–112].

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальше удосконалення засобів самоконтролю не лише під час навчально-тренувального процесу з хортингу, але й у відновлювальний період після спортивних змагань.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 448 с.

2. Апанасенко Г. Л. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Наумнко // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 4. – С. 29–31.
3. Апанасенко Г. Л. Фізіологічні основи фізичної культури й спорту. Навч. пос. Г. Л. Апанасенко, С. О. Михайлович. – Ужгород : УжНУ, 2004. – 144 с.
4. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани норм и патологий / Р. М. Баевский. – М. : Медицина, 1979. – 296 с.
5. Вілмор Джек Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 654 с.
6. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте / А. Г. Дембо. – М.: Медицина, 1988. – 288 с.
7. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 544 с.
8. Присяжнюк С. І. Організація, планування та проведення навчально-тренувальних занять із студентською молоддю з футболу [Монографія] / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев, Ю. І. Тупиця. – К.: НУБіП України, 2017. – 298 с.

#### REFERENCES

1. Anokhin, P. (1975). *Ocherki po fiziologii funktsionalnykh sistem* [Essays on the physiology of functional systems]. Moscow: Medicine [In Russian].
2. Apanasenko, H., & Naumenko, R. (1986). *Somaticheskoe zdorovie i maksimalnaia aerobnaia sposobnost individa* [Somatic health and maximum aerobic capacity of the individual]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury - Theory and practice of physical culture*, 4, 29-31 [in Russian].
3. Apanasenko, H., & Mykhailovych, S. (2004). *Fiziologichni osnovy fizychnoi kultury i sportu* [Physiological bases of physical culture and sports]. Uzhhorod: UzhNU [in Ukrainian].
4. Baevskii, R. (1979). *Prohnozirovaniie sostoianii na hrani norm i patolohii* [Predicting of the states on the brink of norms and pathologies]. Moscow: Medicine [in Russian].
5. Vilmor, J., & Kostill, D. (2003). *Fiziolohiia sportu* [Physiology of Sport]. Kyiv: Olympiiska literatura [in Ukrainian].
6. Dembo, A. (1988). *Vrachebnyi kontrol v sporte* [Medical control in sports]. Moscow: Medicine [in Russian].
7. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukraintsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Prysiazhnyiuk, S., Oleniev, D., & Tupytsia, Yu. (2017). *Orhanizatsiia, planuvannia ta provedennia navchalno-trenuvalnykh zaniat iz studentskoiu moloddiu z futbolu* [Organization, planning and carrying of training sessions on football with student youth]. Kyiv: NUBiP Ukrainy [in Ukrainian].

#### **Станіслав Присяжнюк.**

#### ***Самоконтроль під час навчально-тренувального процесу у групах спортивного удосконалення з хортингу.***

*Надмірне фізичне навантаження перш за все є наслідком перенапруження різних органів і систем. У наслідок фізичного перенапруження виникають різні зміни серця, крові, нирок, печінки й навіть кісток [6].*

*В основі навчально-тренувального процесу з хортингу лежить постійне прагнення до підвищення спортивної майстерності з метою все більш високих спортивних результатів. Останнє завжди повинно бути наслідком підвищення рівня стану здоров'я. Очевидно, що можна з більшою інтенсивністю і проводити більше поєдинків упродовж змагального дня завдяки високому рівню загальної та спеціальної підготовки хортингіста, що можливе також і за міцного здоров'я. Що ж стосується навчально-тренувальних занять, завдяки*

яким спортсмен підвищує рівень свого здоров'я для досягнення високих результатів, то їхній обсяг і інтенсивність у сучасному спорті визначаються не лікарем і навіть не тренером. Вони залежать від рівня спортивних досягнень у даному виді спорту на даний момент. Чим він вищий, тим повинен бути більшим за обсягом і інтенсивністю навчально-тренувальний процес, щоб досягти бажаного результату.

**Ключові слова:** фізичне навантаження, перенапруження, навчально-тренувальний процес, тренер, спортсмени, хортинг, поединки, міцне здоров'я, високі результати, спортивні досягнення, інтенсивність.

**Stanislav Prysiazhnyuk.**

The State University of Telecommunications (Solomyanska Str. 7, Kyiv, Ukraine).

***Self-control during the training process in groups of horting sport improvement.***

*Excessive physical load is primarily due to over-strain of various organs and systems. As a result of physical strain, there are various changes in the heart, blood, kidneys, liver and even bones.*

*At the heart of the training process of horting is the constant aspiration to increase the athletic skill with the goal of ever higher sports results. The latter should always be a consequence of raising the health condition. It is obvious that it is possible to conduct with greater intensity more matches during the competitive day due to the high level of general and special preparation of the hortingist, which is also possible with good health. As for training sessions, through which the athlete raises his health to achieve high results, their volume and intensity in modern sport are determined not by the doctor or even by the coach. They depend on the level of sporting achievements in this sport at the moment. The higher it is, the larger the volume and intensity of the training process in order to achieve the desired result.*

**Key words:** physical load, strain, training process, trainer, athletes, horting, duels, strong health, high results, sports achievements, intensity.

**Станіслав Присяжнюк.**

***Самоконтроль во время учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования с хортинга.***

*Чрезмерная физическая нагрузка, прежде всего, является причиной перенапряжения различных органов и систем. В результате физического перенапряжения возникают различные изменения сердца, крови, почек, печени и даже костей [6].*

*В основе учебно-тренировочного процесса с хортинга лежит постоянное стремление к повышению спортивного мастерства с целью достижения все более высоких спортивных результатов. Последнее всегда должно быть следствием повышения уровня состояния здоровья. Очевидно, что можно с большей интенсивностью и проводить больше поединков в течение соревновательного дня благодаря высокому уровню общей и специальной подготовки хортингиста, что возможно также и за крепкого здоровья. Что же касается учебно-тренировочных занятий, благодаря которым спортсмен повышает уровень своего здоровья для достижения высоких результатов, то их объем, и интенсивность в современном спорте определяется не врачом и даже не тренером. Они зависят от уровня спортивных достижений в данном виде спорта на данный момент. Чем он выше, тем должен быть большим за объемом и интенсивностью учебно-тренировочный процесс, чтобы достичь желаемого результата.*

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, перенапряжение, учебно-тренировочный процесс, тренер, спортсмены, хортинг, поединки, крепкое здоровье, высокие результаты, спортивные достижения, интенсивность.

УДК 373.58:356.35:796.85

*Лариса Пустолякова,  
м. Київ*

**ВПРОВАДЖЕННЯ МОДУЛЯ „ХОРТИНГ“ У ПРОГРАМУ НАВЧАЛЬНОЇ  
ДИСЦИПЛІНИ „ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ“ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ  
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

*Актуальність.* У сучасній соціально-економічній ситуації, яка сформувалася в суспільстві, гостро стоїть проблема здійснення людиною якісного життєдіяльного буття. Неабияке значення в її розв'язанні має фізична культура як основа особистої самореалізації людини в житті. В теперішній час фізичне виховання займає одне з центральних місць у освітніх системах різного рівня. Адже, основною метою державної політики України в галузі фізичної культури і спорту в сучасних умовах – зміцнення здоров'я нації як одного з чинників національної безпеки країни. Шляхами досягнення такої мети є: визнання пріоритету фізичного і духовного здоров'я людини і громадянина над власне спортивними досягненнями; гарантії рівних прав, реальність можливостей і доступності занять фізкультурою та спортом для усіх категорій і груп населення; взаємодія органів влади всіх рівнів та громадських фізкультурно-спортивних об'єднань, їхня взаємна відповідальність у межах законодавства; визнання самостійності фізкультурно-спортивних об'єднань за одночасної поваги останніми компетенції держави. Результатом зазначеного стане ефективне використання можливостей держави для оздоровлення нації, виховання молоді, формування здорового способу життя населення.

Хортинг – національний вид спорту України, який відображає всю універсальність соціальних ролей і ресурсів щодо досягнення вищезазначеного (морально-вольове виховання підростаючого покоління, соціалізація особистості, зміцнення здоров'я різних категорій людей, відновлювально-реабілітаційний складник, формування патріотичних почуттів, вдосконалення спортивної майстерності, зростання престижу країни на міжнародній арені). Окрім цього, хортинг забезпечує цікавий і змістовний фізично активний відпочинок і ефективний медично-реабілітаційний сервіс населення України. Видатною подією в розвитку хортингу в Україні стала рекомендація Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України відкрити відділення хортингу у вищих навчальних закладах України I–IV рівня акредитації „Щодо запровадження спеціалізації з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах“ № 1/11–10420 від 09.11.2011 року. В Україні і за її межами змагання з хортингу проводяться для вікових категорій 6–7, 8–9, 10–11, 12–13, 14–15, 16–17 років, з 18 до 35 років, а також для спортсменів старше 35 та старше 40 років. Однак хортинг – не тільки спорт вищих досягнень, але і масовий спорт. В Україні сьогодні ним займаються (за різними даними) від 30 до 50 тис. осіб (загалом у світі задіяні у хортингу приблизно 100 тис. осіб).

Таким чином, важко переоцінити значення хортингу на етапі особистого ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до майбутньої професії. Саме в системі освіти повинен формуватися той фундамент фізично-культурної особистості майбутнього молодшого спеціаліста, який в значній мірі визначить його успішність просування до рівня професіоналізму в обраній справі та забезпечить якість індивідуальної життєдіяльності. Реалізація програми „Фізичне виховання“ для студентів вищих медичних навчальних закладів дозволяє сформувати сукупність загальних та професійно-спрямованих спеціальних знань теоретичного та методичного рівня й практичних умінь із організації фізкультурних занять з використанням традиційних та нетрадиційних видів фізичних вправ у системі вищої освіти.

Відмова від функціонально-методичного підходу на заняттях фізичної культури та створення умов для творчої самореалізації студентів із урахуванням цінностей молодіжної культури сприяє як підвищенню фізичної культури студента, так і становленню їх як суб'єктів діяльності та саморозвитку. А впровадження модуля „Хортинг“ у програму навчальної дисципліни „Фізичне виховання“ для студентів вищих медичних навчальних закладів доповнює цей процес. Адже, основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в душі добропорядності й патріотизму.



**Мета статті** – презентувати програму навчальної дисципліни „Фізичне виховання“ для студентів вищих медичних навчальних закладів. Модуль „Хортинг“ (скорочений варіант).

**Виклад основних результатів дослідження.** Навчальна дисципліна „Фізичне виховання“ є самостійною сферою діяльності в соціокультурному просторі й викладається в вищих медичних навчальних закладах, як окремий предмет для вдосконалення фізичного виховання підрастаючого покоління.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є фізичне виховання.

Зміст предмета „Фізичне виховання“ спрямований на формування в студентів ключових компетентностей: *соціальних* (здатність до співробітництва, розв’язання життєвих проблем, взаєморозуміння, соціальної активності, основ здорового способу життя), *мотиваційних* (формування громадських і особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров’я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, прояву творчості в застосуванні рухових дій у різних по складності умовах, адаптованості) та *функціональних* (здатність до оперування знаннями про закономірності рухової активності, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення світового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно до вікових особливостей, засвоєння термінологічних і методичних компетентностей), які відображають ієрархію вимог до фізкультурної діяльності, що поступово поширюються. У процесі вивчення предмета „Фізичне виховання“ здійснюються *міжпредметні зв’язки* з анатомією і фізіологією людини, гігієною, біологією, теорією і методикою фізичного виховання, історією фізичної культури і спорту, фізикою, математикою, музикою тощо. Зміст предмета несе професійно-прикладну спрямованість.

Програма з предмета „Фізичне виховання“ розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, а також усі сучасні розробки щодо фізичного виховання студентів кафедри фізичного виховання Національного медичного університету імені О. О. Богомольця та побудований за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних, або обов’язкових, модулів (теоретично-методичні знання та загальна фізична підготовка) і варіативних модулів. Програма з предмета включає як навчальний пріоритетний матеріал так і контрольні навчальні нормативи і вимоги.

**Матеріал теоретичного розділу** передбачає вивчення студентами спеціальних науково-практичних знань, необхідних для розуміння природних і соціальних процесів функціонування фізичної культури суспільства та особистості, вміння їх адекватно творчого використовувати для особистісного та професійного розвитку, вдосконалення, організації здорового способу життя під час виконання навчальної, професійної та соціокультурної діяльності.

**Практичний розділ програми** реалізується на методико-практичних і навчальних заняттях, у групах, де кількість студентів обмежена гігієнічними нормами та поділена за станом здоров’я на медичні групи (основну, підготовчу, спеціальну). Діяльність студентів на цих заняттях спрямована на творче оволодіння методами, що забезпечують досягнення практичних результатів. Кожне заняття пов’язане з відповідною теоретичною темою.

**Матеріал контрольного розділу** спрямований на диференційовану та об’єктивну оцінку процесу й результатів навчальної діяльності студентів, що за станом здоров’я віднесені як до основної, так і до спеціальної медичної групи. Контрольні заняття надають оперативну, поточну та завершальну інформацію про рівень засвоєння теоретичних, практичних і методичних знань щодо стану й динаміки фізичного розвитку, загальної, спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

**Професійно-прикладна фізична підготовка** (ППФП) спрямована на розвиток і підтримку на оптимальному рівні тих властивостей та якостей студентів, до яких ставить підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також на вироблення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності, формування прикладних рухових умінь і навичок. Професійно-прикладна фізична підготовка створює основну базу для успішної трудової діяльності, проявляючись у ній через стан здоров’я, рівень фізичного розвитку, анаеробної і аеробної потужності функціональних систем організму, сили та м’язової витривалості. Науково-теоретичне обґрунтування ППФП, в тому числі й визначення завдань, пов’язане з вивченням факторів професійної діяльності та її умов.

**Метою фізичного виховання** в вищих медичних навчальних закладах є зміцнення здоров'я, підвищення фізичної, технічної та професійної підготовленості, інтелектуальне, духовне та моральне становлення студентів.

Головними **завданнями** в роботі викладача фізичного виховання вищих медичних навчальних закладів є: сприяння правильному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я; загартування, підвищення працездатності студентів; виховання високих моральних якостей; формування поняття, що піклування про своє здоров'я є суспільним обов'язком кожного; розвиток основних духовних цінностей студентів; формування життєво важливих рухових умінь і звичок; одержання необхідного мінімуму знань у галузі гігієни й медицини, фізичної культури і спорту; виховання стійкого інтересу та потреби в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом; дотримання розпорядку дня; формування навичок виховання волі характеру; підготовка до професійної діяльності.

Ведучою **формою системи фізичного виховання** є заняття з фізичного виховання.

Головні **вимоги до проведення занять із фізичного виховання** такі: забезпечення диференційованого підходу до студентів із урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі; забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу з застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків; забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої та інструктивної спрямованості; формування в студентів навичок самостійно займатись фізичними вправами.

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з фізичного виховання в вищих медичних навчальних закладах є дотримання дидактичних принципів навчання: *свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності та послідовності; міцності та науковості*. Творче використання на заняттях фізичного виховання цих дидактичних принципів вимагає застосування адекватних методів навчання.

За результатами медичного огляду студенти тимчасово розподіляються на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи. Заняття з фізичного виховання зі студентами вищих медичних навчальних закладів, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, проводяться за окремими програмами.

Отже, людина на протязі свого життя може змінити декілька професій. І тут виникає проблема підготовки в умовах профільного навчання студентів транс професіонала, і визначення сутності фізичної культури в такій системі. Таким чином, викладання предмета „Фізичне виховання“ в вищих медичних навчальних закладах із урахуванням відмічених вище стратегічних ліній дозволить суттєво підвищити якість професійно спрямованої підготовки студентів і додасть фізичному вихованню статус мети предметності.

У теперішній час навчання в вищих медичних навчальних закладах пов'язане з великим навантаженням, а також із додатковим напруженням, яке негативно впливає на здоров'я майбутнього фахівця. Отже, навчальний предмет „Фізичне виховання“ в вищих медичних навчальних закладах спрямований на реалізацію розвивальних, оздоровчих, пізнавальних, професійно скерованих навчальних і виховних завдань. Однак, ураховуючи вікові особливості студентів, у змісті навчальної програми з фізичного виховання необхідно посилити увагу на вирішенні професійно спрямованих пізнавальних та виховних завдань. Виникнення нових моделей організації навчального процесу пояснюється невідповідністю принципів традиційного навчання вимогам сучасного суспільства до особистості й до розвитку її професійно-пізнавальних можливостей.

На сьогодні набули поширення декілька нових освітніх моделей: *проблемна; модульного та комплексного навчання; адаптивної модульно-рейтингової технології освіти; дидактичних ігор; проективного і особисто-орієнтованого навчання; віртуальної і дистанційної технології навчання*. Для реалізації нових моделей фізичного виховання необхідно створювати внутрішнє середовище, яке дозволяє диференціювати студентів за їх можливостями. Навчальна програма повинна співпадати з новим завданням, формулювати умови для самовизначення та самореалізації особистості як майбутнього професіонала. Якщо в традиційній моделі навчання студенти отримують знання на підставі вивчення минулого досвіду (школа пам'яті), то нові технології формують знання з майбутнього (школа мислення).

Програма фізичного виховання в вищих медичних навчальних закладів повинна охоплювати всі аспекти здоров'я людини: *духовний, морально-етичний, психофізіологічний, емоційно-розумовий*.

Як показує практика, індивідуальні потреби студентів у руховій активності багато в чому розходяться з соціально обумовленими потребами, що встановлюють обов'язковість засвоєння матеріалу з фізичного виховання, передбаченого державною програмою. Одним із можливих напрямів рішення цієї проблеми є спортизація процесу фізичного виховання на основі широкого використання принципу змагальності. Впровадження принципу змагальності в вищих медичних навчальних закладів у процесі фізичного виховання дозволить включити основні механізми саморозвитку, властиві спортові й індивідуальній біосоціальній потребі, що базуються на реалізації людини в змагальній діяльності. При такому підході фізичне виховання буде мати дві складові: теоретичну, спрямовану на підвищення освітнього рівня студентів; практичну, спрямовану на підвищення їхньої фізичної підготовленості.

Здоров'я – це необхідна умова нормальної активної життєдіяльності людини. Це досить складний феномен, що має свою специфіку прояву на фізичному, психологічному та соціальному рівнях. Проблема здоров'я має виражений комплексний характер, на її вивчення зосереджені зусилля багатьох наукових дисциплін. Серед них одне з ведучих місць по праву належить психології здоров'я. Саме позитивна оцінка можливостей розв'язання проблемної ситуації, вироблення ефективної стратегії її подолання, позитивна життєва установка сприяє збереженню психічного здоров'я студентів. Отже, важливою умовою реалізації виховного потенціалу фізичне виховання в вищих медичних навчальних закладів є правильна постановка мети. З її постановки починається цілеспрямована і доцільна діяльність студентів.

#### **Критерії оцінювання навчальних досягнень**

Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях фізичного виховання може здійснюватися за такими видами діяльності: *засвоєння техніки виконання фізичної вправи; виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату); виконання навчальних завдань під час проведення занять; засвоєння теоретико-методичних знань*. При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає викладачем відповідно до календарно-тематичного планування. При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень: *початковий – 2 бала, середній – 3 бала, достатній – 4 бала, високий – 5 бала*), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів із фізичного виховання затверджені наказом МОН України № 371 від 05.05.2008 р.

Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватись таких *вимог*: навчальні нормативи складають студенти основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я; кожній заліковій вправі передую спеціальна фізична підготовка (не менш, ніж на двох заняттях); перед складанням нормативу викладач проводить розминку, а після – відновлювальні вправи; студенти мають можливість перескласти норматив на визначеному викладачем занятті; викладач зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час складання нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень із фізичного виховання, також, враховуються: особисті досягнення студентів протягом навчального року; ступінь активності студентів на заняттях; залучення їх до занять із фізичного виховання в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників викладач може застосовувати різноманітні системи нарахування „бонусних“ балів. Наприклад, якщо студент виконав залікову вправу на певний рівень, але при цьому його особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, викладач може виставити оцінку на 1-2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

У період із 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації студентів до навантажень на заняттях фізичного виховання складання навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер із помірними навантаженнями.

В умовній сітці розподілу навчальних годин за темами програмного матеріалу (три семестри) практичним заняттям із хортингу відведено: I семестр – 12 год., II семестр – 10 год., III семестр – 12 год.

**Модуль „Хортинг“** (атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка).

**1-й рік навчання**

***Теоретичні відомості.***

Історія розвитку хортингу в Україні та за кордоном. Завдання Всесвітньої Федерації Хортингу, заснованої в Україні. Робота м'язового апарату під час занять фізичними вправами хортингу. Вікові особливості розвитку учнів старшого шкільного віку, врахування їх у процесі розвитку рухових якостей. Характеристика та аналіз техніки та тактики хортингу. Принцип повсякденності оздоровлення засобами хортингу. Основні засади оздоровчої програми хортингу. Самозавдання на день, місяць, рік і стратегія оздоровчого режиму на все життя. Засоби загартування. Фізична культура в сім'ї, правила безпеки під час самостійних занять фізичними вправами у домашніх умовах. Перша долікарська допомога при нещасних випадках.

*Студент:* аналізує історію розвитку хортингу в Україні та за кордоном, завдання Всесвітньої Федерації Хортингу, що заснована в Україні; *характеризує* роботу м'язового апарату під час занять фізичними вправами; вікові особливості розвитку учнів старшого шкільного віку та врахування їх у процесі розвитку рухових якостей; фізичну культуру в сім'ї, правила безпеки під час самостійних занять хортингом у домашніх умовах; *має уяву про* характеристику та аналіз тактичних занять хортингу, принципи повсякденності оздоровлення; *розповідає про* класифікації техніки та тактики хортингу; індивідуальних дій та прикладів тактичних засобів хортингу; наочних прикладів із техніки й тактики; самозавдання на день, місяць, рік і стратегію оздоровчого режиму на все життя; *робить аналіз* засобам загартування; називає засоби першої допомоги при нещасних випадках.

***Загальна та спеціальна фізична підготовка***

*Загальнорозвиваючі фізичні вправи:* вправи на гнучкість у парах, із додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг і рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці; *спеціальні фізичні вправи:* згинання і розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулубу в сід; шпагат поздовжній /frontsplit/ на ліву, праву ногу/, 15 см від підлоги; шпагат поперечний /side split/, 25 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду; прискорення, повторний біг; стрибки через скакалку; біг 1000 м; *акробатичні вправи:* стійка на руках; переворот у сторону; *вправи на спеціальну витривалість:* високе піднімання стегна з фронтальної стійки; внутрішній мах ногою зігнутою в коліні з фронтальної стійки; „вільна імітація на час“ (вільна імітація елементів техніки), 3 рази по 1 хв. з проміжком відпочинку 1 хв. *Студент:* виконує загальнорозвиваючі фізичні вправи на гнучкість у парах, із додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг і рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці; *спеціальні фізичні вправи:* згинання і розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулубу в сід; шпагат поздовжній /frontsplit / на ліву, праву ногу/, 15 см від підлоги; шпагат поперечний /side split/, 25 см від підлоги; вистрибування вгору з присіду; прискорення 10–30 м, повторний біг 4×30, 2×60 м; стрибки через скакалку; біг 1000 м (у студентів віднесених за станом здоров'я до медичної групи інтенсивність бігу, стрибки та дозування – індивідуальне (поради лікаря); *акробатичні вправи:* стійка на руках із опорою біля стіни, 20 сек.; переворот у сторону /в ліву та праву/; *вправи на спеціальну витривалість:* високе піднімання стегна з фронтальної стійки – 1 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; внутрішній мах ногою зігнутою в коліні з фронтальної стійки – 1 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; „вільна імітація на час“ (вільна імітація елементів техніки), 3 рази по 1 хв. з проміжком відпочинку 1 хв.

***Техніко-тактична підготовка***

*Базові переміщення:* зміна стійки на місці /варіанти зміни стійки/; зміна стійки набіганням; відхід ногою (лівою, правою); різні способи пересувань, зупинок; *оздоровчі*

*дихальні вправи*: спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напрямку (на місці, у русі); вдих підняттям діафрагми-видих із зміною положення грудної клітини (поворотом, обертом, нахилом, прогином); *техніка рухів рук і ніг*; *техніка рук*: імітаційні вправи та викиди руки вперед на середній та верхній рівень; махи, оберти; оздоровчі вправи на пластику суглобів; викиди рук уперед, знизу, збоку (розслаблених, напружених) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки рук хортингу та багаторазові повторення; *техніка ніг*: комбінації рухів; імітаційні вправи; махові вправи; повільні й швидкісні високі викиди гомілкоstopу (вперед, збоку, назад) та з використанням обертів і координаційних стрибків; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; *техніка тулубу*: оберти тулубу на місці і в русі; нахили; ухили (вліво, вправо); ривки з легким присідом; імітаційні вправи (прості та з виставленням ноги); дії тулубом під час виконання амплітудних вправ; *спеціальні вправи хортингу*: вправи з узгодженням рухів рук, ніг із диханням; техніка простих стрибків із елементами хортингу; імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків із елементами хортингу; вдосконалення та координація техніки рук і ніг; виконання комбінаційних серій техніки хортингу по повітрю; *вивчення та демонстрація форм /оздоровчих базових комплексів/*: перша, друга та третя захисні форми, перша, друга та третя атакуючі форми, під рахунок із викладачем і самостійно.

*Студент*: виконує базові переміщення: зміна стійки на місці /варіанти зміни стійки/; зміна стійки набіганням; відхід ногою (лівою, правою); різні способи пересувань, зупинок; *оздоровчі дихальні вправи*: спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); вдих підняттям діафрагми-видих із зміною положення грудної клітини (поворотом, обертом, нахилом, прогином); *техніку рук*: імітаційні вправи рук; махи, оберти; оздоровчі вправи на пластику суглобів; виконання серій оздоровчих елементів техніки рук хортингу з багаторазовими повтореннями; *техніку ніг*: комбінації рухів; імітаційні вправи; махові вправи; повільні і швидкісні високі викиди голеноstopу (вперед збоку, назад) та з використанням обертів і координаційних стрибків; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; *техніку тулубу*: оберти тулубу на місці і в русі; нахили; ухили (вліво, вправо); ривки з легким присідом; імітаційні вправи; дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; *спеціальні вправи хортингу*: вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; техніка простих стрибків із елементами хортингу; імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків із елементами хортингу; вдосконалення техніки рук і ніг по елементах і під час координації; виконання комбінаційних серій техніки хортингу по повітрю; *демонструє форми /оздоровчих базових комплексів/*: перша, друга та третя захисні форми, перша, друга та третя атакуючі форми, під рахунок із викладачем і самостійно; *дотримується* правил техніки безпеки на тренувальному майданчику.

**І-ІІ семестр**

**Модуль „Хортинг“ (атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка)**

Навчальні нормативи	Рівні компетентності				
	стать	низький	середній	достатній	високий
Підтягування: у висі хл., у висі лежачи д. (к-сть р.)	хл.	до 5	7	9	11
	д.	до 10	12	15	20
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (хл.), від гімнастичної лави (д.) (к-сть р.)	хл.	до 12	15	20	30
	д.	до 12	12	14	16
Піднімання тулубу в сід за 30 с, (к-сть р.)	хл.	до 17	18	27	38
	д.	до 16	17	24	35
Техніка ніг по повітрю, за 30 с, (к-сть р.)	хл.	29	30	35	38
	д.	20	25	28	32
Стрибок у довжину з місця, см	хл.	155	170	180	210
	д.	130	145	160	170
Виконання форми хортингу (формального комплексу): третя атакуюча та захисна, 1-12 балів	хл.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	д.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

**2-й рік навчання**

***Теоретичні відомості***

Філософія хортингу – національного виду спорту та філософські аспекти його виховної системи. Вікові особливості юнацького віку, їх урахування в процесі навчання. Система дихання, кровообігу та енергообміну в забезпеченні м'язової діяльності. Фізичний розвиток і підготовленість, як результат всебічного виховання засобами хортингу. Оздоровчі комплексні вправи та їх оздоровчий вплив на організм учня. Хортинг, як дієвий засіб підготовки до захисту Вітчизни. Вплив занять фізичною культурою на гармонійний розвиток майбутніх батьків. Організація змістовного дозвілля та самотренувань засобами хортингу. Правила техніки безпеки під час занять. *Студент: аналізує:* філософію хортингу – національного виду спорту та філософські аспекти його виховної системи; вікові особливості 16–17-річної молоді, їх урахування в процесі навчання техніці хортингу; систему дихання, кровообігу та енергообміну в забезпеченні м'язової діяльності; фізичний розвиток і підготовленість, як результат розвитку та виховання засобами хортингу; *має поняття про* гурток (секцію) хортингу в ВНЗ; характеризує оздоровчі комплекси хортингу; види форм, їх призначення та оздоровчий вплив на організм студента; вплив хортингу на здоровий спосіб життя юнаків і дівчат; хортинг, як дієвий засіб підготовки до захисту Вітчизни; вплив занять фізичною культурою на гармонійний розвиток майбутніх батьків; *розповідає про:* організацію змістовного дозвілля та самотренувань засобами хортингу; дотримується правил техніки безпеки під час занять хортингом.

***Загальна та спеціальна фізична підготовка***

*Загальнорозвиваючі фізичні вправи:* спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; *вправи на витривалість:* спеціальні бігові, стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (д.), 1000 м (хл.); *спеціальна фізична підготовка: вправи на спеціальну витривалість:* комплекси вправ хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв. по черзі правою й лівою ногою з частим повторенням; мах прямою ногою ззовні всередину з обраної стійки – 5 хв. по черзі правою й лівою ногою з частим повторенням; „вільна імітація на час“ (вільна імітація елементів техніки). *Студент: виконує* спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; *вправи на витривалість:* спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (д.), 1000 м (хл.) (для студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, вправи на витривалість вони виконують за порадами лікаря) *вправи на спеціальну витривалість:* вправи на розвиток гнучкості, пластичності суглобів; комплекси вправ хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв. по черзі правою й лівою ногою з частим повторенням; мах прямою ногою ззовні всередину з обраної стійки – 5 хв. по черзі правою й лівою ногою з частим повторенням; „вільна імітація на час“ (вільна імітація елементів техніки), 4 рази по 3 хв. з проміжком відпочинку 1 хв.

***Техніко-тактична підготовка***

*Пересування:* поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; *техніка рук, ніг і оздоровче дихання:* удари – прямий, бічний, знизу, круговий, відкритою долонею, ліктем; блок долонею, передпліччям, застосування підставок – основної захисної техніки від ударів у двобої хортингу; розвиток влучності ударів ногами (точності ударних рухів); захвати в системі хортингу: захвати рук і ніг суперника, захвати шиї та тулуба, техніка боротьби у стійці, техніка боротьби у партері, кидків різних типів і груп, імітаційні вправи; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу; імітаційні махові вправи на пластику і розтяжку; повільні і швидкісні високі піднімання стегна і викиди гомілкоstopу із повільним оздоровчим і швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; *техніка тулубу:* вдосконалення оздоровчих обертів тулубу на місці і в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), *спеціальні вправи хортингу:* вправи для вдосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення

техніки хортингу в координації; *вивчення і демонстрація форм*: Інструкторська захисна форма /ІЗ/ – „Instructors Defensive Form“ /IDF/, під рахунок із викладачем і самостійно.

*Студент виконує*: поєднуючи способи пересування з технічними базовими рухами хортингу; *техніка рук, ніг і оздоровче дихання*: удари – прямий, бічний, знизу, круговий, відкритою долонею, ліктем; блок долонею, передпліччям, застосування підставок – основної захисної техніки від ударів у двобої хортингу; розвиток влучності ударів ногами (точності ударних рухів); захвати в системі хортингу: захвати рук і ніг суперника, захвати шиї та тулуба, техніка боротьби у стійці, техніка боротьби у партері, кидків різних типів і груп, імітаційні вправи; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу; імітаційні махові вправи на пластику і розтяжку; повільні і швидкісні високі піднімання стегна і викиди гомілкостопу із повільним оздоровчим і швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; *техніка тулубу*: вдосконалення оздоровчих обертів тулубу на місці і в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), *групове виконання спеціальних вправ хортингу*: вправи для вдосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки хортингу в координації; *демонстрація*: Інструкторська захисна форма /ІЗ/ – „Instructors Defensive Form“ /IDF/, під рахунок із викладачем і самостійно.

### III семестр

#### Модуль „Хортинг“ (атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка)

Навчальні нормативи	стать	Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Підтягування: у висі хл., у висі лежачи д. (к-сть р.)	хл.	до 6	8	10	12
	д.	до 12	14	17	22
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть р.)	хл.	до 14	17	25	35
	д.	до 12	14	17	20
Піднімання тулубу в сід за 30 с, (к-сть р.)	хл.	до 20	22	35	45
	д.	до 18	20	30	40
Техніка ніг по повітрю, за 30 с, (к-сть р.)	хл.	31	35	39	42
	д.	27	29	32	35
Виконання форми хортингу (формального комплексу): інструкторська захисна, 1–12 балів	хл.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12
	д.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12

Отже, на основі описаного можна зробити **висновок**, що презентація програми навчальної дисципліни „Фізичне виховання“ для студентів вищих медичних навчальних закладів. Модуль „Хортинг“ (скорочений варіант) було успішно впроваджено викладачами кафедри фізичного виховання для студентів Національного медичного університету імені О. О. Богомольця.

**Перспективи подальшого дослідження** будуть акцентовані на результатах анкетування студентів Національного медичного університету імені О. О. Богомольця.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Андрущенко Віктор. Педагогіка для всіх : засіб державотворення і виховання особистості / Віктор Андрущенко // Вища освіта Україна. – 2004. – №4. – С. 41–46.
- Бех Іван. Психологічний супровід особистісного-орієнтованого виховання / Іван Бех // Початкова школа. – 2003. – № 3. – С. 1–6.
- Волков В. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді : [навч. посіб.] / В. Л. Волков. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.
- Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі „Фізичне виховання та спорт“: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. I–IV рівнів акредитації / М. С. Герцик, О. М. Вецеба. – Львів : Українські технології, 2002. – 230 с.
- Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
- Зязюн І. А. Педагогічна майстерність : підручник / за ред. І. А. Зязюна. – К. : СПД Богданова А. М., 2008. – 276 с.

7. Ніколайчук І. Ю. Формування духовно-фізичних якостей студентів у системі фізичного виховання медичного університету : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / І. Ю. Ніколайчук. – Луганськ, 2008. – 20 с.
8. Пустолякова Л. Складання індивідуальних програм для медичних коледжів із використанням елементів хортингу / Л. Пустолякова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 90–95.
9. Сичов С. О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : теоретико методичні засади / С. О. Сичов; НТУ „КПІ“. – К. : НТУУ „КПІ“, 2010. – 436 с.
10. Цехмістер Я. В. Допрофесійна підготовка учнів у ліцеї медичного профілю: теорія і практика: / Я. В. Цехмістер. Монографія. – К. : Наукова думка, 2002. – 620 с.
11. Цьось А. В. Сучасні технології викладання спортивних дисциплін : навч. посіб. / Я. В. Цьось, Г. В. Балахнічова, Л. В. Заремба ; Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – 131 с.
12. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання : навч. посіб. для студ. фак. фіз. вих. / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Л. : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

#### REFERENCES

1. Andrushchenko, V. (2004). *Pedahohika dlia vsikh: zasib derzhavotvorennia i vykhovannia osobystosti* [Pedagogy for all: a means of state-building and upbringing of personality]. *Vyscha osvita Ukraina – Higher education of Ukraine*, 4, 41–46.
2. Bekh, I. (2003). *Psykhologichnyi suprovod osobystisnoho-orientovanoho vykhovannia* [Psychological support of person-oriented education]. *Pochatkova shkola - Primary school*, 3, 1–6.
3. Volkov, V. (2004). *Osnovy profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentskoi molodi* [Fundamentals of professional-applied physical training of student youth]. Kyiv : Znannia Ukrainy.
4. Hertsyk, M., & Vetseba, O. (2002). *Vstup do spetsialnostei haluzi „Fizyчне vykhovannia ta sport“* [Introduction to specialties „Physical education and sport“]. Lviv: Ukrainski tekhnolohii.
5. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Ziaziun, I. (2008). *Pedahohichna maisternist : pidruchnyk* [Pedagogical mastery: tutorial]. Kyiv: SPD Bohdanova A. M. [in Ukrainian].
7. Nikolaichuk, I. (2008). *Formuvannia dukhovno-fizychnykh yakosteiv studentiv u systemi fizychnoho vykhovannia medychnoho universytetu* [Formation of spiritual and physical qualities of students in the system of physical education in medical university]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Luhansk.
8. Pustoliakova, L. (2016). *Skladannia indyvidualnykh prohram dlia medychnykh koledzhiv iz vykorystanniam elementiv khortynhu* [Creation of individual programs for medical colleges using elements of horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynhu: Issue 6* (pp. 90–95). Kyiv: Palyvoda A. V.
9. Sychov, S. (2010). *Pryluchennia studentskoi molodi do tsinnosteiv fizychnoi kultury : teoretyko metodychni zasady* [Involvement of student youth in the values of physical culture: theoretical and methodological principles]. Kyiv : NTUU „KPI“.
10. Tsekhmister, Ya. (2002). *Doprofesiina pidhotovka uchniv u litsei medychnoho profiliiu: teoriia i praktyka* [Pre-professional training of students in a medical school: theory and practice]. Kyiv: Naukova dumka.
11. Tsios, A., Balakhnichova, H., & Zaremba, L. (2010). *Suchasni tekhnolohii vykladannia sportyvnykh dystsyplin : navch. posib.* [Modern technologies of teaching of sports disciplines: Teaching manual]. Lutsk : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky.
12. Shyian, B., Papusha, V., & Prystupa, Ye. (1996). *Teoriia fizychnoho vykhovannia : navch. posib. dlia stud. fak. fizychnoho vykhovannia* [The theory of physical education: Teaching manual for students of the faculty of physical education]. L.: LONMIO.



**Лариса Пустолякова.**

**Впровадження модуля „Хортинг“ у програму навчальної дисципліни „Фізичне виховання“ для студентів вищих медичних навчальних закладів.**

У статті „Впровадження модуля „Хортинг“ у програму навчальної дисципліни „Фізичне виховання“ для студентів вищих медичних навчальних закладів“ описана програма навчальної дисципліни „Фізичне виховання“ для студентів вищих медичних навчальних закладів. Модуль „Хортинг“ (скорочений варіант). Акцентовано, що основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності й патріотизму. У період із 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації студентів до навантажень на заняттях фізичного виховання складання навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер із помірними навантаженнями. В умовній сітці розподілу навчальних годин за темами програмного матеріалу (три семестри) практичним заняттям із хортингу відведено: I семестр – 12 год., II семестр – 10 год., III семестр – 12 год.

**Ключові слова:** модуль „Хортинг“, програма навчальної дисципліни, фізичне виховання, студенти, вищі медичні навчальні заклади, заняття, адаптація, здоровий спосіб життя, навчальні нормативи.

**Larysa Pustolyakova.**

National Bohomolets Medical University (Tarasa Shevchenka Avenue 13, Kyiv, Ukraine).

**Implementation of the „Horting“ module in the curriculum „Physical Education“ program for students of higher medical schools.**

In the article „Implementation of the „Horting“ module in the curriculum“ Physical education „for students of higher medical schools“ the program of physical discipline „Physical education“ for students of higher medical educational institutions is described. Module „Horting“ (short version). It is emphasized that the main purpose of Horting is to popularize and enhance the role of physical culture and sport, patriotic education, the involvement of children and young people in a healthy lifestyle, distraction from bad habits, education of the individual in the spirit of good faith and patriotism. In the period from 01.09 to 01.10 of each academic year, in order to adapt students to the stresses on physical education lessons, training standards are not completed, and classes have a recreational and recreational character with moderate workloads. In the conditional grid of the distribution of study hours on the topics of the program material (three semesters), the practical classes on Horting are set aside: I semester – 12 hours, II semester – 10 hours, III semester – 12 hours.

**Key words:** „Horting“ module, curriculum, physical education, students, higher medical educational institutions, occupations, adaptation, healthy lifestyle, educational norms.

**Лариса Пустолякова.**

**Внедрение модуля „Хортинг“ в программу учебной дисциплины „Физическое воспитание“ для студентов высших медицинских учебных заведений.**

В статье „Внедрение модуля „Хортинг“ в программу учебной дисциплины „Физическое воспитание“ для студентов высших учебных заведений“ описана программа учебной дисциплины „Физическое воспитание“ для студентов высших медицинских учебных заведений. Модуль „Хортинг“ (сокращенный вариант). Акцентировано, что основная цель хортинга – популяризация и повышение роли физической культуры и спорта, патриотическое воспитание, приобщение детей и юношества к здоровому образу жизни, отвлечение от вредных привычек, воспитание личности в духе добропорядочности и патриотизма. В период с 01.09 до 01.10 каждого учебного года с целью адаптации студентов к нагрузкам на занятиях физического воспитания сдача учебных нормативов не осуществляется, а занятия имеют рекреационно-оздоровительный характер с умеренными нагрузками. В условной сетке распределения учебных часов по темам программного материала (три семестра) практическим занятиям по хортингу отведено: I семестр – 12 часов., II семестр – 10 часов., III семестр – 12 часов.

**Ключевые слова:** модуль „Хортинг“, программа учебной дисциплины, физическое воспитание, студенты, высшие медицинские учебные заведения, занятия, адаптация, здоровый образ жизни, учебные нормативы.

**КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ  
СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ, ЯК СКЛАДОВА НАВЧАЛЬНОЇ  
ДИСЦИПЛІНИ „ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ“  
(З ЕЛЕМЕНТАМИ ОЗДОРОВЧОГО ХОРТИНГУ)**

*Постановка проблеми дослідження.* Загальний освітянський рівень фізичного виховання у вищих навчальних закладах забезпечуються відповідними програмами, які регламентують стандарти за змістом занять, їх кількості та нормативними вимогами до підготовки студентів. Зміст програмного забезпечення повинен враховувати біологічні, педагогічні та психологічні закономірності керування фізичним станом організму молодої людини в процесі фізичного виховання, вікові, статеві особливості й обрану майбутню професійну діяльність. Невідповідність цим вимогам у програмах перешкоджає реалізації педагогічного процесу і як наслідок – не призводить до виконання завдань фізичного виховання: підвищення рівня фізичного стану та фізичної підготовленості студентів, фізичної та розумової працездатності, зміцнення здоров'я, зниження рівня захворювань.

Зміцнення здоров'я молодих людей залежить від багатьох чинників, однак вирішальним серед них є ставлення особистості до власного здоров'я. Проблеми соціально-економічного становища українського суспільства на сучасному етапі, зниження рівня життя більшості населення, його розшарування, знецінення традиційних моральних норм і цінностей, пропаганда жорстокості, бездуховності, насильства, невизначеність в оцінці подій історичного минулого українського народу негативно вплинули на моральні цінності підростаючого покоління та молоді (І. Бех, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, М. Зубалій, С. Присяжнюк, С. Сичов, Т. Федорченко та ін.). У зв'язку з цим, зростаюча цінність людини як особистості, розширення її світогляду, самореалізація в суспільстві можлива тільки у процесі духовного та фізичного самовдосконалення [1].

Фізичне виховання в системі вищої освіти реалізується: через взаємозв'язок виховання й навчання; через виховання, як процес формування мотивації, а також – власний досвід; через навчання, як процес набуття знань, умінь і навичок засвоєння рухової дії та розвиток фізичних якостей.

Процес навчання з фізичного виховання у вищих навчальних закладах повинен будуватись таким чином, щоб не тільки забезпечити реалізацію завдань, пов'язаних зі зміцненням здоров'я студентів, покращенням рівня їх фізичного стану, підвищенням розумової та фізичної працездатності, але й створенням професійно-прикладного ефекту в формуванні оригінальності мислення, здатності до раціональної організації свого особистого часу, внутрішньої дисципліни, об'єктивної оцінки ситуації й ухвалення рішення, наполегливості в досягненні поставлених завдань та мети, умінні спокійно реагувати на невдачі та навіть поразку. Саме на цей новий тип соціалізованої особистості має бути зорієнтована система фізичного виховання. Автори наукових публікацій [2; 4; 6] у висновках підкреслюють, що основним завданням фізичного виховання є його оздоровча спрямованість і забезпечення високого рівня здоров'я учнівської та студентської молоді.

Фізичне виховання в режимі навчальної діяльності студентів регламентується навчальними планами та програмами, які розробляються й затверджуються Міністерством освіти України. Державна програма з фізичного виховання студентів у ВНЗ визначає опанування обов'язковим обсягом відповідних теоретичних знань, руховими вміннями та навичками, підвищенням рівня розвитку фізичних якостей. У зв'язку з цим, на сьогоднішній день, у вищих навчальних закладах на кафедрах фізичного виховання здійснюється організація діяльності зі студентами за наступними напрямками: загальнопідготовчий, спортивний, професійно-прикладний, гігієнічний, оздоровчо-рекреативний, лікувальний.

Структура процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів складається з трьох самостійних блоків: фізичного виховання, студентського спорту, активного дозвілля.

**Мета статті** – проаналізувати програму для студентів I курсу вищих медичних навчальних закладів із фізичного виховання та надати методичні рекомендації по її удосконаленню; представити комплексну програму розвитку фізичної працездатності студентів – майбутніх лікарів традиційними засобами аеробного характеру, скандинавської ходьби та з елементами оздоровчого хортингу.

**Вклад основних результатів досліджень.** Нами була проаналізована робоча навчальна програма з фізичного виховання для студентів I курсу вищих медичних навчальних закладів, розрахована для студентів зі спеціальностей: лікувальна справа, педіатрія, медико-профілактична справа, стоматологія, фармація, медична психологія, технології парфюмерно-косметичних засобів. У пояснювальній записці до програми підкреслюється, що фізичне виховання в медичних ВНЗ є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів, але й є складовою частиною навчання та професійної підготовки майбутнього лікаря. Медичні ВНЗ повинні готувати всебічно розвинених спеціалістів, які б володіли теоретичними знаннями та практичними навичками й вміннями застосування різноманітних засобів фізичної культури в своїй лікувально-профілактичній роботі. Програма розроблена для студентів I курсів і становить 160 годин, лекційні заняття – не передбачені, практичні заняття складають 30 годин, на самостійну роботу студентів відводиться 130 годин.

**Метою фізичного виховання** студентів вищих медичних навчальних закладів є підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання в студентів потреби у систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки свого належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень та з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зміцнення здоров'я, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних методів й засобів фізичної культури в майбутньої профілактично-лікувальної діяльності та формування у всіх верств населення престижності здоров'я.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна у вищих медичних навчальних закладах: базується на вивченні студентами медичної біології, біологічної хімії, фізіології, анатомії людини та інтегрується з цими дисциплінами; закладає основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій у процесі життєдіяльності; забезпечує послідовність та взаємозв'язок зі спортивною медициною, лікувальним контролем, гігієною, медичною й фізичною реабілітацією, що передбачає інтеграцію викладання в процесі подальшого навчання та у професійній діяльності.

Для організації та проведення практичних занять з фізичного виховання всі студенти розподіляються по навчальним відділенням: загальної фізичної підготовки, спеціальне та спортивного вдосконалення. Розподіл студентів по відділенням проводиться на початку навчального року з урахуванням стану здоров'я на основі медичного обстеження. Кожне відділення має цільову спрямованість занять та відповідний зміст.

**До навчального відділення загальної фізичної підготовки** зараховуються студенти, які за результатами медичного обстеження відносяться до основної та підготовчої медичних груп, а саме, не мають відхилень у стані здоров'я, але мають недостатній рівень фізичної підготовленості. Кількість студентів у відділенні 12–15 осіб. Фізичне виховання студентів основної та підготовчої медичних груп проводиться у відповідності до навчальної програми в повному обсязі.

**Спеціальне навчальне відділення.** До спеціального навчального відділення відносяться студенти, які за показниками лікарського огляду мають певні відхилення в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру. В навчальній групі (8–10 осіб) можуть займатися студенти з різними захворюваннями за умови однакового функціонального стану та схожого рівня їх підготовленості до виконання фізичного навантаження. Заняття в спеціальному навчальному відділенні характеризуються оздоровчо-реабілітаційної спрямованістю. Але, враховуючи можливості студентів і їх побажання, за дозволом декана факультету, можуть вирішуватись спільні завдання курсу фізичного виховання. В цьому навчальному відділенні займаються студентки під час вагітності та після пологів. На початку наступного семестру вони зобов'язані знову пройти обстеження для визначення медичної групи.

**Спортивне навчальне відділення.** У це відділення зараховуються студенти, які мають певну спортивну кваліфікацію, здобуту до вступу у ВУЗ або достатній рівень фізичної підготовленості для початку спортивної спеціалізації, а також бажання займатись

певним видом спорту, що культивується у ВНЗ. Заняття в відділенні спрямовані на досягнення спортивних результатів у обраному виді спорту. Система занять у спортивному навчальному відділенні будується за індивідуальним графіком згідно основних закономірностей процесу побудови спортивного тренування. Зарахування до відділення спортивного вдосконалення проводиться на початку навчального року на весь рік. Кількісний склад навчальних груп відділень спортивного вдосконалення визначається наступним чином: без розряду, III розряд, II розряд – 12–15 осіб; I розряд – 10–12 осіб; кандидати в майстри спорту, майстри спорту – 4–6 осіб.

Програмний матеріал із фізичного виховання складається з методичного та практичного розділів.

*Методичний розділ* передбачає знання студентами принципів складання комплексів загальнорозвиваючих вправ, коригуючої та професійно-прикладної гімнастики, оволодіння методами самоконтролю функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами, передбачає виконання студентами завдань, що містять практичні дії.

*Практичний розділ.* Навчальний зміст цього розділу спрямовано на підвищення рівня функціональних і рухових здібностей щодо формування необхідних якостей і властивостей особистості, на оволодіння методами та засобами фізкультурно-спортивної діяльності, спортивно-технічними та професійно-прикладними навичками, оволодіння методами самоконтролю функціонального стану організму під час занять фізичними вправами, набуття в ній особистого досвіду, який забезпечує можливість самостійно, цілеспрямовано та творчо використовувати засоби фізичної культури і спорту, організацію та суддівство спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів, тощо.

Фізичне виховання студентів здійснюється на навчальних заняттях і у вигляді самостійної роботи. Навчальні заняття проводяться викладачем фізичного виховання відповідно до навчального плану, програми та розробленого розкладу. Навчальні заняття з фізичного виховання наприкінці навчального року повинні завершуватись змаганнями з поширених у ВНЗ видів спорту, а також складанням контрольних нормативів.

*Самостійна робота* студентів у вільний від навчання час передбачає покращення свого функціонального стану, рівня фізичної підготовленості та спрямована на розвиток рухових якостей на основі бажання й ініціативи, а також за домашнім завданням викладача. До форм самостійної роботи студентів відносяться: фізичні вправи та різні форми фізичної культури і спорту протягом навчального дня; фізкультурно-оздоровчі заняття в режимі дня (самостійні та індивідуальні заняття фізичними вправами); заняття в громадсько-спортивних клубах із видів спорту; заняття в спортивних секціях, створених на курсі, факультеті, під керівництвом викладачів-тренерів або студентів-спортсменів; заняття в спортивних секціях за місцем проживання студентів (у гуртожитках); заняття в групах загальної фізичної підготовки; заняття в підготовчих групах; заняття в групах лікувальної фізичної культури; заняття в оздоровчих спортивних таборах; масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи у вихідні й святкові дні (змагання, турніри, спартакіади, спортивні свята, тощо); виконання домашніх завдань з фізичного виховання тощо.

Кафедри надають спортивному клубу та іншим громадським організаціям вищого навчального закладу консультативно-методичну допомогу.

У зв'язку, з реформою освіти та переходом на Болонську систему в вищих навчальних закладах на факультетах і кафедрах фізичного виховання відбуваються зміни щодо організації навчального процесу зі студентами, визначення структурованого плану підготовки з даної дисципліни, вимог до змісту проведення занять, а також уточнення форм самостійної роботи студентів, форм контролю успішності їх навчання. Зрозуміло, що перебудова такого складного процесу, як навчально-виховний, має певні труднощі та потребує певного часу для їх подолання, але й впровадження реформ, на наш погляд, призведе до нового якісного рівня викладання фізичного виховання, підвищення рівня мотивації та зацікавленості студентів до занять фізичним вихованням і спортом, і як наслідок, буде сприяти зміцненню здоров'я студентської молоді, підвищенню рівня фізичної підготовленості, фізичної та розумової працездатності, зменшенню захворюваності.

Детально проаналізувавши програму для студентів I курсу вищих медичних навчальних закладів з фізичного виховання, ми дійшли висновку, що вона має певні недоліки, носить загально методичний характер і потребує переосмислення та подальшого удосконалення по наступним питанням:

1. Згідно вищенаведених результатів наукових досліджень для успішного виконання професійних обов'язків майбутньому лікарю потрібно мати достатній рівень розвитку всіх фізичних якостей, але найважливішою серед фізичних якостей у професійній діяльності лікаря – є фізична витривалість, яка обумовлює високу працездатність. У представленій програмі для розвитку кожної фізичної якості надано однакову кількість годин і запропоновані програмою засоби не носять різнобічний характер, що малоймовірно призведе до зростання рівня зацікавленості студентів до занять із фізичного виховання в позанавчальний час.

2. У програмі повністю відсутній теоретичний розділ, який передбачає оволодіння студентами системою науково-теоретичних і практичних знань необхідних для розуміння процесів становлення та функціонування фізичної культури суспільства, вміння активного, творчого використання засобів фізичного виховання для особистісного та професійного розвитку, організації здорового способу життя при виконанні навчальної, професійної та соціокультурної діяльності.

3. Представлена програма потребує доопрацювання щодо впровадження медико-біологічного контролю за станом здоров'я в студентів у процесі занять фізичним вихованням і застосуванням індивідуального дозованого навантаження під час виконання фізичних вправ.

Результати проведених нами досліджень дозволили розробити комплексну програму розвитку фізичної працездатності студентів – майбутніх лікарів із урахуванням їх рівня фізичної підготовленості та статі. До запропонованої програми були включені традиційні засоби аеробного характеру та сучасні види рухової активності, які користуються великою популярністю серед студентської молоді. До них відноситься скандинавська ходьба та елементи оздоровчого хортингу. Скандинавська ходьба стала широко відомою в світі зовсім недавно, з кінця 1990-х років, завдяки тому, що вона не має вікових і статевих обмежень, характеризується простою руховою діяльністю, є дієвим засобом схуднення. Під час ходьби, у руховій діяльності приймають участь 90 % м'язів усього тіла людини, завдяки цьому підвищується їх тонус, покращується робота серця, знижується рівень холестерину, оздоровлюється дихальна система, покращується робота суглобів і координація рухів, підвищується стійкість та почуття рівноваги, покращується загальний стан організму та настрої.

Хортинг – український національний вид спорту, повноконтактний комплексний вид бойового мистецтва, народжений в Україні, заснований на бойових і культурних традиціях українського народу, який базується на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання молоді. Мета оздоровчого хортингу полягає в підтримці або підвищенні рівня фізичної працездатності та здоров'я людини.

У запропоновану комплексну програму розвитку загальної витривалості були рекомендовані фізичні вправи, які відповідали наступним вимогам: відносно проста техніка їх виконання; активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів; підвищена активність функціональних систем, які лімітують прояв витривалості; можливість дозування та регулювання тренувального навантаження; можливість тривалого виконання (від кількох хвилин до години та більше).

Переліченим вимогам найбільшою мірою відповідають циклічні вправи: ходьба, скандинавська ходьба, біг, їзда на велосипеді, а також ациклічні вправи з елементами аеробіки та оздоровчого хортингу, які виконуються до втоми.

Більшість видів спеціальної витривалості обумовлено рівнем розвитку анаеробних можливостей, для чого використовують вправи, що включають функціонування великої групи м'язів і дозволяють виконувати роботу з граничною та колограничною інтенсивністю. Для розвитку швидкісної витривалості застосовувались як циклічні вправи, так і спортивні та спеціально підібрані ігри. Для розвитку силової витривалості нами використовувались у процесі занять із фізичного виховання та під час проведення секційних занять циклічні вправи в ускладнених умовах (ходьба та біг угору, на пагорбах). Із ациклічних рухів склали комплекси вправ, які виконували груповим методом і методом колового тренування.

Студенти експериментальної групи були умовно розподілені на три групи відповідно до отриманих нами вихідних результатів проби Руф'є, які визначають стан серцево-судинної системи, фізичних можливостей студентів. Аналіз отриманих результатів дозволив нам констатувати загальний низький рівень функціональних можливостей у студентської молоді, а саме:

**ПСД (показник серцевої діяльності):**

1. Від 0,1 до 5 – оцінку „відмінно“ не отримав жодний студент.
2. Від 5,1 до 10 – оцінку „добре“ одержали 4 студента.
3. Від 10,1 до 15 – оцінку „задовільно“ мають 21 студент.
4. Від 15,1 до 20 – оцінку „погано“ отримав 1 студент.
5. Від 20,1 і т.д. – оцінку „дуже погано“ одержали 18 студентів.

При розробці методики розвитку фізичної працездатності, ми дотримувались чіткого дозування запропонованих вправ, регулюючи їх інтенсивність, тривалість, кількість повторень, характер і тривалість відпочинку (див. табл. 1).

Таблиця 1

**АВТОРСЬКА КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ (ІЗ ЕЛЕМЕНТАМИ ОЗДОРОВЧОГО ХОРТИНГУ)**

I. Для студентів із низьким рівнем фізичних можливостей:

№ п/п	Засоби	Тривалість вправи (довжина дистанції), обсяг й інтенсивність	Тривалість інтервалів відпочинку між вправами, їх характер	Число повторень	Методи, контроль нормативів
1.	Ходьба	Дистанція – 3,2 км; тривалість – 32 хв.	–	Щонедільне поступове підвищення навантаження (мікроцикл складається з двох занять)	Рівномірний безперервний
2 (а).	Чоловіки – легкоатлетичний біг	Довжина дистанції від 200 м до 1400 м, обсяг бігу від 1600 до 2800 м; швидкість бігу від 1,7 до 2,7 м/с; пульс у межах 125–135 уд./хв.	По закінченні вправи перехід на ходьбу до відновлення пульсу 106–110 уд/хв.	–	МСК менш 30 мл/хв./кг; біг із рівномірною швидкістю; метод повторно-інтервальної вправи
2 (б).	Жінки – легкоатлетичний біг	Довжина дистанції від 200 м до 1000 м, швидкість бігу від 1,2 до 2,1 м/с; пульс у межах 130–140 уд/хв.	Перехід на ходьбу до відновлення пульсу 108–112 уд/хв.	–	МСК менше 25 мл/хв./кг; біг із рівномірною швидкістю; метод повторно-інтервальної вправи
3.	Оздоровчий біг	Довжина дистанції – 3,2 км, тривалість 22 хв. Пульс у межах 120–130 уд/хв.	–	–	Рівномірний безперервний
4. (а).	Чоловіки – біг у безперервному русі зі зміною швидкості на окремих ділянках руху	Довжина дистанції – 3,2 км, тривалість 20 хв. Зміна швидкості через 10 хв., утримуюча швидкість 1,5 хв. Пульс у межах 130–140 уд/хв.	Перехід на ходьбу до відновлення пульсу 110–112 уд/хв.	Мікроцикл складається з чотирьох занять	Фартлек або метод гри швидкостей

4 (б).	Жінки – біг у безперервному русі зі зміною швидкості на окремих ділянках руху	Довжина дистанції – 1,2 км, тривалість 8 хв. Зміна швидкості через 4 хв., утримуюча швидкість 1,0 хв. Пульс у межах 135–140 уд/хв.	Перехід на ходьбу до відновлення пульсу 108–110 уд/хв.	Мікроцикл складається з чотирьох занять	–
5.	Елементи оздоровчого хортингу. Пересування у лівосторонній, правосторонній та фронтальній стойці	1. Виконують 6–8 повторень в одній серії. 2. 3–4 серії. Пульс 130–140 уд/хв.	1. Повторення через 15–20 сек. 2. Між станціями – ходьба	–	Інтервальний метод. Кругове тренування
6.	Стрибкові вправи в русі та на місці	Виконуються 10–12 стрибків, 2–3 серії. Пульс 130–140 уд/хв.	Повторення серій через 2–2,5 хв. відпочинку	Мікроцикл складається з двох занять	Інтервальний метод
7.	Базові кроки та їх варіанти, стилізовані форми бігу в поєднанні з рухами руками, підскоки, стрибки	Тривалість вправи 15–20 хв. 3–5 вправ на кожен м'язів, утримання 20–30 с. Пульс 130–140 уд/хв.	Музичний супровід відповідно до обраного стилю	–	Рівномірний безперервний
8.	Загальнозміцнюючі силові вправи виконуються стоячи біля опори та в партері (вправи для верхнього плечового поясу, персу, спини, ніг). Додатково використовуються предмети (гантелі, гумові стрічки)	Виконують 3–5 вправ на кожен м'язів. Пульс 130–140 уд/хв.	Повторення серій через 2,0–2,5 хв. відпочинку	Мікроцикл складається з чотирьох занять	Інтервальний метод
9.	Комплекс силових вправ на основні групи м'язів із використанням спортивного інвентар'я (амортизатору, гантелей, грифу, набивних м'ячів, скакалок). Між	Виконують по 4–5 вправ на кожен м'язів. Пульс 130–140 уд/хв.	Музичний темп від 120 до 132 акцентів за хв. Повторення серій через 2–3 хв.	–	Метод інтервального тренування, метод суворо регламентованих вправ

	серіями вправ виконуються базові кроки з аеробіки, переміщення, приставні кроки, стрибки, біг на місці				
10.	Скандинавська ходьба	Тривалість вправи 30 хв. Темп повільний. Пульс 120–130 уд/хв.	–	Щонедільне поступове підвищення навантаження (мікроцикл складається з двох занять)	Рівномірний безперервний.
11.	Скандинавська ходьба по пересіченій місцевості. Вгору та униз.	Тривалість вправи 15–20 хв. Вгору виконувати вправу в швидкому темпі. Виконувати 2–3 серії Пульс 130–140 уд/хв.	Повторення серій через 2–3 хв.	Мікроцикл складається з чотирьох занять	Інтервальний метод
12.	Підйом нагору з палицями стрибками, спускатись униз бігом. Схил висотою 40–60 см	Тривалість вправи 10–15 хв. Вгору виконувати вправу у швидкому темпі. Виконувати 2–3 серії Пульс 140–150 уд./хв	Повторення серій через 2–3 хв.	–	–
13 (а).	Велокрос-чоловіки	Тривалість вправи 1 год. Дистанція 20 км. Пульс 130–140 уд./хв.	–	Мікроцикл складається з двох занять	Рівномірний
13 (б).	Велокрос-жінки	Тривалість вправи 30–40 хв. Дистанція 10–15 км. Пульс 130–140 уд./хв.	–	–	–
14.	Фігурне водіння велосипедом – змійка між стійками, коло, вісімка, перенесення предмету, зигзаг, змійка між фішками	По 6–8 повторів. Пульс 120–130 уд./хв. 8 вправ у кожній серії. 3–4 серії	Повторення серій через 2–3 хв.	Мікроцикл складається з чотирьох занять.	Інтервальний метод
15.	Імітація захисних і атакуючих дій, удари та блоки руками й ногами	3–4 вправи на кожна групу м'язів по 6–8 повторів у кожній серії. 3–4 серії. Пульс 130–140 уд./хв.	Повторення серій через 2–3 хв.	Мікроцикл складається з двох занять	Інтервальний метод



**Висновки:**

Таким чином, основа наукової концепції фізичного виховання студентської молоді повинна базуватись на принципі оздоровчого спрямування та підпорядкування йому всіх засобів й методів, підготовці кадрів, розробці та впровадженню сучасних технологій в навчальний процес, включаючи самостійні заняття студентів фізичними та спортивними вправами. На наш погляд, до головних напрямів діяльності щодо створення сприятливих умов зміцнення здоров'я студентів відноситься не тільки розробка й впровадження в навчально-виховний процес оздоровчих технологій та їх безпека для здоров'я, але й значну роль слід приділяти вивченню сукупності принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які доповнюють традиційні технології навчання і виховання з ознакою здоров'язбереження.

Підвищення ролі цілеспрямованого використання засобів фізичного виховання в період навчання молоді людини у вузі обумовлено значним розумовим і нервово-емоційним навантаженням, малорухомістю, недостатнім рівнем фізичної підготовленості студентів і відсутністю належної мотивації до занять фізичними вправами. Під час розробки програм із фізичного виховання і їх наукового обґрунтування для вищих закладів освіти певного профілю необхідно керуватися принципом індивідуалізації, який передбачає планування фізичних навантажень із урахуванням особливостей фізичного розвитку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, профілю навчального закладу. Результати наукових досліджень свідчать, що до найважливіших складових культури здоров'я необхідних у професійній діяльності майбутнього лікаря відносяться: фізична (біологічна), психофізіологічна, соціальна, духовна та інформаційна складова культури здоров'я. Значна кількість науковців свідчать, що фізичне виховання студентів на сучасному етапі має переборювати значну кількість проблем. Найбільш гострим питанням у цьому напрямі є матеріальне забезпечення навчально-виховного процесу студентів. Окрім того, фахівці-педагоги зазначають, що при вивченні питань пов'язаних із удосконаленням навчально-виховного процесу з фізичного виховання найчастіше аналізується якась одна сторона даної проблеми – „викладацька“ чи „студентська“. На наш погляд, в теорії та практиці фізичного виховання недостатньо вивчені педагогічні умови формування свідомого ставлення студента до занять з фізичного виховання та спорту, яке неможливо створити та реалізувати без найтіснішого особистісного співробітництва між викладачем і студентом.

**Перспективи подальшого дослідження** передбачають подальше розроблення авторської комплексної програми розвитку фізичної працездатності студентів – майбутніх лікарів (із елементами оздоровчого хортингу). II. Для студентів із середнім рівнем фізичних можливостей.

**Віктор Радзівський.**

**Комплексна програма розвитку фізичної працездатності студентів – майбутніх лікарів, як складова навчальної дисципліни „Фізичне виховання“ (з елементами оздоровчого хортингу).**

У статті проаналізовано робочу навчальну програму з фізичного виховання для студентів I курсу вищих медичних навчальних закладів і надано методичні рекомендації по її удосконаленню. Представлено комплексну програму розвитку фізичної працездатності студентів – майбутніх лікарів із традиційними засобами аеробного характеру, скандинавської ходьби та з елементами оздоровчого хортингу, враховуючи рівень фізичної підготовленості молоді та статі. Під час розробки програм із фізичного виховання і їх наукового обґрунтування для вищих закладів освіти певного профілю необхідно керуватися принципом індивідуалізації, який передбачає планування фізичних навантажень із урахуванням особливостей фізичного розвитку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, профілю навчального закладу. Результати наукових досліджень свідчать, що до найважливіших складових культури здоров'я необхідних у професійній діяльності майбутнього лікаря відносяться: фізична (біологічна), психофізіологічна, соціальна, духовна та інформаційна складова культури здоров'я. Значна кількість науковців свідчать, що фізичне виховання студентів на сучасному етапі має переборювати значну кількість проблем. Найбільш гострим питанням у цьому напрямі є матеріальне забезпечення навчально-виховного процесу студентів.

**Ключові слова:** структура, програма, оздоровчий хортинг, спрямованість, фізична працездатність, фізичне навантаження, студенти, вищі медичні навчальні заклади, стан здоров'я, індивідуалізація.

**Viktor Radziyevsky.**

National Bohomolets Medical University (Tarasa Shevchenka Avenue 13, Kyiv, Ukraine).

***Comprehensive program for the development of physical fitness of students – future doctors, as a component of the discipline „Physical education“ (with elements of health care Horting).***

*The article analyzes the working educational curriculum for physical education for the first year students of higher medical schools and provides methodological recommendations for its improvement. The complex program of development of physical fitness of future doctors students by means of traditional means of aerobic character, Scandinavian walking and elements of health-improving horting taking into account their level of physical preparedness and gender is presented. The content of the program maintenance should take into account the biological, pedagogical and psychological patterns of management of the physical condition of the body of a young person in the process of physical education, taking into account age, gender characteristics and selected future professional activities. Inadequacy of these requirements in the programs hinders the implementation of the pedagogical process and as a result does not lead to the tasks of physical education: increasing the level of physical fitness of students, physical and mental performance, health promotion, reducing the level of diseases. Strengthening the health of young people depends on many factors, but the decisive among them is the attitude of the individual to his own health. The growing value of man as a person, the expansion of his outlook, self-realization in society is possible only in the process of spiritual and physical self-improvement. The problems of the socio-economic situation of Ukrainian society at the present stage, the decline in the standard of living of the majority of the population, its stratification, the depreciation of traditional moral norms and values, the propaganda of cruelty, lack of spirituality, violence, uncertainty in the assessment of events of the historical past of the Ukrainian people negatively affected the moral values of the younger generation and youth. In this regard, the increasing value of man as an individual, the expansion of his outlook, self-realization in society is possible only in the process of spiritual and physical self-improvement. Physical education in the system of higher education is realized: through the interconnection of education and training; through education as a process of forming motivation, as well as own experience; through learning as a process of acquiring knowledge, skills and abilities in the development of motor activity and the development of physical qualities. The process of physical education training in higher education institutions should be designed in such a way as to ensure that the tasks related to the improvement of students' health, improvement of their physical condition, increase of mental and physical capacity, but also the creation of a professional-applied effect in the formation of the originality of thinking, the ability to rational organization of its own time, internal discipline, objective assessment of the situation and decision making, perseverance in achieving the goals tasks and goals, ability to calmly react to failures and even defeat. It is on this new type of socialized person that the system of physical education should be orientated.*

**Key words:** *structure, program, improvement horting, orientation, physical capacity, physical activity, students, higher medical educational institutions, state of health, individualization.*

**Виктор Радзиевский.**

***Комплексная программа развития физической работоспособности студентов – будущих врачей, как составляющая учебной дисциплины „Физическое воспитание“ (с элементами оздоровительного хортинга).***

*В статье проанализировано рабочую учебную программу по физическому воспитанию для студентов I курса высших медицинских учебных заведений и даны методические рекомендации по ее совершенствованию. Представлено комплексную программу развития физической работоспособности студентов – будущих врачей с традиционными средствами аэробного характера, скандинавской ходьбы и с элементами оздоровительного хортинга, учитывая уровень физической подготовленности молодежи и пол. При разработке программ по физическому воспитанию и их научного обоснования для высших учебных заведений определенного профиля необходимо руководствоваться принципом индивидуализации, который предусматривает планирование физических нагрузок с учетом особенностей физического развития, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, профиля учебного заведения. Результаты*

научных исследований показывают, что в важнейших составляющих культуры здоровья необходимых в профессиональной деятельности будущего врача относятся: физическая (биологическая), психофизиологическая, социальная, духовная и информационная составляющая культуры здоровья. Значительное количество научных сотрудников свидетельствуют, что физическое воспитание студентов на современном этапе должно преодолевать значительное количество проблем. Наиболее острым вопросом в этом направлении является материальное обеспечение учебно-воспитательного процесса студентов.

**Ключевые слова:** структура, программа, оздоровительный хортинг, направленность, физическая работоспособность, физическая нагрузка, студенты, высшие медицинские учебные заведения, состояние здоровья, индивидуализация.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бех І. Д. Наукове розуміння особистості як основа ефективності виховного процесу / І. Д. Бех // Початкова школа. – 1998. – № 2. – С. 2–6.
2. Власов Г. В. Фізичне виховання як основа професійного становлення фахівців медичних закладів / Г. В. Власов // Науковий журнал. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 1. – С. 29–32.
3. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : [навч. посіб.] / В. Волков. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.
4. Галайтатий Г. Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності і фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. біол. наук : спец. 13.00.13 / Г. Д. Галайтатий. – К., 1997. – 19 с.
5. Діхтяренко З. Патріотичне виховання молодших школярів у процесі тренувань хортингом / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 184–195.
6. Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління ними засобами фізичного виховання і спорту : автореф. дис. ... д-ра біол. наук : спец. 05.13.09 / А. В. Магльований. – К., 1998. – 36 с.

#### **REFERENCES**

1. Bekh, I. (1998). Naukove rozuminnia osobystosti yak osnova efektyvnosti vykhovnoho protsesu [Scientific understanding of personality as the basis of the effectiveness of the educational process]. *Pochatkova shkola [Primary school]*, 2, 2–6 [in Ukrainian].
2. Vlasov, H. (2010). Fizychnе vykhovannia yak osnova profesiinoho stanovlennia fakhivtsiv medychnykh zakladiv [Physical education as a basis of the professional formation of specialists in medical institutions]. *Naukovyi zhurnal. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu [Scientific Journal. Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports]*, 1, 29-32. Kharkiv: KhOVNOKU-KhDADM [in Ukrainian].
3. Volkov, V. (2008). *Osnovy teorii ta metodyky fizychnoi pidhotovky studentskoi molodi* [Fundamentals of the theory and methodology of physical training of student youth]. Kyiv: Osvita Ukrainy [in Ukrainian].
4. Halaitaty, H. (1997). *Fiziologichna kharakterystyka fizychnoi i rozumovoi pratsezdatsnosti studentiv z riznym reitynom uspishnosti i fizychnoi pidhotovlenosti* [Physiological characteristic of physical and mental capacity of students with different ratings of success and physical preparedness] (PhD dissertation, Kyiv) [in Ukrainian].
5. Dikhtiarenko, Z. (2015). Patriotychne vykhovannia molodshykh shkoliariv u protsesi trenuvan khortynhom [Patriotic education of junior purples in the training process of Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 3* (pp. 184–195). Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Mahliovanyi, A. (1998). *Zakonomirnosti vzaemoviazku rozumovoi i fizychnoi pratsezdatsnosti studentiv i metody optymizuiuchoho upravlinnia nymy zasobamy fizychnoho vykhovannia i sportu* [Regularities of the relationship between mental and physical capacity of students and methods of optimizing management by means of physical education and sports]. (Doctoral dissertation, Kyiv) [in Ukrainian].

**ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ХОРТИНГУ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ  
ДОШКІЛЬНИКІВ, ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ ІЗ ПРЕДМЕТІВ:  
„ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я“, „ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА“,  
„ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ“ ТА „ЗАХИСТ ВІТЧИЗНИ“**

УДК 373.5.015.31:172.15

*Микола Зубалій,  
м. Київ*

**ЕФЕКТИВНА ФОРМА ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ХОРТИНГІСТІВ  
У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ**

*Постановка проблеми.* Вивчення літературних джерел із теми дослідження [1–4; 7; 8] засвідчує, що зниження рухової активності учнів загальноосвітніх навчальних закладів (гіподинамія) розпочалося в нашій державі не сьогодні. Особливо відчутною стала ця проблема в останні роки. Тривалий спад інтенсивності м'язової діяльності організму учнів привів до значних негативних наслідків. Зокрема, в їхньому організмі спостерігається поступове зниження інтенсивності обмінних процесів; погіршення забезпечення організму кров'ю й киснем; порушення регуляторних функцій центральної нервової системи; швидка нервово-психічна втомлюваність. Зафіксовані в цих учнів негативні зміни і в роботі опорно-рухового апарату: недостатньо розвиваються кістково-м'язова та інші системи організму; відбувається атрофія м'язів, розростання жирової тканини, відкладання солей у суглобах і хребті. Проходять негативні зміни і в структурі кісткової тканини, де відбувається вимивання з кісток кальцію, зменшення їх міцності тощо.

В останні роки у великої кількості учнів загальноосвітніх навчальних закладів відмічено послаблення роботи серцевих м'язів; збільшення частоти серцевих скорочень у спокої; зменшення хвилинного об'єму крові; підвищення частоти дихання; появу задишки навіть при незначних фізичних і емоційних навантаженнях. У школярів, які мало рухаються, погіршується пам'ять, увага, вміння аналізувати, робити синтез, узагальнення; відбуваються несприятливі зміни в органах зору й слуху; знижена стійкість організму до інфекційних й інших захворювань. А відсутність в учнів чітких індивідуальних програм підвищення рухової активності, напружена навчальна робота, складні взаємостосунки між членами учнівського колективу, проблеми в родинях, стреси, нерациональне харчування, регулярне порушення рухового режиму дня, перебування в кімнатах із кондиціонерами, недостатнє освітлення. Тривала робота з комп'ютерами в непродітрених приміщеннях, недотримання індивідуального обсягу фізичних навантажень є суттєвими факторами ризику погіршення здоров'я учнів. Ці та інші фактори привели до того, що різні порушення постави мають близько 60 % школярів різного віку, відхилення від норми в серцево-судинній системі – до 40 %, неврози – 30 %, низький рівень фізичного здоров'я – 36 % учнів загальноосвітніх шкіл.

Щоб попередити гіподинамію, яка веде до різноманітних порушень і захворювань, кожен учень і хортингіст мають активно займатися фізичними вправами 14–20 годин на тиждень, тобто щодня не менше 2-х годин із фізичними навантаженнями, які відбуваються в розвиваючому режимі, тобто за пульсу 140–160 ударів за хвилину. Три уроки фізичної культури на тиждень забезпечують лише 10–15 % біологічної потреби розвиваючого організму школярів у рухах. Інші форми організованої фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, якими б активно займалися учні, в даний час через надзвичайно низьку оплату праці вчителям фізичної культури за позакласну роботу в більшості шкіл не діють [1].

Звернемо увагу, що багато вчителів фізичної культури – це в минулому спортсмени, ведуть спортивну секцію „Хортинг“, де учні-хортингісти мають достатній рівень рухової активності. Адже, в Україні національний вид спорту – хортинг, і Японії – дзюдо, карате, в Китаї – ушу, в Кореї – тхеквондо тощо. Основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в душі добропорядності й патріотизму. Так, здоровий спосіб життя передбачає й достатній рівень рухової активності. Українці – унікальна бойова нація. Наші спортсмени – світові лідери практично в усіх видах контактних єдиноборств (бокс, усі загальноновизнані види боротьби, кікбоксинг, інші контактні

види єдиноборств і бойових мистецтв). Українська земля народила світові видатних чемпіонів неперевершеного рівня. Далеко не всі народи мають такий природний хист до ведення сутички, і не всі спортсмени інших країн витримують рівень психологічної конкуренції та загартування українського духу й волі до перемоги. Ж. В. Петрович та Е. А. Єрьоменко проаналізувавши велику кількість літературних джерел пише, можна визнати, що хортинг – це узагальнення світового досвіду єдиноборства, самозахисту і рукопашного двобою.

Сучасний український хортинг – універсальна система та змішане єдиноборство, що втілило в собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції войовничих пращурів козаків Запорозької Січі. Розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильного й здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу. У міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває Всесвітня федерація хортингу (World Horting Federation), яка заснована в Україні у м. Києві громадянином України Е. А. Єрьоменком, являє собою міжнародну громадську організацію фізкультурно-спортивного спрямування і розвиває та культивує хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств. Основною метою федерації є здійснення комплексної програми популяризації хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені. Даний вид спорту як спортивне єдиноборство сформувався в результаті узагальнення багаторічного досвіду та творчих винаходів тренерів, учених, спортсменів України, а з розвитком і багатьох інших країн світу, які збагатили техніку хортингу, привнесли в неї найбільш ефективні і раціональні прийоми, об'єднавши свої кращі досягнення у єдиноборствах.

Таким чином, хортинг є представником нового напрямку комплексного змішаного єдиноборства у світі (ММА Horting), але різнопланові два раунди двобою суттєво відрізняють цей вид спорту від інших завдяки розробленим правилам змагань, яких до даного моменту в світі не застосовувалось. Цей спортивний винахід залучає до змагань з хортингу спортсменів із багатьох інших видів єдиноборств, чим обумовлює масовість учасників на спортивних заходах з хортингу. Всесвітня федерація хортингу сповідає відкрите конструктивне співробітництво з усіма, хто має інтерес у становленні виду спорту хортингу на міжнародній арені.

Для забезпечення оптимального рівня загальної рухової активності кожного конкретного учня хортингу в процесі життя і тренування вводиться поняття спеціальної рухової активності (тренування за методиками хортингу). Її оцінюють за такими показниками: обсяг – час, який витрачає юний хортингіст за певний календарний цикл – добу, тиждень і т. д.; інтенсивність – вимірюється показниками фізіологічного навантаження на організм учня під час занять спеціальними прийомами та фізичними вправами і може бути визначена за частотою пульсу; розподіл витрат особистого часу в тижневому чи іншому календарному циклі; зміст тренування з хортингу (спеціальної рухової активності) – найбільш улюблені прийоми й ефективні засоби фізичної культури, що розвивають основні фізичні якості: витривалість, силу, спритність, швидкість і гнучкість.

Практичні години, передбачені тренувальною програмою з хортингу та фізичного виховання для зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення та вирішення основних завдань фізичного виховання в школі, можуть бути недостатні для якісної підготовки. У такому разі допоможуть додаткові самостійні заняття за завданням тренера. Якщо займатися по 30–40 хв. щодня, то це додасть 120–160 год. на рік до навчальної програми. У самостійних заняттях хортингісти старших класів, переважно, використовують вправи, спрямовані на підвищення функціональних можливостей, розвиток силових рухових здібностей, боротьбу з надмірною вагою, а також – на вирішення цих завдань у різних поєднаннях залежно від підготовленості учня. Прищеплювати школярам потребу до самостійних занять слід поступово і послідовно. Для цього перші комплекси додаткових завдань не повинні бути значними за часом та обсягом навантажень. Наприклад, комплекс власне силових вправ має складатися з 4–5 вправ, тривалість бігу 10–12 хв. тощо, із подальшим приростом навантаження. Якщо учень протягом 40–45 днів регулярно виконував цей комплекс, то надалі можна розробляти програму додаткових самостійних занять [4, с. 8–11; 9, с. 8–10, 100].

Учням загальноосвітніх шкіл, які не займаються в спортивних секціях залишається єдиний вихід – самостійно займатися фізичними вправами, але для цього їм потрібні доступні,

прості, цікаві й ефективні форми занять. Одною з таких форм залучення учнів до регулярних самостійних занять фізичною культурою та здорового способу життя є розроблений у лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України V заочний біговий „Супермарафон-2022“, дистанція якого пролягає вздовж сухопутних кордонів України. В загальноосвітніх школах він проводиться в п'ять [5–9]. Переможцем першого супермарафону була учениця середньої школи № 99 Дніпровського району м. Києва Ірина Харківська, яка його завершила за 3 роки і 12 днів. Контролював проведення в цій школі супермарафону вчитель фізичної культури Іван Харін, якому в 2006 році присвоєно звання „Заслужений вчитель України“. Переможцем другого супермарафону була помічник директора підприємства „Юніком – В. І.“ – Інна Журба, яка пододала 5600 км за 2 роки 9 місяців і 14 днів. Переможцем третього супермарафону був майстер спорту України з боротьби дзю-до Олександр Олійник, якого щодня можна було побачити на Троєщині на дистанції по вулицях Лисківська, Милославська, Закревського, М. Цветаєвої з вірною собакою Айсою та на шкільному баскетбольному майданчику під час ігор. Переможцем четвертого супермарафону став провідний науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя, кандидат педагогічних наук Олександр Остапенко, який виконував нормативи супермарафону, пробігаючи ранком і ввечері дистанцію з собакою Лола берегом р. Десни в Деснянському районі м. Києва.

**Мета статті** – дослідження й аналіз ефективної форми підвищення рухової активності учнів і хортингістів у процесі позакласної роботи загальноосвітніх навчальних закладів.

**Виклад основного матеріалу та результатів дослідження.** Суть „Супермарафону-2022“ полягає в тому, що його учасники швидко ходять, бігають по доріжках стадіону, лісом або плавають у басейні, а подолані кілометри відкладають на географічній карті сухопутними кордонами України, взявши за відправну точку м. Херсон. Для контролю за подоланими кілометрами учасники супермарафону ведуть щоденники, де відмічають дату та кількість подоланих кілометрів. Положення про „Супермарафон-2022“ приводиться нижче.

Положення про „Супермарафон-2022“ уздовж сухопутних кордонів України, присвячений 30-річчю незалежності України.

**Строки проведення.** „Супермарафон-2022“ проводиться упродовж 2017–2022 років у п'ять етапів: I – 2017–2018, II – 2018–2019, III – 2019–2020, IV – 2020–2021, V – 2021–2022 рр.

**Мета супермарафону** – залучення до самостійних занять фізичною культурою і спортом учнів і хортингістів, молоді й дорослих, популяризація серед них бігу, ходьби та плавання, розвиток у них витривалості, формування здорового способу життя, виявлення того, хто першим подолає дистанцію, що дорівнює довжині сухопутних кордонів України.

**Умови проведення.** Маршрут „Супермарафон-2022“ бере початок від м. Херсон і проходить сухопутними кордонами України. Учасники супермарафону бігають чи ходять доріжками стадіонів, парків і лісів, плавають у басейнах, річках або в морях і точно виміряну дистанцію відкладають на особистих географічних картах уздовж сухопутних кордонів України. Кожне наступне місце перебування на дистанції відмічається синьо-жовтим прапорцем із записаним результатом щоденних пробіжок, проходжень чи запливів окремо або змішано в „Щоденник самоконтролю“. Контроль здійснює батько (мати), вчитель фізичної культури, тренер із хортингу, класний керівник, викладач фізичного виховання, голова клубу любителів бігу і ходьби, чи суддя на громадських засадах [2; 3; 5–8].

У „Супермарафоні-2022“ беруть участь викладачі та студенти, студенти-хортингісти Університету державної фіскальної служби України, наукові співробітники ІПВ НАПН України, хортингісти Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“, учні загальноосвітніх навчальних закладів, професійно-технічних училищ, студенти вищих навчальних закладів, члени клубів любителів бігу і ходьби, воїни армії і флоту, батьки, а також усі бажаючі, за винятком недопущених до занять, ходьби за станом здоров'я. Кожен день дівчата та жінки пробігають, проходять, пропливають окремо або змішано 1500–5000 м, а юнаки і чоловіки 2000–6500 м і більше. За тиждень, наприклад, учні старших класів і хортингісти мають пробігати, проходити, пропливати окремо або змішано 10–35 км, за місяць – 45–150 і більше кілометрів.

**Визначення переможців.** Окремих переможців „Супермарафону-2022“ на всіх його етапах визначають за сумою набраних кілометрів до 24 серпня кожного року після ретельного вивчення „Щоденників самоконтролю“. Кращі групи викладачів і студентів, студентів-хортингістів Університету державної фіскальної служби України, наукових співробітників ПІВ НАПН України, хортингістів Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-патріот“, класи-переможців загальноосвітніх навчальних закладів, навчальні групи професійно-технічних училищ, середніх і вищих навчальних закладів, військових підрозділів визначаються за кількістю учасників і сумою подоланих учасниками кілометрів.

Зведена інформація за станом на 24 серпня кожного навчального року по класах, спортивних секціях і навчальних групах із зазначенням школи, училища, середнього чи вищого навчального закладу, кількості учасників, набраних ними кілометрів, а також прізвищ трьох кращих супермарафонців підписана батьком (матір'ю), вчителем фізичної культури, тренером із хортингу, викладачем фізичного виховання чи головою клубу любителів бігу і ходьби, надсилається до лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України (адреса: 04060, м. Київ, вул. М. Берлінського, 9) для підготовки узагальнюючої статті в газету чи журнал.

**Нагородження.** Учасників „Супермарафону-2022“, які подолали найбільшу відстань, на кожному етапі змагань рекомендується нагороджувати в школах, училищах, середніх і вищих навчальних закладах, військових частинах, у виробничих колективах, клубах любителів бігу і ходьби, спортивних секціях із хортингу, колективах фізичної культури дипломами I, II і III ступенів, кращий колектив – спеціальним призом, переможців в особистому заліку – цінними подарунками, висвітлюючи результати змагань у місцевій періодичній пресі.

**Примітка.** Учасникам, які закінчили „Супермарафону-2022“ раніше визначеного строку, рекомендується не зупинятися на досягнутому, а продовжувати займатися бігом, ходьбою чи плаванням, спрямовуючи свої зусилля на покращення свого здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості та формування здорового способу життя, й готуватися до „Супермарафону-2027“, присвяченого 35-річчю незалежності Української держави, який розпочнеться 25 серпня 2027 року.

Ефективною формою підвищення рухової активності в сучасних умовах є „Супермарафону-2027“ і для хортингістів різного віку, які займаються руховою активністю в режимі дня згідно Програми військово-патріотичного виховання з хортингу в освітніх навчальних закладах, розрахованої на два рівні навчання: початковий (діти від 6 до 13 років) і основний (юнаки і дівчата від 14 до 17 років).

Маршрут „Супермарафону-2022“: Херсон – Станіслав – Миколаїв – Очаків – Коблево – Одеса – Чорноморськ (Іллічівськ) – Вилкове – Ізмаїл – Рені – Старокозаче – Ямпіль – Могилів-Подільський – Тячів – Ужгород – Нововолинськ – Червоний Бір – Годинь – Гориничі – Городище – Дроздинь – Заболотє – Познань – Кам'яне – Червоний Хутір – Хлібороб – Потапівка – Катеринівка – Макіївка – Новеньке – Мар'їно – Попівка – Олександрівка – митниця „Гоптівка“ – Борисівка – Дігтярне – Богачка – Діброва – Червона Зірка – Олександрівка – Благовещенка – Кружилівка – Донецьк – Нижня Гарасимовка – Панченково – Червоний Жовтень – Новоукраїнське – Катеринівка – Новоолександрівка – Кузнеці – Седово – Приморськ – Маріуполь – Білосарайська Коса – Бердянськ – Обитічна Коса – Коса Бірючий Острів – Щасливцеве – Керч – Феодосія – Судак – Алушта – Ялта – Севастополь – Євпаторія – Чаша Коханья – Маяк – Бакальська коса – Портове – Лебедині острови – Армянськ – Приморське – Скадовськ – Покровське – Херсон.

**Висновки.** Проведення чотирьох попередніх супермарафонів засвідчує, що кожний з них був ефективною формою підвищення рухової активності учнів загальноосвітніх навчальних закладів, студентської молоді та молоді й інших любителів бігу, ходьби, плавання. Участь у супермарафонах також сприяла прилученню молоді й дорослих до регулярних занять фізичною культурою і спортом, розвивала в них витривалість, силові якості, підвищувала дисциплінованість тощо. Спрямованість учасників супермарафонів досягти поставленої мети – допомагала їм регулярно займатися бігом і ходьбою за місцем проживання, які сприяли зміцненню здоров'я та формуванню здорового способу життя. Тому „Супермарафон-2022“ спрямований на залучення нових його учасників до самостійних занять фізичною культурою і спортом, як у навчальних закладах, так і за місцем проживання. Це дозволить їм виконувати достатню біологічну потребу розвиваючого організму в рухах, що значно підвищить стійкість

організму до захворювань. Крім того, вони досягнуть поставленої мети – подолають за кілька років дистанцію, що дорівнює довжині сухопутних кордонів України.

**Перспективи подальших розвідок** передбачають систематичне впровадження ефективних форм рухової активності хортингістів різного віку та учнів загальноосвітніх навчальних закладів у процесі позакласної роботи, що дозволить значно підвищити якість їх підготовки до подолання дистанції майбутнього супермарафону.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Василюшина Н. Здоров'я дітей – у небезпеці / Н. Василюшина, М. Зубалій, О. Леонов // Фізичне виховання в школі. – 2006. – № 4. – С. 6–8.
2. Гапон Ю. А. Програма Січового супермарафону-2006 / Ю. А. Гапон, М. Д. Зубалій // Січова ідея. – Запоріжжя-Київ : НОМ Центр ПС „СА“ – ТОВ „Юлік, ЛТД“, 2002. – С. 11–28.
3. Гурман Л. Д. Ефективна форма підвищення рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл / Л. Д. Гурман, М. Д. Зубалій // Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету. Фізична культура, спортивна медицина, олімпійський та професійний спорт. Вип. 1. – Кам'янець-Подільський: Абетка – НОВА, 2003. – С. 26–29.
4. Єрмоєно Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посібн. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
5. Зубалій М. Д. Оголошується супермарафон-2001, присвячений десятиріччю незалежності України / М. Д. Зубалій // Освіта України. – 1998. – 4 листопада; 18 листопада.
6. Зубалій М. Д. Положення про Січовий „Супермарафон-2006“ уздовж сухопутних кордонів України, присвячений 15-річчю незалежності України / М. Д. Зубалій // Січова ідея. – Запоріжжя-Київ : НОМ Центр ПС „СА“ – ТОВ „Юлік, ЛТД“, 2002. – С. 5–10.
7. Зубалій М. Заочний біговий супермарафон – ефективна форма підвищення рухової активності учнів / М. Зубалій // Фізичне виховання в школі. – 2007. – № 3. – С. 53–54.
8. Зубалій М. „Супермарафон-2016“ – ефективна форма підвищення рухової активності учнів у позакласній роботі / М. Зубалій // Фізичне виховання в школі. – 2011. – № 6. – С. 16–15.
9. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 544 с.

#### **REFERENCES**

1. Vasylyshyna, N. (2006). Zdorovia ditei – u nebezpeti [Health of children in danger]. *Fizychnye vykhovannia v shkoli*, 4, 6-8.
2. Hapon, Yu., & Zubalii, M. (2002). Prohrama Sichovoho supermarafonu – 2006 [Program of Sich marathon]. In *Sichova ideia. Zaporizhzhia-Kyiv: NOM Tsentra PS „SA“ – TOV „Yulik Ltd“*.
3. Hurman, L., & Zubalii, M. (2003). Efektyvna forma pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti uchniv zahalnoosvitnikh shkil [Effective form of increasing motor activity of students of general educational institutions]. In *Naukovi pratsi Kamianets-Podilskoho derzhavnoho universytetu. Fizychna kultura, sportyvna medytsyna, olimpijskyi ta profesiynyi sport: Vyp. 1. Kamianets-Podilskyi: Abetka – NOVA*.
4. Yeromenko, E. (2014). *Hhorting – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting- national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A.V.
5. Zubalii, M. (1998). Oholoshuietsia supermarafon-2001, prysviachenyi desiatii richnytsi nezalezhnosti Ukrainy [The marathon 2001 has started dedicated to the 10 anniversary of Ukraine's independence]. *Osvita Ukrainy*, November, 4, 18.
6. Zubalii, M. (2002). Polozhennia pro Sichovyi “Supermarafon – 2006” uzdovzh sukhoputnykh kordoniv Ukrainy, prysviachenyi 15-richchiu nezalezhnosti Ukrainy [Provision on Sich “Supermarathon – 2006” along land borders of Ukraine dedicated to the 15 anniversary of Ukraine's independence]. In *Sichova ideia (5–10). Zaporizhzhia-Kyiv: NOM Tsentra PS „SA“ – TOV „Yulik, Ltd“*.
7. Zubalii, M. (2007). Zaochnyi bihovyi supermarafon – efektyvna forma pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti uchniv [Distant running supermarathon – an effective form of increasing motor activity of students]. *Fizychnye vykhovannia v shkoli*, 3, 53–54.
8. Zubalii, M. (2011). „Supermarafon-2016“ – efektyvna forma pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti uchniv u pozaklasnii roboti [„Supermarathon-2016“ – an effective form of increasing motor activity of students in extracurricular work]. *Fizychnye vykhovannia v shkoli*, 6, 15–16.
9. Petrochko, Zh. V., Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukraintsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.



**Микола Зубалій.**

**Ефективна форма підвищення рухової активності хортингістів у процесі позакласної роботи.**

У статті розкривається зміст ефективної форми підвищення рухової активності хортингістів і учнів різного віку загальноосвітніх навчальних закладів у процесі позакласної роботи. Необхідність упровадження в загальноосвітніх навчальних закладах нової форми фізичного виховання пов'язано зі зниженням рухової активності учнівської молоді, яке розпочалося в нашій країні не сьогодні. Особливо актуальною стала ця проблема в останні роки. Щоб попередити гіподинамію кожен учень і хортингіст мають займатися фізичними вправами щоденно. Однією з активних форм залучення учнів і хортингістів до самостійних занять фізичним вправами є розроблений у лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя заочний біговий супермарафон, дистанція якого пролягає так, що його учасники швидко ходять, бігають доріжками стадіону або плавають у басейні й подолані кілометри фіксують на карті вздовж кордонів України. Для контролю за подоланими кілометрами учасники супермарафону ведуть щоденники, де відмічають дату й кількість подоланих кілометрів.

**Ключові слова:** рухова активність, самостійні заняття, супермарафон, ефективна форма, гіподинамія, фізичні навантаження, щоденник самоконтролю, фізичні вправи, хортингісти, учні, позакласна робота, здоровий спосіб життя.

**Mykola Zubalii.**

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskoho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

**Effective Form of Increasing Motor Activity of Hortingsmen in Extracurricular Work.**

The article deals with the content of the effective form of increasing motor activity of hortingsmen and students of different age of general educational institutions. The need of introduction of a new form of physical education in general educational establishments can be explained by the decrease of motor activity of youth, which has begun long ago in our country. This problem has recently become very urgent. In order to prevent hypodynamia, every student and hortingsman has to daily practice physical exercises. One of active form of attracting school students and hortingsmen to independent physical training is a distance running marathon. The marathon was developed by the laboratory of physical development and healthy lifestyle and includes sport walk, running, and swimming. The participants note their distance covered along the borders of Ukraine in dairies.

**Key words:** motor activity, independent exercises, super marathon, effective form, hypodynamia, self-control diary, hortingsmen, extracurricular work, lifestyle.

**Николай Зубалий.**

**Эффективная форма повышения двигательной активности хортингистов в процессе внеклассной работы.**

В статье раскрывается содержание эффективной формы повышения двигательной активности хортингистов и учащихся разного возраста общеобразовательных учебных заведений в процессе внеклассной работы. Необходимость внедрения в общеобразовательных учебных заведениях новой формы физического воспитания связано со снижением двигательной активности учащейся молодежи, которое началось в нашей стране не сегодня. Особенно актуальной стала эта проблема в последние годы. Чтобы предупредить гиподинамию каждый учащийся и хортингист должны заниматься физическими упражнениями ежедневно. Одной из активных форм привлечения учащихся и хортингистов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями есть разработанный в лаборатории физического развития и здорового образа жизни заочный беговой супермарафон, дистанция которого проходит так, что его участники быстро ходят, бегают по дорожкам стадиона или плавают в бассейне и преодоленные километры фиксируют на карте вдоль границ Украины. Для контроля за преодоленными километрами участники супермарафона ведут дневники, где отмечают дату и количество преодоленных километров.

**Ключевые слова:** двигательная активность, самостоятельные занятия, супермарафон, эффективная форма, гиподинамия, физические нагрузки, дневник самоконтроля, физические упражнения, хортингисты, ученики, внеклассная работа, здоровый образ жизни.

*Галина Коломоєць,  
Вікторія Деревянко,  
Марія Богуслав,  
м. Київ*

**ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ПРОЕКТ „ГРОМАДЯНСЬКА ОСВІТА  
ТА ЕЛЕКТРОННА ДЕМОКРАТІЯ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ“  
ДЛЯ ОБ'ЄДНАННЯ ГРОМАД НАВКОЛО ШКОЛИ  
(ІЗ ВПРОВАДЖЕННЯМ ХОРТИНГУ)**

**Актуальність.** Згуртована спільнота творчих, відповідальних людей, активних і підприємливих громадян забезпечить потужну державу й конкурентну економіку. Саме таких повинна готувати середня школа України. Для цього, як зазначила Л. Гриневич, Міністр освіти і науки України, ми починаємо реформу, яка на десятиріччя визначить освітній ландшафт України. Отже, Міністерство освіти і науки України приділяє значну увагу реформуванню системи освіти, зокрема, зміни відбуваються у системі загальної середньої освіти. Проект „Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи“, започаткований Міністерством освіти і науки України, передбачає нові підходи до викладання та формування в навчальному закладі основних ключових компетентностей: спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами; спілкування іноземними мовами; математична компетентність; основні компетентності у природничих науках і технологіях; інформаційно-цифрова компетентність; уміння вчитися впродовж життя; ініціативність і підприємливість; соціальна та громадянська компетентності; обізнаність та самовираження у сфері культури; екологічна грамотність і здорове життя [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** з питань громадянської освіти та електронної демократії свідчить, що цю проблему вивчали В. Андрущенко, В. Берека, І. Бех, Г. Ващенко, К. Вознюк, Н. Драгомирецька, Ю. Завалевський, О. Загаєцька, І. Зязюн, В. Кремінь, Я. Олійник, В. Оржеховська, Н. Павлютенко, М. Пасічник, І. Рубан, С. Русова, М. Соловей, В. Сухомлинський, Г. Філіпчук, К. Чорна та ін. [4; 7; 8; 10; 11].

Вивчення та розгляд наукової психолого-педагогічної літератури [2; 4; 8; 10; 11] засвідчує, що проблема формування громадянської компетентності учнів загальноосвітніх навчальних закладів є актуальною та мало розробленою в теорії та методиці виховання. На думку І. Бега, О. Вишневського, А. Макаренка, В. Сухомлинського та інших „справжнє громадянське виховання у процесі навчання починається там, де думка надихає, пробуджує й утверджує прагнення до морального ідеалу“.

**Метою статті є** повідомлення про започаткування Національного проекту „Громадянська освіта та електронна демократія в навчальних закладах“.

**Результати наукових досліджень.** Громадянську компетентність можна охарактеризувати як здатність захищати та піклуватися про права, інтереси та потреби людини та громадянина, держави й суспільства. Частково зміст громадянської компетентності можна розкрити за допомогою якостей, якими повинна володіти людина: патріотизм, інтернаціоналізм, демократизм, гідність, громадянська активність, дисциплінованість, відповідальність, совість, чесність, принциповість, справедливість, повагу, працелюбність та ін. [8].

Громадянська компетентність виховується різними шляхами – у формальній та неформальній освіті, і навіть у спорті. Велике значення надають тренери хортингу морально-вольовим якостям (патріотизм, інтернаціоналізм, демократизм, гідність, громадянська активність, дисциплінованість, відповідальність, совість, чесність, принциповість, справедливість, повагу, працелюбність та ін.) у вихованні дітей та молоді, що сприяє їх ефективній методиці. У квітні 2017 року Верховна Рада України прийняла законопроект щодо визнання хортингу – національним видом спорту України. І. Жданов, Міністр молоді та спорту України, зазначив, що це дуже велика складова національно-патріотичного виховання, і відродження тих національних традицій, на яких базується наша

українська нація, на яких базується наша культура, на яких базується наш спорт [9]. У свою чергу президент УФХ, кандидат педагогічних наук, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України – Е. Єрмоєнко пише, що одним із основних аспектів виховання в молоді особистих якостей у системі хортингу вважається саме патріотизм людини. Тільки справжній патріот України буде готовий її гідно захистити. Відповідно до таких поглядів хортинг вводить патріотизм на рівень головної національної цінності, високої і необхідної. Патріотизм являє собою одне з найбільш глобальних людських почуттів, закріплених віками і тисячоліттями, поєднує в собі любов до своєї Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле і сьогодення, готовність до його захисту. У процесі навчання і тренування педагоги хортингу доводять учням, що патріотизм є вищою формою проявлення духовності. У патріотично налаштованого спортсмена завжди з'явиться сила волі і бажання перемогти, навіть у складній ситуації і надмірному навантаженні. Патріотизм у цьому сенсі являє собою моральний фундамент особистого самовиховання, суспільної і державної розбудови, використання впливових важелів національної виховної ідеї хортингу. Це є однією із першочергових умов ефективності функціонування системи соціальних і державних інститутів в нашій країні. А у Декларації національного виду спорту України, поняття „патріотизм“ визначений першим пунктом. У методичному посібнику „Хортинг – національний вид спорту України“ Е. Єрмоєнко десятий розділ присвятив психологічній підготовці, де детально описано морально-вольові якості, які потрібно виховувати в хортингістів, щоб виростити гідне підростаюче покоління справжньої української нації. В посібнику „Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі“ також є теоретико-практичних матеріал щодо патріотичного виховання та виховання морально-вольових якостей в учнів і хортингістів [3; 5, с. 13, 24–25, 576–603].

Громадянська компетентність базується на знаннях концепцій демократії, справедливості, рівності, громадянства та цивільних прав, враховуючи те, як вони визначені в Статуті фундаментальних прав Європейського Союзу та Міжнародних деклараціях і те, як їх застосовують різні установи на місцевому, регіональному, національному, Європейському та міжнародному рівнях. Вона включає в себе знання про сучасні події, а також основні події та Тенденції національної, європейської та світової історії.

Навички громадянської компетентності – це здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми в суспільному надбанні та демонструвати солідарність і зацікавленість у вирішенні проблем, що впливають на місцеву й широку громадськість. Це пов'язано з критичною та творчою рефлексією й конструктивною участю у діяльності громади, а також прийняття рішень на всіх рівнях, від місцевого до національного та європейського рівня, зокрема, через голосування [13].

Науковець Н. Степанова вважає, що громадянська компетентність – це здатність людини активно, відповідально та ефективно реалізовувати громадянські права й обов'язки з метою розвитку демократичного суспільства [10].

Із розвитком інформаційного суспільства, значно розширився й інструментарій для відстоювання прав і свобод громадян. Це явище і називається „електронною демократією“. Одночасно з такими сервісами з'явилися сервіси надання державних послуг у онлайн-форматі, що називається „електронне урядування“. Варто розрізняти е-демократію та електронний уряд. Стивен Клифт, що представляє організацію Democracies online, стверджує: „електронна демократія“ (e-democracy) і „електронний уряд“ (e-government) – зовсім різні поняття. Якщо „електронний уряд“ – це підвищення оперативності та зручності доступу до послуг держави з будь-якого місця і в будь-який час, то „електронна демократія“ – це використання інформаційних технологій для розширення можливостей кожного громадянина [7].

У Концепції розвитку електронного урядування в Україні зазначається, що електронна демократія є інструментом захисту людиною та громадянином своїх інтересів і визначення форм співробітництва з державою за допомогою технологій електронного урядування. Гострою проблемою розвитку електронної демократії в Україні залишається помітна міжрегіональна „цифрова нерівність“, відсутність дієвих кроків із її подолання [6].

Розвиток електронної демократії в Україні почався стрімко після прийняття змін до Закону „Про доступу до публічної інформації та постанови щодо відкритих даних“ у 2015 році, адже, переважна більшість сервісів будується саме на відкритих даних. Незважаючи на всі перешкоди, Україна робить величезні успіхи в розвитку електронної демократії. Наприклад, тільки за останній рік наша країна пододала відразу 30 позицій і перемістилася з 54-го на 24 місце в світовому рейтингу відкритих даних Global Open Data Index, розділивши це місце з Австрією та Словенією. Багато наших європейських сусідів займають нижчі позиції (див. фото 1) [12].



**Фото 1. Національний проект „Громадянська освіта та електронна демократія в навчальних закладах“**

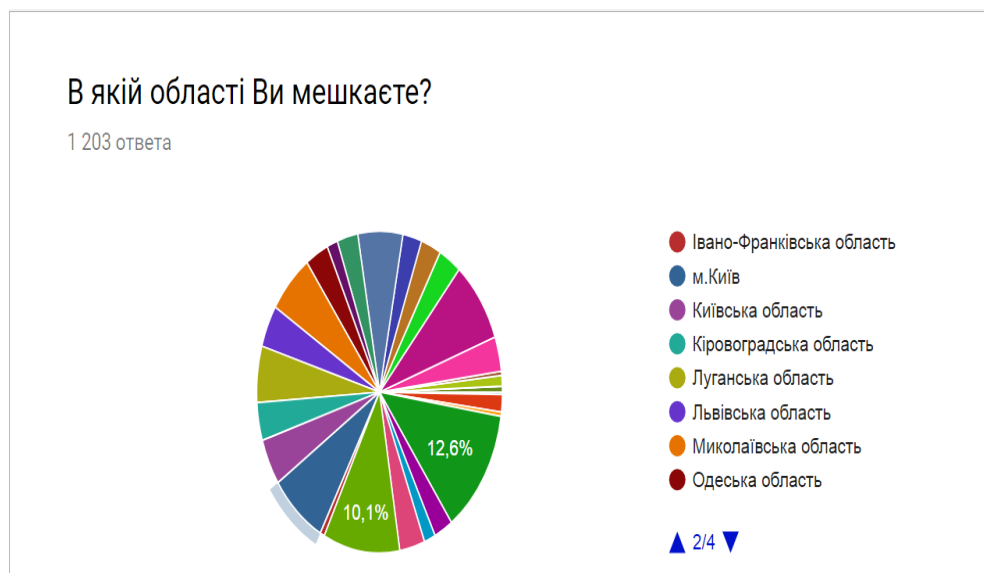
З метою розвитку громадянської освіти в Україні, в тому числі з використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, формування у вчителів і молодих громадян ключових компетентностей XXI століття (соціальної, громадянської, інформаційно-цифрової), визначених у Концепції Нової української школи, через впровадження стандартів і засад, які покладені в основу роботи з інформацією та сприяють розвитку демократичного суспільства з квітня 2017 року буде започатковано Національний проект „Громадянська освіта та електронна демократія в навчальних закладах“ (далі – Проект). Організаторами проекту є: ВМГО „Українська студентська спілка“, Асоціація інноваційної та цифрової освіти, соціальний проект „Академія навичок“, Міністерство освіти і науки України, ДНУ „Інститут модернізації змісту освіти МОН України“ за підтримки Фонду Східної Європи та програми EGAP „Електронне врядування задля підзвітності влади та участі громади“. Термін реалізації Проекту – 2017–2018 роки. Участь у даному Проекті є безкоштовною та надасть школі необхідні знання й інструменти для активізації роботи в громадах; стати центром громади та згуртувати навколо школи активних громадян, що є невід’ємною умовою децентралізації.

Основними етапами реалізації Проекту є:

- систематичне безкоштовне навчання в он-лайн форматі на платформі „Академія навичок“: он-лайн курси на теми: „Боротьба з корупцією“, „Електронне урядування“, „Електронна демократія“, „Цифрова грамотність“, „Європейські стандарти та цінності“, „Демократичні цінності та механізми“, „Участь у прийнятті рішень“ тощо та серія вебінарів (1 раз на місяць): „Електронна демократія“, „Відкриті дані“, „Корисні сервіси електронної демократії“, „Вебінар щодо проектного менеджмента“, „Петиції“, „Електронне голосування“, „Відкритий уряд“, „Боротьба з корупцією“, „Smart Cities“, „Бюджет участі“ – розвиток мережі менторів і експертів у громадянській освіті та електронній демократії, що буде постійно поновлюватися новими учасниками;
- напрацювання бази кейсів (успішних практик) щодо впровадження громадянської компетентності та електронної демократії в закладах освіти;
- проведення конкурсу успішних практик щодо впровадження громадянської компетентності та електронної демократії в закладах освіти. Відзначення найактивніших учасників конкурсу за різними номінаціями, авторів успішних кейсів/практик;
- підготовка програм і методичних матеріалів, щодо впровадження громадянської компетентності та електронної демократії в закладах освіти за участі вчителів-практиків;
- проведення Фестивалю успішних практиків у сфері громадянської освіти електронної демократії.

Для участі в Проекті необхідно заповнити заявку за посиланням: <https://goo.gl/w5Z81o>.

На даний час у Проекті зареєструвалися понад 1203 учасника з усіх областей України. За даними реєстрації можна стверджувати, що питання громадянської освіти і електронної демократії дуже актуальні в період реформ системи освіти (див. фото 2).

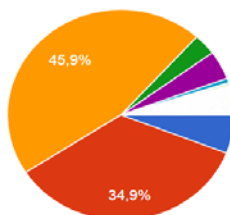


**Фото 2. Реєстрація учасників за областями України**

Найбільша кількість учасників Проекту – педагоги навчальних закладів (45,9 %) і адміністрація навчальних закладів (34,9 %). Тільки за допомогою прогресивних учителів ми зможемо донести інструменти електронної демократії в школи, нашим дітям, їхнім батькам, щоб життя в громаді та школі стало якісніше, повне, проінформоване та цікавіше (див. фото 3).

Ви представник(-ця) категорії (оберіть зі списку)

1 203 ответа



- структурний підрозділ системи уп...
- адміністрація навчальних закладів
- педагоги/вчителі
- учні та студенти
- лідери громадських організацій, а...
- соціальні підприємці, IT-команди,...
- представники ЗМІ, журналісти
- фахівець служби зайнятості

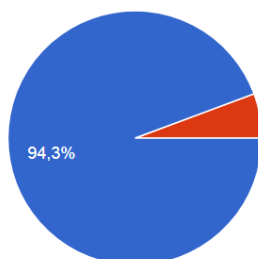
▲ 1/8 ▼

### **Фото 3. Учасники проекту**

Більшість учасників Проекту зазначили, що вважають себе громадсько-активними (94,3 %) (див. фото 4).

Чи вважаєте Ви себе громадсько-активною людиною

1 203 ответа



- так
- ні

### **Фото 4. Громадсько-активні учасники проекту**

Учасники також активно відповідали на запитання анкети: „Чи плануєте Ви застосовувати навички громадянської освіти та громадянські компетентності в своїй роботі? Якщо ТАК, то яким чином“. Координатори проекту активно використовують надані відповіді для побудови інформаційної кампанії проекту (див. фото 5).

Звичайно, у навчально-виховному процесі для формування у вчителів, учнів, батьків ключових компетентностей XXI століття, визначених у проекті Нової української школи. Це і проведення мініEdCamp, тренінгів, вебінарів у новому дискусійному форматі із залученням батьків, учнів, громади та влади.

В рамках роботи ГО, психологічної служби школи, проектної діяльності, викладання інформатики в школі

так, демонстрацією, розповідями іт.д.

так, розповсюджуючи інформацію та практичні навички серед педагогів та керівників навчальних закладів міста

У виховній роботі з дітьми

Так, планую застосовувати у виховній роботі в навчальному закладі. Хочу навчитися організовувати практично спрямовану проектну діяльність з учнями та вчителями

Розробка системи тренінгів

Так. Формування навичок громадянської компетентності у вчителів, батьків та учнів важлива складова громадянина незалежної країни. Необхідно впроваджувати в навчально-виховний процес.

### **Фото 5. Анкетування учасників проекту**

**Висновки:**

1. Громадянська освіта – це навчання людей, як жити за сучасними викликами та швидкою зміною економіки, суспільства й бути громадянином демократичного суспільства.
2. Електронна демократія – це форма демократії, що характеризується використанням інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), як основного засобу для колективних і адміністративних процесів.
3. Нова українська школа несе суттєві зміни: будуть удосконалюватися методики навчання та виховання в загальноосвітніх навчальних закладах, підвищуватиметься кваліфікація вчителів, освіта буде зорієнтована на компетентнісне навчання, педагогіку партнерства й індивідуальний підхід.

**Перспективи подальших розвідок:** зростання залучення батьків, дітей, освітян до суспільного життя громади, підвищення активної участі у житті громади; створення мережі менторів і експертів у громадянській освіті та електронній демократії, що буде постійно поновлюватися новими учасниками.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. База Міністерства освіти і науки України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua>.
2. Бех І. Д. Концепція виховання особистості / І. Д. Бех // Рідна школа. – 1991. – № 5. – с. 40–47.
3. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі: посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – Київ : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.
4. Електронний фонд бази даних Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua>.
5. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
6. Концепція розвитку електронного урядування в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dki.org.ua/files/Concept-E-Government.doc>.
7. Лопушинський Іван. Електронна демократія та електронне урядування: досвід США для України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kbuara.kharkov.ua/e-book/putp/2011-2/doc/2/03.pdf>.
8. Навчаючи навчаюсь – громадянська компетентність вчителя та учня [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.pedrada.com.ua/article/1251-navchayuchi-navchayus-gromadyanska-kompetentnst-vchitelya-ta-uchnyu>.
9. Проект Закону про внесення змін до Закону України „Про фізичну культуру і спорт“ щодо визнання національних видів спорту – Режим доступу : [http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4\\_1?pf3511=60367](http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=60367).
10. Степанова Н. М. Формування громадянської компетентності учнів загальноосвітніх навчальних закладів відповідно до вимог нових державних освітніх стандартів: посібник / Н. М. Степанова. ЧОПОПП, 2014 – 42 с.
11. Сухомлинский В. А. Проблемы воспитания всесторонне развитой личности / В. А. Сухомлинский. Избранные произведения. В 5 т. Т. 1. – К. : Рад. школа, 1976. – С. 131.
12. Global open data index [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://index.okfn.org/place/ua/>.
13. Social and civic competences [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://keyconet.eun.org/social-and-civic>.

**REFERENCES**

1. *Baza Ministerstva osvity i nauky Ukrainy* [The base of the Ministry of Education and Science of Ukraine]. Retrieved from <http://www.mon.gov.ua>

2. Bekh, I. D. (1991). Kontsepsiia vykhovannia osobystosti [The concept of education of Personality]. *Ridna shkola [Native school]*, 5 40–47.
3. Zubalii, M., Ivashkovskiy, V., Ostapenko, O., Tymchuk, M., Shapovalov, B., Dikhtiarenko, Z., & Bilotserkivets, I. (2016). *Viiskovo-patriotychne vykhovannia uchniv u pozaklasnii roboti* [Military-patriotic education of students in out-of-class activities]. Kyiv: Palyvoda.
4. *Elektronnyi fond bazy danykh Natsionalnoi biblioteki Ukrainy imeni V. I. Vernadskoho* [Electronic fund of the database of the National Library of Ukraine named after V. I. Vernadskii]. Retrieved from <http://www.nbuv.gov.ua/>.
5. Yeromenko, E. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
6. *Kontsepsiia rozvytku elektronnoho uriaduvannia v Ukraini* [Concept of e-government development in Ukraine]. Retrieved from <http://dki.org.ua/files/Concept-E-Government.doc>.
7. Lopushynskiy, I. *Elektronna demokratiia ta elektronne uriaduvannia: dosvid SShA dlia Ukrainy* [Electronic democracy and e-government: US experience for Ukraine]. Retrieved from <http://www.kbuapa.kharkov.ua/e-book/putp/2011-2/doc/2/03.pdf>.
8. *Navchachiuchy navchaius – hromadianska kompetentnist vchytelia ta uchnia* [Teaching I'm studying – the civil competence of a teacher and a pupil]. Retrieved from <https://www.pedrada.com.ua/article/1251-navchayuchi-navchayus-gromadyanska-kompetentnst-vchytelya-ta-uchnya>.
9. *Proekt Zakonu pro vnesennia zmin do Zakonu Ukrainy „Pro fizychnu kulturu i sport“ shchodo vyznannia natsionalnykh vydiv sportu* [Draft Law on Amendments to the Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports" regarding the recognition of national sports]. Retrieved from [http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4\\_1?pf3511=60367](http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=60367).
10. Stepanova, N. M. (2014). *Formuvannia hromadianskoi kompetentnosti uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv vidpovidno do vymoh novykh derzhavnykh osviticnikh standartiv* [Development of civic competencies of pupils of secondary schools in accordance with new state educational standards]. ChOIPOPP.
11. Sukhomlynskiy, V. A. (1976). *Problemy vospitaniia vsestoronne razvitoi lichnosti. Izbrannyye proizvedeniia: Vol. 1* [Problems of education of a fully developed person. Selected Works]. Kyiv: Radianska shkola.
12. Global open data index. Retrieved from <https://index.okfn.org/place/ua/>.
13. Social and civic competences. Retrieved from <http://keyconet.eun.org/social-and-civic>.

**Галина Коломоєць, Вікторія Деревянко, Марія Богуслав.**

***Всеукраїнський проект „Громадянська освіта та електронна демократія в навчальних закладах“ для об'єднання громад навколо школи (із впровадженням хортингу).***

*В даній статті представлено Всеукраїнський проект „Громадянська освіта та електронна демократія в навчальних закладах“ для об'єднання громад навколо школи. Авторами зазначено основні етапи реалізації Проекту, а саме систематичне безкоштовне навчання в он-лайн форматі на платформі „Академія навичок“; проведення серії вебінарів; напрацювання бази кейсів (успішних практик) щодо впровадження громадянської компетентності та електронної демократії в закладах освіти; проведення конкурсу успішних практик; підготовка програм і методичних матеріалів Проекту та проведення Фестивалю успішних практик у сфері громадянської освіти електронної демократії. Охарактеризовано нові підходи у реформуванні системи освіти. Авторами проаналізовано основні акценти Нової української школи, а саме формування в учнів таких компетентностей, як громадянської, соціальної та інформаційно-цифрової. Зроблено аналіз теоретичних підходів до визначення понять: „громадянська освіта“, „громадянська компетентність“, „електронна демократія“ тощо. У тексті статті виділено роль хортингу – національного виду спорту України, в вихованні громадянина-патріота України.*



**Ключові слова:** громадянин, патріот, громадянська освіта, громадянська компетентність, громада, Концепція, електронна демократія, електронний уряд, навчальний заклад, хортинг, Нова українська школа, інструменти, згуртованість.

**Galyna Kolomoets, Victoriya Derevyanko.**

Institute of Innovative Technologies and Education of the Ministry of Education and Science of Ukraine (Vasyliya Lypkivskogo Str. 36, Kyiv, Ukraine).

**Mariya Boguslav.**

Ministry of Social Policy of Ukraine (Esplanadna St., 8/10, Kyiv).

**All-Ukrainian project „Civil Education and E-democracy in Educational Institutions“ to unite communities around schools (with the introduction of horting).**

*In this article All-Ukrainian project „Civil Education and E-democracy in Educational Institutions“ to unite communities around schools is presented (with the introduction of horting). Authors have noted the main steps of Project's realization, namely a free systematic online education on the platform „SkillsAcademy“; conduction of a series of webinars; working out of the cases data base (successful experiences) about implementation of civil competency and e-democracy in educational institutions; conduction of the competition for successful experiences; preparation of programs and methodological materials for the Project and conduction of the Festival of successful experiences in the field of civil education and e-democracy. New approaches in reformation of educational system have been characterised. Authors have analyzed main accents of New Ukrainian School, namely formation in pupils such competences as civil, social, informational and digital. The analysis of theoretical approaches of determination of „civil education“, „civil competency“, „e-democracy“ etc has been done. The role of horting – Ukrainian national sport, in raising up a Ukrainian patriotic citizen has been highlighted in the text of the article.*

**Key words:** a citizen, a patriot, civil education, a civil competency, a community, concept, e-democracy, e-government, an educational institution, horting, New Ukrainian School, tools, cohesion.

**Галина Коломоец, Виктория Деревянко, Мария Богуслав.**

**Всеукраинский проект „Гражданское образование и электронная демократия в учебных заведениях“ для объединения общин вокруг школы (с использованием хортинга).**

*В данной статье представлен Всеукраинский проект „Гражданское образование и электронная демократия в учебных заведениях“ для объединения общин вокруг школы (с использованием хортинга). Авторами указаны основные этапы реализации проекта, а именно систематическое бесплатное обучение в он-лайн формате на платформе „Академия навыков“; проведение серии вебинаров; наработки базы кейсов (успешных практик) по внедрению гражданской компетентности и электронной демократии в учебных заведениях; проведения конкурса успешных практик; подготовка программ и методических материалов проекта и проведения Фестиваля успешных практик в сфере гражданского образования и электронной демократии. Охарактеризованы новые подходы в реформировании системы образования. Авторами проанализированы основные акценты Новой украинской школы, а именно формирование в учащихся таких компетенций, как гражданской, социальной и информационно-цифровой. Сделан анализ теоретических подходов к определению понятий: „гражданское образование“, „гражданская компетентность“, „электронная демократия“ и другие. В тексте статьи выделено роль хортинга – национального вида спорта Украины, в воспитании гражданина патриота Украины.*

**Ключевые слова:** гражданин, патриот, гражданское образование, гражданская компетентность, община, Концепция, электронная демократия, электронное правительство, учебное заведение, хортинг, Новая украинская школа, инструменты, сплоченность.

**ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО І ФІЗИЧНОГО  
ЗДОРОВ'Я – ВАЖЛИВА УМОВА УСПІШНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТАРШИХ  
ДОШКІЛЬНИКІВ (НА ПРИКЛАДІ ГУРТКА З ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ХОРТИНГУ)**

**Актуальність проблеми.** Ключовим завданням дошкільної ланки освіти є формування фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я вихованців у тісній співпраці дошкільного закладу освіти й родини. Саме гармонійне функціонування й подальший розвиток дитини дошкільного віку у названих складових „квадрату здоров'я“ сприятиме її успішній соціалізації у сучасному суспільстві й забезпечить „квадрат успіху“. Процес соціалізації старших дошкільників розглядаємо як усвідомлене засвоєння дитиною готових форм і способів соціального життя, способів взаємодії з матеріальною та духовною культурою, „всотування“ загальнолюдських цінностей, адаптацію до соціуму, вироблення (спільно з дорослими та однолітками) власного соціального досвіду, ціннісних орієнтацій, свого стилю життя з метою інтеграції в соціальну систему [1, с. 25].

**Мета статті** – презентувати передовий педагогічний досвід творчої співпраці співробітників Інституту проблем виховання НАПН України з вихователями експериментальних майданчиків із упровадження актуальної проблеми соціалізації дітей старшого дошкільного віку засобами театралізованої діяльності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Портфоліо передового педагогічного досвіду творчої співпраці лабораторії дошкільної освіти і виховання Інституту проблем виховання НАПН України з експериментальними майданчиками (м. Обухова, м. Рубіжного, м. Сватово, м. Полтави, м. Рівне та ін.) як запитаний педагогами-практиками ресурсно-змістовий компонент навчально-методичного комплексу з розробки наукової теми з метою вирішення проблеми соціалізації старших дошкільників налічує значну кількість якісних театралізованих заходів, проведених у рамках науково-методичних семінарів. Яскравим прикладом успішного впровадження теми „Формування соціально-комунікативних умінь у старших дошкільників у процесі театралізованої діяльності в дошкільному навчальному закладі“ став Регіональний науково-методичний семінар „Традиції формування соціального і фізичного здоров'я дошкільників – важлива умова успішної соціалізації вихованців сучасного дошкільного навчального закладу“ та круглий стіл „Формування у дошкільників соціального здоров'я засобами театралізованої діяльності“ для педагогічних працівників дошкільних навчальних закладів – експериментальних майданчиків Пів НАПН України, який організовано за участі висококваліфікованих спеціалістів Управління освіти виконавчого комітету Обухівської міської ради Київської області М. Л. Мигаль, методистів міського методичного кабінету Л. В. Зіневич, К. А. Орди на базі ДНЗ „Зірочка“ (завідувач – О. М. Балдич, вихователь-методист О. І. Варава).

Насичена програма заходу передбачала: заслуховування і активне обговорення *доповідей учасників науково-методичного семінару* „Традиції формування соціального і фізичного здоров'я дошкільників – важлива умова успішної соціалізації вихованців сучасного дошкільного навчального закладу“; *ділову командну гру для педагогів* „Традиції формування здоров'язбережувальної компетентності дитини: соціальна, фізична, психічна, духовна складові. Валеологічний полілог науковців, педагогів-практиків і батьків вихованців“; *театралізоване дійство* за участю дітей, батьків і вихователів „Козацькому роду нема переводу, – збережемо традиції нашого народу!“ – *майстер-клас* із соціалізації дошкільників засобами народних традицій для вихователів ДНЗ, інструкторів із фізкультури й керівників гуртків із валеологічного хортингу міста Обухова; *методичне ток-шоу* „Організація розвивального життєвого простору в ДНЗ – важлива умова задоволення природної потреби дітей у фізичній і соціальній активності“; *презентацію розвивального валеологічного середовища в групах ДНЗ* „Зірочка“; *презентацію нетрадиційного обладнання для валеологічної гімнастики пробудження*, „Бізі-борду“; *презентацію соціалізуючих оздоровчо-розвивальних ігор* на асфальті; *засідання круглого столу* „Формування у дошкільників

соціального здоров'я засобами театралізованої діяльності“; підведення підсумків, ухвалення резолюції. Завідувачем ДНЗ „Зірочка“ м. Обухова О. М. Балдич презентовано мультимедійне портфоліо передового педагогічного досвіду, що переконливо підтверджує результати застосування педагогічним колективом ефективних засобів створення оптимального здоров'язбережувального середовища в умовах дошкільного закладу освіти.

Учасниками науково-методичного семінару здійснено активне обговорення сутності, принципів і засобів ефективної побудови системи роботи ДНЗ із проблеми формування соціально-комунікативних умінь у дітей дошкільного віку шляхом осучаснення змісту, форм і методів роботи з дітьми, використання засобів театралізованої діяльності на засадах тісної співпраці науковців ПІВ НАПН України, фахівців управління освіти, методистів міського методичного кабінету, педагогів ДНЗ із батьками дошкільників та громадськістю. Родзинкою заходу став *майстер-клас „Козацькому роду нема переводу – збережемо традиції нашого народу!“* для вихователів ДНЗ, інструкторів із фізкультури й керівників гуртків валеологічного хортингу м. Обухова з соціалізації дошкільників засобами театралізації народних традицій, на якому представники науково-педагогічної спільноти із цікавістю ознайомилися з передовим педагогічним досвідом соціалізації дітей дошкільного віку у ДНЗ „Зірочка“. Сценарій цього цікавого й затребуваного сучасністю театралізованого дійства з метою успішного формування соціально-комунікативних умінь у старших дошкільників за участю дітей, батьків і вихователів пропонуємо педагогічній громадськості (вихователям ДНЗ, інструкторам із фізичного виховання, керівникам гуртків із дошкільного хортингу, валеологічних гуртків та ін.). Сценарій створений на основі врахування регіонального досвіду театралізованої діяльності у співпраці науковця Інституту проблем виховання ПІВ НАПН України О. А. Остряньської та педагогічного колективу ДНЗ „Зірочка“ м. Обухова: О. М. Балдич – завідувача; О. І. Варави – вихователя-методиста; Т. В. Гуріненко – інструктора з фізичної культури; О. О. Мазорчук, А. В. Іванченко – вихователів.

**„Козацькому роду нема переводу - збережемо традиції нашого народу!“**

**Мета:** *формуванню* в дітей уявлення про цінність Батьківщини, сім'ї, дружби, підтримки, допомоги, уявлення про театралізовану діяльність, уміння використовувати засоби художньої виразності (інтонацію, міміку, пантоміміку) для втілення художнього образу; *розвивати* мотивацію до активного сприйняття змісту художніх творів морально-етичної та національно-патріотичної тематики, мислення (вміння аналізувати вчинки та риси характеру героїв), соціально-комунікативні вміння, інтерес до художніх творів, уяву, пам'ять, творчі здібності; *виховувати* любов до Батьківщини, до матері, соціальну відповідальність, готовність допомагати, надавати емоційну підтримку, вміння поважати інтереси й бажання інших людей, співчуття, вдячність за допомогу, естетичний смак (уміння милуватися та насолоджуватися музикою, декораціями, костюмами героїв, сюжетом театралізованого дійства).

**Попередня робота:** ознайомлення дітей із сюжетом театралізованого дійства; розподіл ролей між дітьми; вивчення текстів діалогів і монологів персонажів, пісень, таночків, колективна робота над театралізованим дійством (діти разом із батьками та вихователями).

**Обладнання:** українські костюми для дітей і дорослих; декорації (театральна ширма для Хортишка та Хортусі, козацький курінь, лава, стіл, посуд (казан із козацьким кулішем, дерев'яні ложки, миски), український вишитий рушник, блакитні полотна – хвилі річки Дніпра, колода – перепона для козачат, дитяче коромисло із відерцями, хмиз, іграшкові коники-скакуни для козачат).

**Дійові особи:** *дорослі (вихователі, батьки дошкільників).* Ведуча. Запорозький козак Вернидуб. *Діти (старші дошкільники):* хлопчики (українські козачата), дівчатка (українські березині), Хортишко, Хортуся.

***Хід театралізованого дійства***

**Ведуча:** Доброго дня, діти та дорослі! Рада вітати вас на святі Козацьких розваг! Сьогодні на нашому святі присутні незвичайні гості – це хлопчик Хортишко та його сестричка Хортуня. Вони – нащадки славних козаків із острова Хортиця. Давайте з ними привітаємося та познайомимося.

**Хортишко:** Доброго дня, мене звуть Хортишко!

**Хортуся:** Здоровенькі були! А я Хортуся!

**Хортишко:** Діти, а чи знаєте ви, яке свято ми святкуємо 14 жовтня? (діти відповідають).

**Ведуча:** Так, у цей день ми святкуємо День захисника України! (читає вірш „Мати-Україно“ М. Сингаївський).

Перше наше слово з нами повсякчас,  
Мати-Україно, ти одна у нас!  
Ниви і діброви, і садів окрас –  
Рідна мати Батьківщино, ти ж одна у нас!  
Хай же мир і дружба поєднають всіх,  
І дзвенить дитячий безтурботний сміх.  
Нам зоріє доля світла і ясна.  
Рідна мати Батьківщино, ти ж у нас одна!

**Ведуча:** А хто ж такі захисники Батьківщини? (діти відповідають). Захисники Батьківщини – це люди, які захищають свій народ, свою землю, рідну Україну від ворогів, оберігають спокій дітей і дорослих, бережуть мир. Зараз захисниками України є солдати української армії. А дуже-дуже давно такими захисниками неньки-України були козаки. А чи знаєте ви хто такі козаки?

**Діти:** Козаки – це вільні люди! Козаки – безстрашні люди!  
Козаки – борці за волю, за народну чесну долю.

**Хортуся:** Козаки – це сильні й мужні чоловіки, які люблять волю й незалежність. А ще вони мужні й вправні воїни і вірні сини України, які завжди захищали свою Батьківщину від ворогів. Сьогодні ми завітали до вас на свято, щоб пригадати славетні традиції запорізьких козаків. А чому їх називали запорізькими?

**Хортишко:** Діти, може ви знаєте де жили козаки? (діти відповідають).  
Правильно, козаки жили на Січі. А на якій річці знаходилась Січ?

**Хортуся:** На великій річці Дніпро, за 9-ма порогами, на острові Хортиця стояла Запорізька Січ. Січ захищали високий земляний вал із частоколом, широкий рів та сторожові вежі. За брамою, серед широкого майдану, стояла церква Покрови Пресвятої Богородиці – найвищої покровительки козаків.

**Ведуча:** 14 жовтня ми відзначаємо ще одне свято – Покрову Пресвятої Богородиці. Це свято українці шанували з давніх-давен, а особливо шанували Богородицю українські козаки, бо вважали її захисницею козацтва.

**Хортишко:** Діти, а чи бажаєте ви прожити хоча б один день в Січі? (діти відповідають). Тоді запрошую вас помандрувати разом зі мною й Хортусею в ті давні-давні часи...

**Ведуча:** Козаки жили в дерев'яних будинках, які називалися курені. В кожному такому курені жило 15 козаків. Ось і наші славні хлопці-козачата будуть жити в куренях (великі обручі для хлопців). У кожного куреня був свій головний козак-ватажок, якого називали кошовий отаман а впізнати його можна по шапці, і у нас теж так буде.

А чи були на Січі жінки та дівчата? (Ні). Правильно, жінки й дівчата жили в селі або в зимівнику; вони чоловіків-козаків чекали, діток виховували. Тож наші дівчатка будуть чекати своїх козачат „в домівках“. Уявіть, що кожна доріжка – це вулиця, скільки дівчаток – стільки й хатиночок на вулиці, то ж у нас виходить ціле село.

Справжні козаки, щоб бути здоровими, сильними і вправними за будь-якої погоди рано вранці робили фізичні вправи – козацьку зарядку.

**Хортишко і Хортуся:** І ми з вами будемо займатися зарядкою, бо також руханку любляємо (Діти виконують вправи разом із казковими героями).

**Розминка „Рано вранці дружно просинаємось, і зарядкою козацькою займаємось“** (виконується всіма учасниками розваг під музичний супровід. Вправи: „Козаки вітають сонечко“, „Силачі“, „Подивились вліво, вправо: в нас роботи ще чимало“, „Козацькі присідання“, „Вправні вершини“, „Дякуємо матінці-землі“).

**Ведуча:** Козаки також завжди піклувалися про своїх вірних друзів коней: годували, купали, чистили їх (чесали гриву, спину, боки), а потім скакали наввипередки.

**Хортишко:** Я також на конях учився скакати, тому буду діток-козачат підтримувати. Гей, гей, гей, вперед, хлопчики й дівчата – вправні козачата!

**Гра-естафета для хлопчиків „Чиї коні швидше скачуть“** (беруть участь діти й батьки, що наввипередки скачуть на м'ячах-стрибунях).

**Ведуча:** Дівчата теж вміли скакати на конях...

**Гра-естафета для дівчаток „Я дівчинка смілива й вправна, на конику скакаю славно“** (дівчатка наввипередки скакають на м'ячах).

**Ведуча:** Козаки на Січі обід самі готували. Розпалювали вогнище під великими казанами і варили в них їжу. Та щоб розпалити вогнище, потрібно назбирати дрова.

**Гра-естафета для хлопчиків „Назбирай дрова“.** (Обладнання: великий обруч, дерев'яні палиці по кількості гравців. Хід гри: По сигналу ведучої перші гравці біжать до палиць (дрова), які розташовані на протилежному кінці зали. Взявши одну палицю, гравці повертаються назад на лінію старту, кладуть палицю у великий червоний обруч (багаття), торкаючись до плеча наступного учасника, передаючи йому естафету. Виграє команда, яка перша перенесла палиці).

**Хортишко:** Багато хмизу потрібно для козаків. Уявляєш, Хортусю, яке велике вогнище потрібно розпалити.

**Ведуча:** Хмизу назбирали, та щоб зварити смачну юшку, потрібно риби наловити.

**Хортишко:** Рибу ловити – теж справа не з легких. Тут потрібно бути і спритним і вправним, але я знаю, що в наших друзів все вийде! А яка юшка буде смачна!

**Рухлива гра для хлопчиків „Невід“** (загальна гра для батьків із дітьми. Обладнання: волейбольна сітка-невід. Хід гри: по одну сторону зали розташовуються діти та дорослі, які грають роль рибок. На другому кінці зали – двоє дорослих (рибалки), які рухаються в напрямку дітей, тримаючи сітку (невід) на відстані 30–40 см від підлоги. Діти – рибки повинні підповзти, підлізти під сітку не торкаючись до неї).

**Ведуча:** А в той час, поки козаки займалися своїми чоловічими військовими справами на Січі, жінки та дівчата поралися по господарству, готували їжу для своєї родини. І для цього їм необхідно було наносити багато води. Криниця тоді була одна на цілу вулицю, то ж жінкам встати потрібно було раненько, взяти коромисло з відрами та й піти по воду. Малих дівчаток спочатку навчали носити пусті відра на коромислі, а потім наливали у відра трішки води.

**Хортуся:** Для того, щоб води наносити теж багато вміння потрібно. Знаю, дівчаткам нелегка справа дісталась, але вони не відступають і дуже стараються, а значить успішно впораються з нею.

**Гра-естафета для дівчаток „Принеси води“.** (Обладнання: 2 іграшкових коромисла, 4 дитячих відра, 2 малих куба. Хід гри: Дівчатка шикуються у дві колони, за сигналом ведучого, перші учасниці змагань з коромислом на плечах обходять куби, розташовані на протилежному кінці зали. Повертаючись назад, передають коромисло з відрами наступному гравцеві. Гра триває, доки всі учасники не виконають завдання).

**Ведуча:** Козаки кожного дня, коли не ходили в похід, не байдикували, а силою мірялися, тренувалися, щоб завжди бути готовим до захисту своєї Батьківщини, щоб свого хисту не втратити.

**Гра-естафета для хлопчиків „Смуга перешкод“.** (Обладнання: 2 великих куба, колода, 2 шаблі дитячі, 2 малі обручі, відрізок тканини блакитного кольору шириною 90 см та довжиною 2,5 м. Хід гри: хлопчики шикуються у 2 колони. У перших учасників в руках шаблі. По сигналу ведучого перші гравці перестрибують через тканину (струмок), добігають до колоди, підлазять під неї зручним способом, добігають до обруча. Повертаючись назад, гравці виконують завдання в зворотному напрямку, передають шаблю (естафету) наступному учаснику).

**Ведуча:** І дівчата часу не гаяли: на городі працювали й до лісу за грибами та ягодами ходили.

**Хортуся:** Гриби можна в юшку додати, а з ягодами вареничків наліпити.

**Хортишко:** Я дуже люблю варенички.

**Гра-естафета для дівчаток „Назбирай грибів“.** (Обладнання: теж саме, що в попередній естафеті, тільки 2 шаблі змінюють на 2 корзини. Хід гри: дівчатка шикуються

у 2 колони. Перші учасниці, тримаючи корзинки, за сигналом ведучої перестрибують через тканину (струмок), біжать до колоди, перелазять через колоду, біжать до обручів, присідають в них (кладуть до корзинки паперовий грибочок). Потім завдання виконується в зворотному напрямку й корзину передають наступному гравцеві. Змагання триває до закінчення виконання завдання всіма учасниками).

**Ведуча:** Поки дівчата пекли пироги з грибами та ягодами, дорослі козаки з козачатами силою мірялися.

**Гра для хлопчиків „Перетягування канату“.** (Обладнання: канат, обруч. Хід гри: хлопчики стають у 2 колони (одна навпроти іншої), їх розділяє обруч. Тримаючи в руках канат, кожна команда (за сигналом) намагається перетягнути його на свою сторону. Гра триває до тих пір, доки перший учасник з команди не вступить в обруч. При рівних силах ведучий веде рахунок до 5, оголошує перемогу обом командам).

**Хортишко:** Оце так змагання! Цікаво хто ж перемає?

**Хортуся:** Молодці! Оце так силачі, наші козачата!

**Ведуча:** А ще козаки на Січі любили мірятися силою свого розуму: задавати один одному запитання, відповідати на них, розповідати щось цікаве. Ми зараз теж проведемо такі змагання – інтелектуальну вікторину. А допоможуть мені перевірити ваші знання про життя козаків наші хороші друзі Хортишко і Хортуся.

**Інтелектуальна вікторина: „Про козаків багато цікавого знаю і вам про це розповідаю“.**

**Хортишко:** Як називали козацького ватажка? (кошовий отаман).

**Хортуся:** Для чого козаки випалювали в степу високу траву? (щоб ворогам не було де сховатися).

**Хортишко:** Як козаки могли перечекати небезпеку у воді (біля річки, ставка чи болота)? (вони брали до рота очеретину і занурювалися у воду).

**Хортуся:** Який одяг носили козаки? (шапка, шаровари, жупан).

**Хортишко:** Як козаки голили голову? (залишали на маківці чуб, що звався оселедець).

**Хортуся:** Як називалися козацькі човни? („чайки“).

**Хортишко:** Що означала сережка в лівому вусі козака? (що він один син у матері).

**Хортуся:** Що одними з перших придумали козаки? (підводний човен).

**Хортишко і Хортуся (разом):** Молодці, діти, ви чудово знаєте історію українського козацтва. То ж продовжуйте вивчати історію нашої рідної Батьківщини-України, бо вона надзвичайно цікава; передавайте ці знання іншим (своїм батькам, сестричкам і братикам, друзям, знайомим), а також бережіть і примножуйте традиції українського народу. Ми прощаємося з вами, але запрошуйте нас у гості ще, ми обов'язково із задоволенням прийдемо і розповімо вам багато цікавого про Україну. До побачення!

**Ведуча:** Дякуємо вам, Хортишко і Хортуся, що ви любите й бережете українські традиції. Обов'язково запросимо вас у гості. На все добре.

(Хортишко і Хортуся поснішають до себе на острів Хортицю).

**Ведуча:** Траплялося, що іноді козаки потрапляли в полон та тікали на волю при любій нагоді.

**Гра-естафета для хлопчиків „Стрибки в мішках“** (беруть участь хлопчики зі своїми татусями. Обладнання: 2 великих мішки, 2 обручі. Хід гри: учасники змагання по черзі стрибають в мішках до обручів, повертаючись, передають мішок, як естафету наступному гравцеві).

**Ведуча:** Молодці, ви справжні козачата, багато чого знаєте, багато, що вмієте, дбаєте про своє здоров'я, багато рухаєтесь. Справжні козаки без діла не сидять, в походи ходять, визволяють із полону жінок і дітей.

**Гра-естафета для хлопчиків „Визволителі“.** (Обладнання: коні – гімнастичні палиці (2 шт.), 2 великих обручі. Хід гри: хлопчики шикуються у 2 колони. Перші учасники „сідлають“ коней – палиці. Дівчатка знаходяться на протилежному кінці зали в обручах. За сигналом ведучого хлопчики по черзі перевозять дівчаток з одного кінця зали до іншого. Естафета триває доки всі дівчатка будуть врятовані).

**Ведуча:** Молодці хлопчики! Наші сильні козаки – вільні люди, вони всіх дівчаток із полону визволили, адже вони не залишать нікого в біді. Але ще в полоні залишилися наші дорогі мами, невже ми їх не врятуємо? Козаки часто робили підкоп, через який самі вибиралися на волю й визволяли з полону інших.

**Гра для хлопчиків „Підземний тунель“** (участь беруть дорослі й діти. Обладнання: 2 великі обручі, 2 великі „тунелі“ з тканини. Хід гри: на одному кінці зали знаходяться хлопчики і тата, а на протилежному - в обручах дівчатка й мами. За сигналом ведучого перший гравець пролазить в тунель, біжить до обруча, бере за руку, маму чи дівчинку й повертається назад, разом з нею, через тунель, рятуючи її).

**Ведуча:** Всім радісно повернутися додому. А коли на душі радість і спокій, то серце хоче співати. Як же гарно співали українські жінки з дівчатами! А козаки їм підспівували і цей спів лунав від села до села та до самої Січі! Давайте й ми зараз дружно заспіваємо гарну українську пісню.

**Лунає пісня „Ой у полі криниченька“** (акапельно заспіває бабуся дошкільниці, підхоплюють всі учасники театралізованого дійства). (До зали заходить козак).

**Козак:** Доброго дня шановні діти й дорослі! Чи це у вас так гарно і дружно співають?

**Ведуча і діти:** Доброго дня!

**Козак:** А що це у вас за свято? (роздивляється). Дівчатка гарні, немов квіточки! Та й козачат спритних я бачу чимало!

**Ведуча:** А це в нас свято козацьких розваг! А ти хто будеш?

**Козак:** А я, козак Вернидуб, прийшов на ваш сміх і гомін. На ваше свято мене запросили Хортишко і Хортуся. Хочу і я переконатися, чи пам'ятаєте ви, діточки й дорослі, наші нащадки, козацькі традиції, звичаї та славні подвиги.

**Ведуча:** Звісно, що пам'ятаємо! Діти, розкажіть козаку Вернидубу прислів'я та приказки про козаків, про їх силу й волю, про міцне козацьке здоров'я.

(Діти розповідають прислів'я та приказки: *Козацькому роду нема переводу. Козацька потилиця ворогам не хилиться. За рідний край – хоч помирай. Щирий козак ззаду не нападає. Добрий козак баче, де отаман скаче. Сміливого і куля не бере. Чия відвага того й перемога. Сила та розум – краса людини. В здоровому тілі – здоровий дух. Здоров'я всьому голова. Здоров'я людини – багатство країни.*)

**Козак:** Молодці козачата! Багато знаєте прислів'їв. Особливо сподобалось прислів'я „В здоровому тілі – здоровий дух“. Недарма ми своє життя прожили, славні в нас нащадки, не соромно буде за них! А я до вас не з пустими руками прийшов, справу серйозну й відповідальну мені наше козацтво довірило – передати вам Козацьку грамоту-заповідь самим гідним нащадкам. Бачу, що я не помилився, наші нащадки – це ви, розумні, сміливі й вправні козачата! Отож слухайте уважно та запам'ятовуйте! (читає грамоту).

**Текст Козацької грамоти. Заповіді запорожців нащадкам-козачатам:**

- Сміливі будьте, козачата! Даруйте Україні вірність!
- У старших вчіться захищати рідну домівку й людську гідність!
- Не кажи: „не вмію“, а кажи „навчусь“! Не плач, козаче, отаманом будеш!
- Мениший старшому – вірний друг, а старший менишому – рідний батько!
- Завжди цінують братерство і згоду, бо ви нащадки козацького роду!

**Козак:** Діти, тримайте, вивчайте, живіть по цих заповідях та передайте їх своїм дітям (віддає козацьку грамоту ведучій).

**Козак:** А тепер мені вже час, треба повертатися на Січ, розказати всім козакам, що я бачив, чув. Нехай там порадіють за наших козачат, а як підростете, то чекаємо вас на Січі. А на прощання прийміть від мене та від усього козацького роду найщиріші вітання зі Святом українського козацтва та побажання миру, здоров'я, злагоди.

**Ведуча:** Козачата, подякуйте козацькому посланцю за грамоту. Переказуйте, козаче, на Січі, що гідна зміна підростає.

**Козак:** Передам неодмінно! Бажаю, щоб хлопчики-козаки були міцні, як дубки, а дівчатка-ластівки були вродливі, як червоні ягідки! А мені вже час, дорога далека на Січ, прощайте друзі!

**Ведуча:** Козаче, дорога в тебе не близька, тому залишайся у нас на обід: як поїси, то й сили більше буде. Та й наші козачата з козачками так змагалися, що теж зголодніли.

**Козак:** От я вже й постарів та про дещо забув! Я ж вам подарунок із самої Січі приніс, але так поспішав до вас, що втомився, присів перепочити і й залишив його в надійному місці у вашому дворі у дитсадку. Зараз принесу! (*заносить казан*).

**Козак:** Ось це діти – справжній козацький куліш! Хто його скуштує – той відразу в три рази сильнішим стане! Хочете скуштувати? Пригощайтесь! Я вам хочу подарувати справжні дерев'яні козацькі ложки, які передали козаки з самої Січі. (*Діти і дорослі смакують куліш, дякують козакові за гостинець*).

**Козак:** Відразу бачу, що куліш додав вам сили!

**Ведуча:** Ось і закінчилися наші козацькі розваги. Все згадали, позмагалися в спритності, розумі, силі, витривалості.

**Козак:** До побачення, діти, зичу вам всім здоров'я від водиці ключової, багатства від землі святої, щастя земного, неба голубого, хліба запашного! Щоб козацькому роду не було переводу! І щоб ви берегли й примножували традиції нашого народу!

(*Лунають гучні оплески глядачів. Діти-кореспонденти беруть інтерв'ю у акторів і глядачів, діти-фотографи роблять пам'ятні світлини*).

Отже, аналіз досвіду експериментальної роботи дозволяє зробити **висновки**, що використання масових театралізованих свят за участю батьків вихованців сприяє успішній соціалізації старших дошкільників, творчому застосуванню ними соціально-комунікативних умінь у різних ситуаціях („за зразком“, подібних, нових) в ході підготовки і презентації театралізованих вистав, обміну думками, почуттями, життєвими висновками „як глядачі“, „як режисери вистави“, „як виконавці ролей“, „як кореспонденти газети“, „як фотомайстри“, „як декоратори та гримери“, „як телерепортери“ із ровесниками та дорослими після вистави. Крім того, значно зміцнюється мотивація всіх членів родини вихованців до збереження й примноження фізичного й соціального здоров'я сім'ї.

**Перспективи подальших досліджень** проблеми використання педагогами традицій формування соціального і фізичного здоров'я як важливої умови успішної соціалізації старших дошкільників (на прикладі гуртка з валеологічного хортингу) вбачаємо в створенні й активному використанні банку інноваційного педагогічного досвіду з означеної проблеми, розробці й організації цікавих театралізованих свят (із обов'язковим залученням родин вихованців), інтенсифікації інтерактивної взаємодії дошкільників із іншими дітьми та дорослими у процесі виконання завдань на творче застосування соціально-комунікативних умінь.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Голованова Н. Ф. Социализация и воспитание ребенка : учебн. пособ. для студ. высш. учебн. завед. / Н. Ф. Голованова. – СПб. : Речь, 2004. – 272 с.

#### **REFERENCES**

1. Golovanova, N. F. (2004). *Sotsializatsia i vospitanie rebenka* [Socialization and upbringing of the child]. – SPb.: Rech.

**Олена Остряньська.**

**Використання традицій формування соціального і фізичного здоров'я – важлива умова успішної соціалізації старших дошкільників (на прикладі гуртка з валеологічного хортингу).**

У статті висвітлено передовий педагогічний досвід творчої співпраці педагогів Інституту проблем виховання НАПН України з вихователями експериментальних майданчиків із упровадження актуальної проблеми соціалізації дітей старшого дошкільного віку засобами театралізованої діяльності. Презентовано результати творчого доробку науковців і практиків щодо створення театралізованої вистави як елементу навчально-методичного комплексу для формування соціально-комунікативних умінь у старших дошкільників (у процесі гурткової роботи з валеологічного хортингу). На основі аналізу результатів експериментальної роботи підтверджено, що новизна та змістовність науково-методичних заходів ІПВ НАПН України на експериментальних майданчиках є простором для інноваційного розвитку педагогічних колективів із теми „Формування соціально-комунікативних умінь у старших дошкільників у



процесі театралізованої діяльності в дошкільному навчальному закладі“. Це переконливо доведено глибиною та інноваційністю презентованих учасниками семінарів форм роботи: мультимедійні наукові доповіді, обмін педагогічним досвідом, творча майстерня педагогів-практиків, рефлексивне коло педагогічних думок у творчому діалозі науковців і педагогів-практиків експериментальних майданчиків.

**Ключові слова:** соціалізація, хортинг, вихователь, дошкільний навчальний заклад, навчально-методичне забезпечення, дитина старшого дошкільного віку, театралізована діяльність, передовий педагогічний досвід, професійна діяльність, формування, гурткова робота.

**Elena Ostryanskaya.**

(Institute of Problems on Education of the National academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Str. M. Berlinskogo 9, Kyiv, 04060, Ukraine).

**Using the traditions of forming of social and physical health as an important condition for successful socialization of older preschoolers (for example, a circle of valeological horting).**

*The article described the advanced pedagogical experience of creative cooperation of teachers of Institute of Educational Problems of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine with educators of experimental grounds of implementation of the actual problem of socialization of older preschool age children by means of theatrical activity. Presented results of the creative work of scientists and practitioners about creating a theatrical performance as an element of the teaching-methodical complex for the formation of social and communicative abilities of older preschoolers (in the process of group work on valeological horting). On the basis of the analysis of the results of experimental work confirmed that novelty and content of scientific and methodical measures IEP NAPS of Ukraine on experimental grounds is the space for innovative development of pedagogical collectives by theme „Formation of social and communicative abilities of older preschoolers in the process of theatrical activity in preschool educational institution“. This is convincingly proved by the depth and innovation of forms of work, presented by the participants of the seminars: multimedia scientific reports, exchange of pedagogical experience, creative workshop of practicing teachers, reflexive circle of pedagogical thoughts in creative dialogue of scientists and practicing teachers of experimental grounds.*

**Key words:** socialization, horting, educator, preschool educational institution, educational and methodical support, child of the senior preschool age, theatrical activity, advanced pedagogical experience, professional activity, formation, circle work.

**Елена Острынская.**

**Использование традиций формирования социального и физического здоров'я – важное условие успешной социализации старших дошкольников (на примере кружка по валеологическому хортингу).**

*В статье освещен передовой педагогический опыт творческого сотрудничества педагогов Института проблем воспитания НАПН Украины с воспитателями экспериментальных площадок по внедрению актуальной проблемы социализации детей старшего дошкольного возраста средствами театраллизованной деятельности. Презентованы результаты творческих наработок теоретиков и практиков по созданию театраллизованного спектакля как элемента учебно-методического комплекса для формирования социально-коммуникативных умений у старших дошкольников (в процессе кружковой работы по валеологическому хортингу). На основе анализа результатов экспериментальной работы подтверждено, что новизна и содержательность научно-методических мероприятий ИПВ НАПН Украины на экспериментальных площадках – пространство для инновационного развития педагогических коллективов по теме „Формирование социально-коммуникативных умений у старших дошкольников в процессе театраллизованной деятельности в дошкольном образовательном учреждении“. Это убедительно доказано глубиной и инновационностью презентованных участниками семинаров форм работы: мультимедийные научные доклады, обмен педагогическим опытом, творческая мастерская педагогов-практиков, рефлексивный круг педагогических мыслей в творческом диалоге науки и практики.*

**Ключевые слова:** социализация, хортинг, воспитатель, дошкольное образовательное учреждение, учебно-методическое обеспечение, ребёнок старшего дошкольного возраста, театраллизованная деятельность, передовой педагогический опыт, профессиональная деятельность, формирование, кружковая работа.

## ПРОФЕСІЙНО-ТВОРЧІ ДІАЛОГОВІ ВМІННЯ СТУДЕНТІВ-ХОРТИНГІСТІВ У ПРОЦЕСІ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Постановка проблеми.** Одним із важливих і водночас складних завдань у підготовці майбутнього педагога є формування професійних творчих умінь – основи його фахової компетентності. Для формування таких умінь у традиційній педагогіці надто обмежені навчальні ресурси (мотивація, засоби, способи пізнавально-творчої діяльності тощо). Цю проблему на сьогодні можна розв'язати за допомогою дидактичних можливостей евристичного навчання, зокрема його невід'ємної складової – евристичної діалогової взаємодії всіх суб'єктів освітнього процесу. На сьогодні залишаються не опрацьованими методики оволодіння студентами загальними та спеціальними професійно-творчими вміннями. А, з іншого боку, залишаються не з'ясованими умови формування та способи застосування цих умінь у процесі створення освітніх продуктів – основної мети навчання та професійної підготовки майбутнього вчителя.

**Аналіз актуальних досліджень.** У річищах пошуків оптимальної технології навчання для успішного формування професійно-творчих умінь майбутнього вчителя стало важливим проведення експериментального дослідження з метою з'ясування форм і методів оволодіння цими вміннями в процесі евристичної діалогової взаємодії при створенні освітнього продукту. Як доводить аналіз науково-педагогічної літератури, зокрема праць В. Андреева [1], Н. Громової [2], О. Демченко [3], А. Короля [4], О. Кривонос [5], М. Лазарева [6], А. Хуторського [9] та інших, виявлено потужний потенціал навчального діалогу, умови його побудови та реалізації, проте немає єдиного підходу до способів оволодіння ними в евристичному навчанні.

**Мета статті** – з'ясувати способи формування професійно-творчих умінь майбутніх педагогів у процесі їх навчальної евристичної діалогової взаємодії.

**Виклад основного матеріалу.** Формування професійно-творчих умінь є складним процесом аналітико-синтетичної діяльності, який можна представити у вигляді послідовних етапів: *мотиваційно-цільового* (готовність, зацікавленість, наявність мотиву до професійної творчої діяльності); *аксіологічного* (усвідомлення цінності, задоволення, визнання пріоритетності творчої діяльності); *когнітивного* (наявність умінь використовувати знання і навички у нових, змінних, незвичайних умовах); *операційного* (ефективність і продуктивність творчої діяльності, постійне самовдосконалення майбутнього фахівця, здатність до співпраці); *аналітично-рефлексивного* (оволодіння аналітичними та оціночно-інформаційними вміннями, самокритичність, самоконтроль, самооцінка); *індивідуально-творчого* (гнучкість та варіативність мислення, готовність до професійної діяльності на евристичному, креативному рівнях).

Необхідною умовою успішного оволодіння професійно-творчими вміннями є систематичне й системне запровадження евристичного діалогу в навчальному процесі, де ініціатива від викладача систематично передається студенту на всіх етапах навчального процесу.

*Процесуально-діяльнісний компонент* забезпечувався технологією діалогової взаємодії, яка складається з кількох стадій (етапів), пов'язаних між собою.

Розглянемо більш докладно зміст експериментальної роботи на кожній стадії, а також методику запровадження форм і методів формування професійно-творчих умінь студентів у процесі евристично-діалогової взаємодії.

На *першій стадії діалогової взаємодії* за допомогою професійно спрямованих евристичних запитань викладача (найчастіше після проведеної лекції), студенти письмово формулювали відповіді і, у свою чергу, ставили зустрічні запитання викладачу і товаришам стосовно щойно викладеної теми. Потім, одержавши список рекомендованих для самостійного вивчення джерел, студенти занотували основні проблемні запитання викладача до вивчення окремих статей, розділів посібників, монографій наукової літератури, джерел з Інтернету. На такі запитання після вивчення рекомендованої літератури студенти експериментальних груп відповідали на спеціально організованих консультаціях,

колоквіумах, індивідуальних заняттях, вислуховували схвальні відгуки, доповнення, зауваження від викладача і товаришів, ставили (як обов'язковий продукт) власні запитання евристичного характеру іншим учасникам діалогової взаємодії.

Навчальний матеріал вивчався за допомогою таких форм і методів роботи: *лекція, бесіда, самостійне опрацювання наукової літератури з даного питання, обговорення, диспут, дискусія.*

Наприклад, тема: „Хортинг – національний вид спорту України“.

План лекційного заняття № 1.

1. Історико-культурні витоки хортингу.
2. Основна мета хортингу.
3. Хортинг у мистецтві.
4. Атрибути, емблема, прапор, гімн і марш хортингу.
5. Декларація хортингу – Національного виду спорту України.

План лекційного заняття № 2.

1. Розділи хортингу на Всеукраїнських змаганнях: „Двобій“, „Хортинг“, „Показовий виступ“, „Форма“.
2. Види хортингу.
3. Офіційне введення хортингу як варіативної частини до програм фізичної культури для 5–9, 10–11 класів.
4. Представлення хортингу в навчальних закладах різних видів і типів.
5. Роль Всесвітньої федерації хортингу на міжнародній спортивній арені [7].

Звернемо увагу, що наведено нами тільки два лекційних заняття для студентів факультету фізичного виховання, а всі перелічені форми та методи роботи підходять до визначеної теми, бо вона різнопланова, тобто, має теоретичну та практичну значущість.

Зауважимо, що до введення у процес навчання евристично-діалогічних методів прагнули надати студентам позитивний досвід спілкування з викладачем як із співрозмовником.

На початку вивчення нового матеріалу в рамках евристичного навчання відводили вступному слову викладача – короткій, виразній розповіді, де педагог передавав глибоке власне враження від літературного твору. Виразна, одночасно вдумлива й емоційна, розповідь викладача відповідала основним показникам і критеріям риторично досконалого, точного й переконливого слова, розроблених і апробованих на кафедрі педагогічної творчості та освітніх технологій Сумського державного педагогічного університету.

Викладач на цьому етапі представляв теоретичні основи окремих тем дисципліни, активно застосовуючи діалогічні методи і прийоми щодо тлумачення, пояснення окремих понять, принципів, закономірностей, застосовуючи при цьому вміння ставити доречні, коректні запитання і самому відповідати на них. У процесі лекції з використанням евристичного діалогу (лекція-діалог, лекція-бесіда) викладач застосовував співставлення, асоціації, протиставлення, порівняння різних поглядів і концепцій.

Таким чином, викладач перетворював розмірено монологічний розгляд проблеми в діалогову взаємодію з авторами різних теоретичних положень, підходів. Цю діалогову взаємодію він проводив із самим собою, авторами різних положень, з різними трактовками в історичному плані, а також постійно застосовуючи евристичні запитання описового характеру, пояснювального та прогностичного.

Запитальна діяльність не тільки оживляє лекційний матеріал, робить його привабливим і доступним, але й виконує важливу методологічну роль. Особливість евристичного підходу полягала в розв'язанні суперечностей, що виникли між позицією автора та власним баченням не лише викладача, але й аудиторії і самого студента. Адже, майбутній викладач, з одного боку, має виробити свою власну думку, погляд, з іншого, – він має проникнути в авторський задум, осмислити його ідею. Це з дидактичних позицій стосується не лише літератури, але й історії, мови, суспільствознавства та інших гуманітарних предметів.

Предметний тематичний зміст лекції з використання евристичного діалогу будували у вигляді проблемного питання або завдання, що відбиває ту або іншу педагогічну проблему, і розкривали шляхом подання викладачем аналізу її рішення (згодом до цієї роботи активно залучали студентів).

Слід зазначити, що відмінність діалогічно побудованої лекції від описаної в літературі проблемної лекції – в емоційній складовій діалогу, спонукаючого не лише до розумової діяльності, але і до особової оцінки проблеми, що піднімається. Тому важливим завданням викладача було не лише передати інформацію, але й залучити студентів до аналізу об'єктивних протиріч розвитку педагогічного знання і способів їх рішення, сформулювати до власну точку зору на поставлену проблему. Це сприяло розвитку мислення, стимулювало пізнавальну активність студентів.

Загальний ефект проблемної лекції визначається її змістом, способом організації спільної діяльності і засобами спілкування, що „трансляють“ особу педагога. Тому намагалися, щоб „сміслова канва“ лекції, побудовані на основі евристично-діалогової взаємодії, була різною. Так, знання подавали у вигляді наукової педагогічної проблеми, у вигляді альтернативи, що представляє проблемну ситуацію (правильно – неправильно, істинно – неправдиво), у вигляді історичної розгортки проблемного поля тощо.

На практичному занятті проходив захист власних формулювань та аргументації певних теоретичних знань (понять, принципів, законів). Ці важливі результати самостійної роботи обговорювались і при необхідності рецензувались студентами й викладачем, зазначалися найбільш успішні досягнення в освоєнні теорії. До числа типових практичних завдань можна віднести такі: уточнення показників, якісних критеріїв створеного освітнього продукту, особливості побудови цих продуктів у процесі евристичної діалогової взаємодії.

Важливу роль у результатах захисту творчої роботи (продукту) відіграє підготовка до даного виду пізнавально-творчої (евристичної) діяльності. Ефективність змісту підготовки визначається освітніми результатами студента в ході захисту обраного освітнього продукту.

У процесі проведення експериментальних заходів часто виникала суперечність між необхідністю розв'язати основну проблему освітнього продукту і неспроможністю до цього значної частини студентів. Для того, щоб подолати цю суперечність, викладач організував евристичну діяльність студентів за методом генерації ідей, що нагадує „мозковий штурм“, у процесі якої студенти виказували всі наявні у них ймовірні власні ідеї для вирішення завдання. Викладачем доброзичливо приймалися всі варіанти відповідей, але враховуючи, що студентам не завжди вдавалося самостійно вирішити складну навчальну проблему, викладач допомагав, наштовхував їх на правильну відповідь, підказував шлях вирішення проблеми. Тобто, навчально-пізнавальна діяльність розвивалася по схемі: викладач – студент – викладач – студент ... і носила евристичний характер.

На початку створення студентами творчого продукту студенти визначали цілі своєї евристичної навчально-пізнавальної діяльності. Тобто студенти на цьому кроці створення творчого продукту визначали тему, мету та основні завдання, які б вони хотіли відтворити в представленій роботі.

У процесі експериментальної роботи враховували, що власний вибір педагогом форм і методів навчання з використанням евристичного діалогу буде адекватним, якщо: по-перше, викладач погоджуватиме цілі вивчення теми з мотивами і можливостями студентської групи; по-друге, враховувати об'єктивну інформацію про особливості сформованих у конкретного студента навичок евристичної діяльності, індивідуальні особливості мислення, пріоритетні види активності, тобто про готовність студента до діалогу; по-третє, керуватиметься наявністю в змісті проблемних вузлів, доступних для обговорення студентами.

Ураховуючи, що більшість студентів під час реалізації підготовчо-мотиваційного компоненту запропонованої дидактичної моделі певною мірою оволоділи загально-навчальними вміннями, необхідними для продуктивної діалогової взаємодії, викладач під час лекції використовував низку евристик з використанням навчального діалогу.

*Друга стадія діалогової взаємодії* студенти виконували більш складні завдання з підготовки важливих освітніх продуктів – особисто обраних майбутніх тем із літератури, соціальної педагогіки, педагогічної творчості, розв'язання проблемних ситуацій професійного характеру

За результатами опрацювання одного з проблемних запитань (за вибором виконавців) передбачалася підготовка коротких за обсягом твору-роздуму, есе або аргументованого узагальнення для подальшої роботи на семінарі та представлення зазначених творчих

продуктів для прилюдного захисту. Можливість обрати найбільш близьку форму творчої роботи стала запорукою свідомого шляху до розвитку й формування пізнавально-творчої діяльності студентів. Характер семінарів на цій стадії визначався провідною метою попередньої роботи – дослідженням значимих для майбутніх фахівців проблем, тобто семінари здебільшого мали дослідницький характер.

Письмові й усні продукти студентської творчості були заздалегідь забезпечені навчально-методичним інструментарієм, підготовленим педагогами та студентами, які були обговорені в процесі евристичного діалогу, для всієї номенклатури самостійних робіт майбутніми фахівцями (творів, доповідей, рефератів, проектів тощо). Однією з найважливіших вимог до створення ними власних освітніх продуктів стало розкриття невідомого для інших студентів матеріалу та внесення власної позиції у доповідь, твір, есе тощо.

У процесі підготовки до семінарського заняття студенти зверталися до викладача за консультацією. Особливу увагу ми звертали на студентів, які мали середній та низький рівень знань з предмета. Потреба в консультуванні була зумовлена виникненням труднощів під час самостійного виконання завдання. Важливо наголосити, що під час консультації викладач не давав готових відповідей на запитання, а лише спрямовував пізнавально-дослідницьку діяльність студентів у такому руслі, аби вони самостійно зрозуміли питання, розв'язали сформульовані ними завдання. Посилаючись на вже відомий майбутнім вчителям матеріал, поданий під час попереднього лекції-бесіди, викладач ставив студентам запитання, які допомагали виявити прогалини в знаннях та робив певні поради щодо їх усунення [8].

У процесі проведення консультацій були виявлені суттєві утруднення студентів при підготовці обраних видів творчих робіт, які полягали в неспроможності знайти коректну відповідь на такі запитання: – яким чином віднайти й виокремити проблему дослідження та її окремі складові?; – яке співвідношення має бути між тезою та аргументами у доведенні своїх теоретичних і практичних поглядів? – які вимоги існують до формулювання тез і аргументів, щоб та чи інша думка стала найбільш зрозумілою для інших? – як сформулювати тему, щоб вона відображала актуальність та значимість для мене? – як визначити етапи конструювання обраного продукту, щоб він був зразковим для моїх одногрупників? – яким повинен бути герой мого продукту?

У процесі активного спілкування з викладачем та одногрупниками на попередньому занятті більшість студентів (за власним бажанням) обирали певні ролі: істориків, літературознавців, психологів, опонентів для основних виступів доповідачів, які погоджувалися чи не заперечували думки доповідачів, намагалися дискутувати, висловлювали свої зауваження та поради. При освоєнні теоретичного матеріалу на другій стадії творчої взаємодії використовували більш розгорнуту серію евристичних запитань. При цьому кожну серію запитань поступово ускладнювали – від запитань описового характеру до пояснювального, формувального і прогностичного. Уміння ставити такі запитання постійно, систематично і адекватно ставали свідченням достатнього і високого рівня розвитку умінь до діалогової взаємодії. Для якісного засвоєння теоретичного матеріалу застосовували певні механізми пізнавально-творчої діяльності, і передусім, аналіз через синтез, який через серію запитань давав можливість виявляти певні особливості об'єкту навчання в різних системах його існування. Спочатку викладач разом зі студентами виявляв ці системи, а потім студенти самостійно намагалися сформулювати необхідний комплекс запитань, щоб вичерпати зміст предмету навчання у розрізі різних систем його існування чи життєдіяльності.

***Висновки і перспективи подальших досліджень.*** Отже, під час реалізації процесуально-операційного компоненту створювались оптимальні умови для становлення й розвитку важливих професійно-творчих умінь, зокрема вести з учнями і колегами евристичну бесіду, дискусію, диспут, виявляти за допомогою серії евристичних запитань (самостійно або за допомогою викладача чи товаришів) невідомі, але важливі істини й факти, здобувати нові знання, порівнювати декілька точок зору, ставити запитання і оперативно відповідати на них тощо. Ці та інші професійно-творчі вміння майбутнього вчителя гуманітарних предметів концентруються на практиці в єдиний продуктивний механізм для створення основи будь-якої дисципліни – освітнього продукту.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Андреев В. И. Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности / В. И. Андреев. – Казань : Изд-во Казан. ун-та, 1988. – 236 с.
2. Громова Н. В. Евристичне навчання в контексті гуманістичної парадигми освіти / Н. В. Громова // Педагогічний процес: теорія і практика : зб. наук. пр. – К. : Видавництво П/П „ЕКМО“, 2005. – С. 102–108.
3. Демченко О. М. Педагогічна діагностика як засіб оптимізації самостійної навчальної діяльності студентів медичних коледжів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.09 „Теорія навчання“ / О. М. Демченко. – Х., 2008. – 20 с.
4. Король А. Д. Диалог в образовании: эвристический аспект : научное издание / А. Д. Король. – М. : ЦДО „Эйдос“ ; Иваново : Издательский центр „Юнона“, 2009. – 260 с.
5. Кривонос О. Б. Формування професійно-творчих умінь студентів медичних коледжів у навчальній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.09 „Теорія навчання“ / О. Б. Кривонос. – Х., 2009. – 20 с.
6. Лазарев М. О. Основи педагогічної творчості: навч. посіб. для пед. ін-тів / М. О. Лазарев. – Суми : ВВП „Мрія – Г“ ЛТД, 1995. – 212 с.
7. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 544 с.
8. Проценко І. І. Дидактична модель формування професійно-творчих умінь майбутніх викладачів у процесі їх діалогової евристичної взаємодії / І. І. Проценко // Засоби навчальної та науково-дослідної роботи: зб. наук. праць / за заг. ред. проф. В. І. Євдокимова і проф. О. М. Микитюка / Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. – Харків, 2011. – Вип. 35. – 212 с.
9. Хуторской А. В. Дидактическая эвристика. Теория и технология креативного обучения / А. В. Хуторской. – М. : Изд-во МГУ, 2003. – 416 с.

**REFERENCES**

1. Andreev, V. (1988). *Dialektika vospitaniia i samovospitaniia tvorcheskoi lichnosti* [Dialectics of education and self-education of the creative personality]. Kazan: Izd-vo Kazan. un-ta.
2. Hromova, N. (2005). *Evrystychnne navchannia v konteksti humanistychnoi paradyhmy osvity* [Heuristic learning in the context of the humanistic paradigm of education]. *Pedahohichnyi protses: teoriia i praktyka – Pedagogical process: theory and practice*. Kyiv: Vydavnytstvo P/P „EKMO“.
3. Demchenko, O. (2008). *Pedahohichna diahnostyka yak zasib optymizatsii samostiinoi navchalnoi diialnosti studentiv medychnykh koledzhiv* [Pedagogical diagnostics as a means of optimization of independent educational activity of students of medical colleges]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kh.
4. Korol, A. (2009). *Dialoh v obrazovanii: evristicheskyi aspekt* [Dialogue in education: heuristic aspect]. Moscow: TsDO „Ejdos“ ; Yvanovo : Yzdatel'skyj tsentr „Yunona“.
5. Kryvonos, O. (2009). *Formuvannia profesijno-tvorchykh umin studentiv medychnykh koledzhiv u navchalnii diialnosti* [Formation of professional and creative skills of students of medical colleges in educational activities]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kh.
6. Lazarev, M. (1995). *Osnovy pedahohichnoi tvorchosti* [Fundamentals of pedagogical creativity]. Sumy : VVP „Mriia – H“ LTD.
7. Petrochko, Zh. V., & Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukrainsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Protsenko, I. (2011). *Dydaktychna model formuvannia profesijno-tvorchykh umin majbutnikh vykladachiv u protsesi ikh dialohovoi evrystychnoi vzaiemodii* [Didactic model of formation of professional and creative skills of future teachers in the process of their dialogue heuristic interaction]. *Zasoby navchalnoi ta naukovo-doslidnoi roboty – Means of educational and research work*, 35. Kharkiv.
9. Khutorskoi, A. (2003). *Didakticheskaia evristika. Teoriia i tekhnolohiia kreativnoho obucheniia* [Didactic heuristics. Theory and technology of creative learning]. M.: Izd-vo MHU.

**Ірина Проценко.**

**Професійно-творчі діалогові вміння студентів-хортингістів у процесі пізнавальної діяльності.**

У статті розкривається зміст експериментального дослідження евристичного діалогу, як способу успішного формування професійних умінь творчого характеру майбутніх учителів гуманітарних дисциплін: інтелектуальних, конструктивних, організаційно-регулятивних та діалогічно-евристичних. Виокремлено основні етапи (мотиваційний, процесуально-діяльнісний та діагностичний) формування таких умінь, критерії для діагностичного вимірювання їх рівня. З'ясовано важливу роль професійно-творчих діалогових умінь при створенні творчих освітніх продуктів (твір-роздум, розповідь, науковий проект, реферат, есе, евристична бесіда) – основної мети евристичної навчальної діяльності. Наведено зразок планів лекційних занять із теми: „Хортинг – національний вид спорту України“ та доведено, що вони передбачені для студентів ФФВ, а всі перелічені форми та методи роботи підходять до визначеної теми, бо вона різнопланова, тобто, має теоретичну та практичну значущість. Визначено особливості застосування запитальної діяльності у груповій організації навчання студентів.

**Ключові слова:** студенти-хортингісти, евристичний діалог, професійно-творчі вміння, діагностичне вимірювання, експериментальне дослідження, освітній продукт, запитальна діяльність.

**Irina Protchenko.**

Sumy State Pedagogical University after named A. S. Makarenko (Romenskaya Str., 87).

**Professional-creative dialogical skills of students in the process of cognitive activity.**

In the article opens up maintenance of experimental research of heuristic dialogue as to the method of the successful forming of professional abilities of creative character of future teachers of humanitarian disciplines: intellectual, structural, организационно-регулятивных and dialogic-heuristic. The basic stages (motivational, процессуально-деятельностный and diagnostic) of forming of such abilities, criteria, are distinguished for the diagnostic measuring of their level. The important role of professionally-creative dialogue abilities is found out at creation of creative educational foods (work-reflection, story, scientific project, report, essay, heuristic conversation) – primary purpose of heuristic educational activity. The sample of two plans of lectures on the subject „Horting is a national sport of Ukraine“ is presented and it is proved that they are foreseen for the students of the faculty of physical education, and all listed forms and methods of work approach a certain theme, because it is diversified, that is, it has a theoretical and practical significance. The features of application of interrogative activity are certain in group organization of studies of students.

**Key words:** student hortingists, heuristic dialogue, professionally-creative abilities, diagnostic measuring, experimental research, educational product, interrogative activity.

**Ирина Проценко.**

**Профессионально-творческие диалоговые умения студентов-хортингистов в процессе познавательной деятельности.**

В статье раскрывается содержание экспериментального исследования эвристического диалога как способу успешного формирования профессиональных умений творческого характера будущих учителей гуманитарных дисциплин: интеллектуальных, конструктивных, организационно-регулятивных и диалогически-эвристических. Выделены основные этапы (мотивационный, процессуально-деятельностный и диагностический) формирования таких умений, критерии для диагностического измерения их уровня. Выяснена важная роль профессионально-творческих диалоговых умений при создании творческих образовательных продуктов (произведение-размышление, рассказ, научный проект, реферат, эссе, эвристическая беседа) – основной цели эвристической учебной деятельности. Приведен образец планов лекционных занятий по теме: „Хортинг – национальный вид спорта Украины“ и доказано, что они предусмотрены для студентов Ф, а все перечисленные формы и методы работы подходят к определенной теме, потому что она разноплановая, то есть, имеет теоретическую и практическую значимость.

**Ключевые слова:** студенты-хортингисты, эвристический диалог, диагностическое измерение, профессионально-творческие умения, экспериментальное исследование, образовательный продукт, вопросительная деятельность.

**ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ;  
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ;  
ПІДГОТОВКА СУДДІВ, ТРЕНЕРІВ І СПОРТСМЕНІВ  
ТА ЇХНЯ УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ ІЗ ХОРТИНГУ**

---

УДК 796.894-021.4:796.077.5

*Валерій Бойко,  
Ігор Малінський,  
Едуард Єрмоєнко,  
Зоя Діхтяренко,  
м. Київ*

**РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ-ХОРТИНГІСТІВ**

**Актуальність роботи.** Суттєві зміни в політичному та соціально-економічному житті України, зростаючі вимоги суспільства до якісної освіти все виразніше спонукають до реформ в українській освіті, поступових кроків для системного вдосконалення в галузі виховання та оздоровлення дітей. Законом України „Про освіту“ визначені завдання з виховання громадянина-патріота України, забезпечення потреби особистості в творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному та фізичному розвитку, підготовки до активної професійної та громадської діяльності, створення умов для соціального захисту та організації змістовного дозвілля відповідно до здібностей, обдарувань і стану здоров'я дітей та молоді.

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він сприяє залученню підростаючого покоління до загальнолюдських цінностей, формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, навичок здорового способу життя, гармонійному фізичному розвитку дітей.

Хортинг включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні й тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напрямку, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина – патріота Української держави [3, с. 5].

Отже, щоб розвивати силові якості у студентів-хортингістів потрібно підібрати викладачу-тренеру спеціальну методіку, яка б урахувала вік, стать, рівень підготовленості, сезон, місце та час тренувань тощо.

Таким чином, викладач-тренер або тренер з хортингу визначає, який вид силових якостей потрібно розвивати в студентів-хортингістів:

1) *максимальна* – найвищі можливості, які людина здатна виявити при максимальному довільному скороченні м'язів;

2) *швидкісна* – здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час. Швидкісну силу, що виявляється в умовах досить великих опорів, називають *вибуховою* (наприклад, при виконанні кидків у хортингу), а силу, що виявляється при протидії відносно невеликим і середнім опорам із високою початковою швидкістю, – як *стартову* (наприклад, нанесення ударів руками і ногами);

3) *силова витривалість* – здатність хортингіста тривалий час підтримувати високі силові показники. Рівень силовій витривалості виявляється у здатності переборювати втому, виконувати велику кількість повторів рухів або тривалий час докладати силу в умовах протидії зовнішньому опору (характерним прикладом прояву силовій витривалості може бути така вправа, як підтягування на перекладині).

*Спрямованість вправи на розвиток того чи іншого виду сили визначається компонентами навантаження та залежить від:* величини навантаження або опору; кількості повторень вправи або часу ізометричного напруження м'язів; швидкості рухів; виду та характеру вправи; темпу виконання вправи; кількості підходів; тривалості та характеру відпочинку між підходами й серіями вправ; режиму виконання вправи.



Всі види сили виявляються в складній взаємодії, що визначається специфікою конкретної рухової діяльності, рівнем розвитку інших фізичних якостей, особливо таких як швидкість і гнучкість. Тому, під час тренувань важливо враховувати можливі як позитивні, так і негативні впливи роботи, спрямованої на розвиток одного з видів сили, на рівень інших фізичних якостей [1, с. 42–43].

Під силою розуміють здатність людини долати опір чи протидіяти йому за рахунок роботи м'язів. Сила може проявлятися в ізометричному (статичному) режимі роботи м'язів, коли вони не змінюють своєї довжини та в ізотонічному (динамічному) режимі, коли при напруженні довжина м'яза змінюється. В ізотонічному є два варіанти прояву сили: концентричний (переборюючий), коли опір долається за рахунок напруження м'язів при зменшенні їх довжини та ексцентричний (поступаючий), коли протидія здійснюється при одночасному розтягуванні м'язів [1, с. 42; 2, с. 45].

Силові здібності людини визначають, як здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень. Силові здібності характеризуються великою м'язовою напругою та проявляються в подоланні опору у динамічному і статичному режимах роботи м'язів. Вони визначаються фізіологічним поперечником м'яза і функціональними можливостями нервово-м'язового апарату. Фізіологічні механізми регуляції м'язової сили залежать від біомеханічних характеристик (довжини плечей важелів і можливості включення в роботу найбільш великих м'язів), а також від величини напруги окремих м'язових груп і їх взаємного поєднання [3, с. 465].

Питанням розвитку силових якостей в спортсменів різних видів спорту присвячені роботи (М. І. Ануфрієв, В. Ф. Бойко, Ю. В. Верхошанський, С. Є. Бутов, О. Ф. Гіда, Е. А. Єрмоєнко, І. Й. Малинський, В. М. Платонов, С. І. Присяжнюк, С. М. Решко, С. О. Сичов та ін.) науковців, тренерів-дослідників.

*Мета статті* – описати комплекси вправ для розвитку максимальної сили; перерахувати загальні підготовчі силові вправи з подоланням ваги власного тіла та вправи із зовнішнім опором; навести базові вправи, які впливають вибірково на окремі групи м'язів.

**Виклад результатів дослідження.** Оскільки, кінцеве завдання в силовій підготовці спортсменів – досягнення високих показників сили та потужності рухів, характерних для хортингу, в основі методики вдосконалення здатності борців до реалізації їх силових якостей в змагальній діяльності лежить принцип пов'язаності впливу. Суть цього принципу полягає в підвищенні функціональної підготовленості студентів-хортингістів (спортсменів) і відновлення основних складових його технічної майстерності при одночасному розвитку силових якостей. Специфічні силові якості, продемонстровані студентом-хортингістом у змагальній діяльності, вимагають їх органічному взаємозв'язку з арсеналом техніко-тактичних дій. Це можна забезпечити тільки застосовуючи такі змагальні та спеціально-підготовчі вправи, які сприяють суміщеному вдосконаленню силовій та техніко-тактичній підготовленості студента-хортингіста (спортсмена).

Результати багатьох досліджень і практика спорту свідчать, що процес силовій підготовки виявляється найбільш ефективним при використанні різних її методів. Не можна не враховувати і того, що при комплексному застосуванні різних методів силовій підготовки викладач-тренер (тренер з хортингу) і студентам-хортингістам доводиться стикатися з проблемою виявлення раціональних співвідношень силовий роботи з використанням різних методів, а також зі складнощами у визначенні місця того чи іншого методу на різних етапах тренувального процесу. При цьому слід керуватися підходом, що враховує, насамперед, специфіку виду спорту – хортингу. Так, для розвитку максимальної сили в студентів-хортингістів можуть використовуватися два досить ефективних (і відносно самостійних) підходу. Один із них передбачає приріст максимальної сили за рахунок збільшення анатомічного поперечника м'язів, інший – розвиток максимальної сили за рахунок вдосконалення нейрорегуляторних механізмів і підвищення ємності, потужності й рухливості алактатного механізму енергозабезпечення м'язових скорочень (Ю. В. Верхошанський, 1988; Ю. Хартманн, Х. Гюннеманн, 1988; Knuttgen, Komi, 1992 та ін.). Наприклад, студентам-хортингістам легких вагових категорій, перед якими гостро стоїть проблема збереження або зменшення маси тіла (щоб утриматися у відповідній

ваговій категорії), в процесі силової підготовки доводиться при розвитку максимальної сили орієнтуватися, в основному, на той спосіб її збільшення, який спрямований на вдосконалення нейрорегуляторних механізмів і підвищення ємності, потужності і рухливості алактатного механізму енергозабезпечення м'язових скорочень. У силовому тренуванні студенти-хортингісти в суперважкій вазі частіше використовується орієнтація на приріст максимальної сили шляхом збільшення анатомічного поперечника м'язів спортсмена-хортингіста.

У процесі тренувальних занять, спрямованих на розвиток максимальної сили, студент-хортингіст практично використовує всі методи силової підготовки, крім пліометричного. Зразкове відсоткове співвідношення вправ, що виконуються з використанням різних методів (за даними спеціальної літератури та спортивної практики), виглядає наступним чином: концентричний – 35–40 % загального обсягу силової підготовки; перемінним опором – 20–25 %; ексцентричний – 15–20 %; ізометричний – 10–15 %; ізокінетичний – 10–15 % (В. М. Платонов, 1997).

Якщо ставиться завдання – збільшення діаметра м'язів хортингіста, тому слід збільшити (до 30–35%) обсяг вправ, що виконуються з використанням методу змінних опорів, і дещо зменшити обсяг роботи, що виконується з використанням ізометричного, ексцентричного та ізокінетичного методів. Якщо ж потрібно підвищити рівень максимальної сили студенту-хортингіста шляхом удосконалення його внутрішньо- і міжм'язової координації, доцільно збільшити (на 10–15 %) обсяг роботи, що виконується з використанням ексцентричного та ізокінетичного методів, і пропорційно зменшити обсяг вправ, що виконуються з використанням інших методів.

Фахівці відзначають, що при розвитку максимальної сили без приросту м'язової маси обтяження може коливатися в досить широких межах (від 50–60 до 90–100 % максимального), а при ексцентричній роботі – від 70–80 до 120–130 %. Тому, рекомендується для поліпшення внутрішньом'язової координації віддавати перевагу граничним і біля граничним обтяженням, однак, вони будуть малоефективними при вирішенні завдань удосконалення міжм'язової координації. Рухи найкраще виконувати в помірному темпі (по 1,5–2,5 с на кожне повторення). У разі використання ізометричного методу тривалість напруги – 3–5 с. Кількість повторень, виконуваних у кожному підході, визначається масою обтяження. Якщо обтяження становить 90–100 % максимального, то в підході має бути від одного до трьох повторень. Зменшення маси обтяження дає можливість збільшити кількість повторень у підході. Наприклад, якщо обтяження становить 50–60 % максимального, кількість повторень у підході може досягати 10–12. Паузи між підходами становлять до 2–6 хв. і повинні забезпечувати відновлення алактатних аеробних резервів організму спортсмена і його працездатність. При визначенні тривалості пауз рекомендується орієнтуватися на показники частоти скорочень серця. ЧСС відновлюється приблизно в один і той же час із працездатністю спортсмена. Доцільно заповнювати паузи роботою малої інтенсивності, вправами на розтягування та розслаблення, масажем м'язів і самомасаж [2, с. 54–57].

*Основним засобом розвитку сили є виконання фізичних вправ (статичні та динамічні), що характеризується підвищенням м'язовим навантаженням.*

*Статичні вправи* – їх виконання передбачає створення ізометричної напруги у вигляді тяги закріплених предметів чи підняття ваги, що перевищує можливості того, хто займається (упори та утримання на певній висоті чи під певним кутом).

*Динамічні вправи* – а) вправи з подоланням ваги власного тіла (підтягування, віджимання, стрибки тощо); б) вправи із зовнішнім опором, для створення якого використовують вагу предметів (штанги, гантелі); протидію партнера; метання та штовхання снарядів; опір пружних предметів (гумові амортизатори і джгути, експандери); опір зовнішнього середовища (наприклад, біг по глибокому снігу); тренажерні пристрої.

*Загальні підготовчі силові вправи з подоланням ваги власного тіла.*

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
2. З вихідного положення в упорі лежачи, ноги поставити якомога ширше, прогнутися у попереку, опустивши таз якнайнижче. Не згинаючи прямих ніг і рук, ривком зігнути в тазостегнових суглобах до максимуму, після чого повернутися у вихідне положення.

3. З положення лежачи на спині, руки витягнуті за головою, згинання тіла у положенні сидячи кутом. При згинанні торкнутися піднятих пальців ніг пальцями рук, після чого повернутися у вихідне положення.
4. Те ж саме, але поперемінно повертаючи тулуб вліво та вправо.
5. З вихідного положення лежачи на спині, руки витягнуті за головою, підняти ноги вверх та опустити їх за голову, торкнувшись носками підлоги.
6. З вихідного положення лежачи на спині, кисті рук у замку на потилиці, ноги ледве зігнуті в колінах (можуть бути закріплені), підняти тулуб і нахилитися вперед, потім повернутися у вихідне положення. Цю вправу можна виконувати з гантеллю чи диском від штанги, тримаючи їх у руках (за головою).
7. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Можна віджиматися, прогнувшись у попереку, чи зігнувшись, з підтягнутими до грудей колінами, захопивши руками бруси хватом зсередини. Якщо відчувається легкість у віджиманні понад 15 разів, то можна підвісити до пояса додаткове обважнювання.
8. Підтягування на перекладині середнім, вузьким чи широким хватом руками зверху і знизу.
9. Підйоми силою та переворотом на перекладині.
10. Підйом прямих ніг до перекладини.
11. Стрибки на одній нозі з підніманням другої, зігнутої в коліні, до грудей чи через сторону до плеча.
12. Стрибки на двох ногах з підняттям колін до грудей.
13. Стрибки з розведенням прямих ніг у сторони, дістаючи пальцями рук пальців ніг.
14. Стрибки у присіді поперемінно на лівій і правій нозі, протилежна нога одночасно з підскоком рвучко випрямляється вперед.
15. Стрибки з одночасним розведенням прямих ніг у шпагат.
16. Стрибки на узвишшя.
17. Зістрибування з узвишшя висотою 70–100 см з подальшим миттєвим підстрибуванням вверх.
18. Багаторазові стрибки через перешкоду (легкоатлетичні бар'єри, гімнастичні лави, повалені дерева) прямо, боком, назад, з поворотами на 90, 180 і 360°.

*Вправи із зовнішнім опором.*

*Метання та штовхання снарядів* (набивних м'ячів, ядер, важких каменів) виконується обома руками вперед із-за голови, назад через голову, вперед знизу, збоку, від грудей, однією чи двома руками тощо.

Для *вправ з використанням опору пружних предметів* є характерним зростання напруження в кінці руху. Якщо поставлено завдання розвинути силу, яка виявляється однаково протягом усього руху, то необхідно використовувати тугу гуму чи довгий експандер. Якщо поставлено завдання сконцентрувати зусилля у кінці руху, слід обирати податливу, але коротку гуму.

*Вправи з обважнюваннями та вправи на тренажерних пристроях* зручні своєю універсальністю: за допомогою їх є можливість впливати як на малі, так і на великі групи м'язів. Ці вправи легко дозувати.

Із застосуванням вправ з обважнюваннями можуть бути з успіхом вирішені завдання розвитку максимальної сили, силової витривалості, збільшення маси м'язів, покращення їх рельєфу. Фахівці вважають, що штанга і гантелі й сьогодні залишаються кращими засобами для нарощування маси м'язів і розвитку сили [1, с. 43–45].

Для розвитку максимальної сили, здійснюваної без істотного приросту м'язової маси, можна рекомендувати, наприклад, наведені нижче ефективні комплекси вправ (Ю. В. Верхошанський, 1988).

1. Студент-хортингіст виконує 2–3 рухи з обтяженням, що складає 90–95 % максимального. Кількість підходів у тренувальному сеансі – 2–4, пауза для відпочинку – 4–6 хв. У цьому варіанті можна виділити два режими роботи м'язів. У одному режимі всі рухи під час підходу виконуються без розслаблення м'язів між повтореннями (наприклад, у присіданні зі

штангою снаряд утримується на плечах). В іншому режимі після виконання руху спортсмен на кілька секунд ставить снаряд на стійки, щоб на мить розслабити м'язи („струсити“ їх). Обидва режими ефективні для розвитку максимальної сили, проте, другий з них у більшій мірі удосконалює здібність до вибухового прояву зусилля та розслабленню м'язів.

2. Хортингіст здійснює 5 підходів зі снарядом масою: 1) 90 % максимальний – 3 рази; 2) 95 % – один раз; 3) 97 % – один раз; 4) 100 % – один раз; 5) 100% + (1–2 кг), або виконуються 4 підходи зі снарядом, масою: а) 90 % максимальною – 2 рази; б) 95 % – один раз; в) 100 % – один раз; г) 100 % + (1–2 кг). Пауза відпочинку між підходами становить 3–4 хв. і заповнюється вправами, спрямованими на розслаблення м'язів. Якщо спортсмен відчуває, що при даному його стані останній підхід виявиться безуспішним, цей підхід виключається, і після відпочинку (тривалістю 6–8 хв.) повторюються всі попередні підходи (включаючи підхід зі снарядом масою 100 % максимальної).

3. Після інтенсивної розминки студент-хортингіст здійснює 4–5 підходів зі снарядом масою 100 % максимальної з довільним відпочинком між підходами.

4. Студент-хортингіст здійснює роботу в поступальному режимі. Маса обтяжень – 120–130 % максимальної в даній вправі. Виконується 4–5 повторень у трьох підходах із 3–4-хвилинним відпочинком між ними. Обтяження спортсмен піднімає в вихідне положення за допомогою партнерів.

5. Студент-хортингіст здійснює роботу, поєднуючи поступальний та переборюючий режими. Наприклад, виконуються присідання зі штангою на плечах, маса яких складає 130–140 % максимальної, з якою хортингіст зможе встати з присіду (штанга береться на плечі зі стопок). У масу штанги включені спеціальні підвіски з обтяженням, які в кінці подсіду доторкаються помосту та відділяються від грифу. З рештою обтяженнями (близько 70–80 % максимальної в присіданні) студент-хортингіст швидко виконує підйом. Підхід складається з 2–3 рухів із обов'язковим розслабленням м'язів між ними. В серії 3 підходи з 3–5-хвилинним відпочинком між ними. В тренувальному сеансі 2 серії з 6–8-хвилинним відпочинком між ними [2, с. 57–59].

Для правильної організації силової підготовки належить чітко знати назви всіх м'язів, їх розміщення і основні функції:

1. *Прямий м'яз живота* згинає тулуб вперед.

2. *Зовнішній косий м'яз живота* сприяє згинанню хребта й обертам тулуба.

Всі м'язи живота захищають внутрішні органи та утримують їх у правильному положенні, сприяють створенню красивого торсу, стрункої фігури, беруть участь у багатьох фізіологічних і дихальних актах.

3. *Трапецієвидний м'яз* підводить плечі, бере участь у підніманні ваги на груди і вгору – на випростані руки.

4. *Найширший м'яз спини* надає спині красивої форми, бере активну участь у вправах типу „дрворуб“ та інших рухах. Поряд із цим м'язом уздовж хребта розміщені м'язи грудної клітки, шиї, голови, при скороченні яких розгинається чи згинається тулуб, підводиться голова. Ці м'язи беруть участь у всіх фізичних вправах (особливо під час піднімання ваги вгору).

5. *Грудино-ключично-сосцевидний м'яз*, скорочуючись, забезпечує функцію руху голови.

6. *Драбинчасті м'язи шиї* згинають у боки і вперед шийний відділ хребта.

7. *Великий грудний м'яз* добре вирізняється у фізично розвинених людей, які систематично займаються атлетичною гімнастикою. Він надає статури людини красивого вигляду (найкраще розвинений у гімнастів і важкоатлетів). Цей м'яз забезпечує рух руки вперед, усередину, вгору і вниз.

8. *Передній зубчастий м'яз* забезпечує рух лопатки назовні та вперед.

9. *Дельтоподібний м'яз* бере участь у розведенні рук у сторони та підніманні їх угору.

10. *Двоголовий м'яз плеча* (біцепс) згинає руку.

11. *Триголовий м'яз плеча* (трицепс) згинає руку.

12. *Поверхневі і глибокі м'язи-згиначі пальців і кисті.* Розміщені вздовж передпліччя, забезпечують згинання кисті руки та пальців у всіх фалангах. За цими м'язами розміщений *ліктьовий м'яз-згинач зап'ястка та м'яз, що розгинає пальці.*

13. *Великий сідничний м'яз* забезпечує розгинання стегна, змінює нахил таза, утримує тулуб в оптимальному положенні. Під ним розміщені два м'язи – *середній сідничний і малий сідничний.*

14. *Чотириголовий м'яз стегна* – один із найсильніших м'язів людського тіла. Він забезпечує випрямлення ніг у колінному суглобі, бере активну участь у присіданні і вставанні. Від нього, в основному, залежить величина ваги, яку можна підняти на плечах без допомоги рук.

15. *Кравецький м'яз* забезпечує схрещування та повертання стегна назовні.

16. *Двоголовий м'яз стегна* згинає ногу в коліні.

17. *Група привідних м'язів стегна* – *довгий, короткий і великий.*

18. *Довгий маломілковий м'яз* опускає стопу та відводить її назовні.

19. *Передній великомілковий м'яз піднімає стопу.*

20. *Триголовий м'яз литки* забезпечує піднімання ноги на носок.

21. *М'язи ступні* утримують згин ступні та надають їй ресорних властивостей.

Ознайомившись із характеристикою найголовніших м'язів людини, можна правильно визначити їх на своєму тілі і, залежно від потреби, вжити заходів для їх зміцнення або поліпшення зовнішньої форми.

Базові вправи, які впливають вибірково на окремі групи м'язів, наведені у *табл. 1.*

*Таблиця 1*

**Базові вправи для розвитку окремі груп м'язів**

<b>Група м'язів</b>	<b>Вправи</b>
Чотириголовий розгинач стегна	Присідання зі штангою на плечах; жими ногами; розгинання гомілок, сидячи на спеціальному тренажері
Двоголовий згинач стегна	Згинання ніг; станова тяга штанги, тримаючи ноги прямо; згинання гомілок, лежачи обличчям вниз на спеціальному тренажері
Найширший м'яз спини	Тяга штанги, гирі, гантелей до грудей у нахилі; тяги на блоках; рухи типу „гребок“; підтягування на перекладині
Трапецієвидний м'яз	Піднімання плечей; підйом рук у сторони вище голови; тяга штанги, гирі, гантелей, рукоятки блочного тренажера до підборіддя у положенні стоячи; піднімання штанги на груди
Довгі м'язи спини	Станова тяга штанги (гирі) з зігнутими ногами; розгинання тулуба із положення лежачи обличчям вниз поперек тренувальної лави або на спеціальному тренажері
Дельтоподібний м'яз	Жим штанги з-поза голови, стоячи або сидячи, тяга штанги до підборіддя у положенні стоячи; підйом гантелей вперед, в сторони, назад; підтягування на перекладині
Біцепс	Згинання рук у ліктьових суглобах зі штангою (гантелями) стоячи, сидячи або з опором плечами на похилій лаві (лава Скотта); підтягування підхватом
Трицепс	Жим штанги, лежачи і тримаючи її вузьким хватом; розгинання рук зі штангою (гантелями) з-поза голови, лежачи на горизонтальній лаві; згинання-розгинання рук в упорі на брусах; жим вниз на блочному тренажері
М'язи передпліччя	Згинання і оберти у зап'ястному суглобі хватом зверху або знизу
Грудні м'язи	Жим штанги (гантелей) широким хватом, лежачи на горизонтальній лаві під різними кутами; розведення рук у положенні лежачи
Нижні частини грудних м'язів	Жим штанги (гантелей), лежачи на похилій лаві під кутом 30–40° головою вниз; розгинання рук в упорі на брусах
Верхні частини грудних м'язів	Жим штанги (гантелей) на похилій лаві під кутом 30–40° градусів головою вверх

Триголовий м'яз литки, м'язи передньої поверхні гомілки	Підйом на носках, стоячи і сидячи зі штангою (гантелями) на плечах
Прямий м'яз живота, зовнішній косий м'яз живота (черевний прес)	Підйоми тулуба із положення лежачи з повною або скороченою амплітудою; нахили вбік; скручування тулуба; підйоми тулуба зі скручуванням
М'язи талії	Нахили й оберти тулуба зі штангою на плечах

***Висновки.***

1. Описано ефективні (на наш погляд) комплекси вправ для розвитку максимальної сили; перерахувати загальні підготовчі силові вправи з подоланням ваги власного тіла та вправи із зовнішнім опором; наведені базові вправи, які впливають вибірково на окремі групи м'язів.

2. Практичними дослідженнями доведено, що основним засобом розвитку сили є виконання фізичних вправ (статичні та динамічні), які характеризуються підвищеним м'язовим навантаженням [1–3].

3. М'язи можуть проявляти силу в наступних режимах роботи: без зміни своєї довжини м'яза (статичний, ізометричний режим); при зменшенні довжини м'яза (переборює опір, міометричний режим напруження); при подовженні м'яза (поступається опору, пліометричний режим напруження).

4. Розрізняють власне силові здібності та їх поєднання з іншими фізичними здібностями: швидко-силові якості, силова витривалість, силова спритність.

5. Фізичні вправи для розвитку сили займають одне з провідних місць у фізичній підготовці хортингіста. Основними засобами для розвитку сили є вправи з обтяженням (штанга, гирі, гантелі, власна вага спортсмена, вправи з партнером, гумовими амортизаторами тощо). Варіюючи величину обтяження, темп, структуру рухів, хортингіст може вибірково впливати на розвиток сили будь-якої групи м'язів. М'язова сила – одна з найважливіших фізичних якостей хортингіста. Сила м'язів значною мірою визначає швидкість рухів, а також витривалість і спритність. Заняття силовими вправами ведуть до збільшення фізіологічного поперечника м'язів, до зростання м'язової маси. Придбана сила зберігається довше, якщо її збільшення супроводжувалося паралельним зростанням м'язової маси. Велика розмаїтість рухів хортингіста з певними завданнями призведе до необхідності кількісно і якісно оцінювати компонент сили. Характерний прояв сили у хортингіст – в миттєвих імпульсних діях, часто повторюваних протягом досить тривалого часу.

6. Силові здібності хортингіста проявляються: при відносно повільних скороченнях м'язів, у вправах, виконуваних з граничними обтяженнями; при м'язових напругах ізометричного (статичного) типу без зміни довжини м'яза. Відповідно до цього розрізняють динамічну повільну силу, що розвивається динамічними вправами, і статичну силу, що розвивається статичними вправами.

7. Для розвитку сили можна активно застосовувати ізометричні вправи, що сприяють як розвитку абсолютної сили, так і здатності до тривалих статичних напружень. Сутність ізометричних вправ полягає в тому, що хортингіст, використовуючи значні обтяження 80 % від максимального показника, багаторазово приймає позу, що викликає напругу окремих м'язових груп, і утримує цю позу протягом декількох секунд. Наприклад, зі штангою або з партнером на плечах згинає ноги в колінах під різними кутами та утримує обтяження протягом 10–15 с. Вправа може повторюватися декілька разів. Ізометричні вправи застосовуються в поєднанні з іншими вправами для розвитку сили, а для більш швидкого відновлення працездатності використовуються вправи на розслаблення та розтягування груп м'язів, що працювали.

8. Максимальна статична сила хортингіста вимірюється тією максимальною напругою, яку вона здатна розвинути в умовах ізометричного скорочення. Вона безпосередньо вимірюється за допомогою спеціальних вимірювальних пристроїв – динамометрів, тензометричних силовимірювальних пристроїв. Натомість максимальна

динамічна сила визначається за найбільшою вагою, яку може підняти випробуваний. При виконанні ізометричних вправ необхідно поступово збільшувати вагу обтяження і кількість повторень. Неприпустимі повторні великі навантаження на одну групу м'язів [3, с. 465, 467].

Дослідження розвитку силових якостей у студентів-хортингістів не вичерпує всіх аспектів фізичної підготовки хортингістів різного віку. *Перспективами подальших досліджень* передбачається опис різних ефективних методик щодо розвитку швидкості в хортингістів.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посібник / за ред. Я. Ю. Кондратєва та Є. М. Моїсєєва. – К. : Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.
2. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
3. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

#### **REFERENCES**

1. Anufriev, M. I., Butov, S. Ye., Hida, O. F., & Rescko, S. M. (Eds.). (2003). *Osnovy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav* [Fundamentals of Special Physical Training of Internal Affairs Officers]. – Kyiv: Natsionalna akademiia vnutrishnikh sprav.
2. Boiko, V. F., & Danko, H. V. (2004). *Fizicheskaia podhotovka bortsov* [Physical training of wrestlers]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.
3. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.

#### **Валерій Бойко, Ігор Малинський, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів.**

*Авторами статті „Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів“ акцентовано увагу на одному з дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей – хортинг. Цей національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він сприяє залученню підростаючого покоління до загальнолюдських цінностей, формуванню внутрішньої культури особистості, її високих волевових якостей, навичок здорового способу життя, гармонійному фізичному розвитку дітей. Хортинг включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні й тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напрямку, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина – патріота Української держави [3, с. 5]. Таким чином, щоб розвивати силові якості у студентів-хортингістів потрібно підібрати викладачу-тренеру спеціальну методику, яка б урахувала вік, стать, рівень підготовленості, сезон, місце та час тренувань тощо. Тому авторами підібрані та описані ефективні (на наш погляд) комплекси вправ для розвитку максимальної сили; перераховані загальні підготовчі силові вправи з подоланням ваги власного тіла та вправи із зовнішнім опором; наведені базові вправи, які впливають вибірково на окремі групи м'язів у студентів-хортингістів.*

**Ключові слова:** силові якості, студенти, хортингісти, викладач, тренер, методика, вік, стать, рівень підготовленості, сезон, місце та час тренувань, комплекси вправ, базові вправи, групи м'язів.

#### **Valeriy Boyko, Igor Malynskiy, Eduard Yeromenko.**

Educational and science Institute of the special physical and combat training and rehabilitation of the University DFS Ukraine (University Str., 31, Irpin, Kyiv region, Ukraine).

**Zoya Dihtyarenko.**

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskoho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

***Development of power qualities in students-hortingists.***

*The authors of the article „Development of power qualities in students-hortingists“ focused on one of the effective means of physical and moral and ethical education of children – horting. This national sport of Ukraine is based on the cultural, recreational and combat traditions of the Ukrainian people. It promotes the involvement of the younger generation in universal values, the formation of the internal culture of the individual, its high will qualities, the skills of a healthy lifestyle, harmonious physical development of children. Horting includes health, general physical, technical and tactical elements as well as educational and philosophical aspects of the Ukrainian national sport as an influential educational system of the physical and moral-ethical direction, a real instrument for the education of a strong Ukrainian, worthy citizen, a patriot of the Ukrainian state. Thus, in order to develop the power qualities of Hortingist students, it is necessary to select a special methodology for the teacher-trainer, taking into account age, gender, level of preparedness, season, place and time of training, etc. Therefore, the authors selected and described effective (in our opinion) exercise complexes for the development of maximum strength; listed general training exercises to overcome the weight of their own body and exercise with external resistance; the basic exercises that influence selectively on separate groups of muscles on students-hortingists are given.*

**Key words:** strength qualities, students, hortingists, teacher, trainer, technique, age, gender, level of preparation, season, place and time of training, exercise complexes, basic exercises, muscle groups.

**Валерий Бойко, Игорь Малинский, Эдуард Еременко, Зоя Дихтяренко.**

***Развитие силовых качеств у студентов-хортингистов.***

*Авторами статьи „Развитие силовых качеств у студентов-хортингистов“ акцентировано внимание на одном из действенных средств физического и морально-нравственного воспитания детей – хортинг. Этот национальный вид спорта Украины, основанный на культурных, оздоровительных и боевых традициях украинского народа. Он способствует привлечению подрастающего поколения к общечеловеческим ценностям, формированию внутренней культуры личности, ее высоких волевых качеств, навыков здорового образа жизни, гармоничному физическому развитию детей. Хортинг включает в себя оздоровительные, общефизические, технические и тактические элементы, а также воспитательные и философские аспекты украинского национального вида спорта как влиятельной воспитательной системы физического и морально-этического направления, реального инструмента воспитания сильного украинца, достойного гражданина-патриота Украинского государства [3, с. 5]. Таким образом, чтобы развивать силовые качества у студентов-хортингистов нужно подобрать преподавателю-тренеру специальную методику, которая учитывала возраст, пол, уровень подготовленности, сезон, место и время тренировок и т. п. Поэтому авторами подобраны и описаны эффективные (на наш взгляд) комплексы упражнений для развития максимальной силы; перечислены общие подготовительные силовые упражнения с преодолением веса собственного тела и упражнения с внешним сопротивлением; приведены базовые упражнения, которые влияют избирательно на отдельные группы мышц у студентов-хортингистов.*

**Ключевые слова:** силовые качества, студенты, хортингисты, преподаватель, тренер, методика, возраст, пол, уровень подготовленности, сезон, место и время тренировок, комплексы упражнений, базовые упражнения, группы мышц.



**МЕТОДИКА ОЦІНКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ  
В СПОРТСМЕНІВ ХОРТИНГУ**

*Актуальність дослідження.* У сучасних умовах перебудов і реформувань українська педагогічна практика перебуває під впливом різних західних течій, ринкових відносин, капіталізації суспільства, інших глобальних змін. За таких обставин перед закладами освіти постають складні й відповідальні завдання формування нової людини, володаря таких якостей, як: фізична витривалість, мобільність, нестандартність у вирішенні поставлених завдань, прагнення до оновлення знань протягом усього життя, за збереження своєї індивідуальності уміння конструктивно працювати з колективом і в колективі. Зазначене все виразніше спонукає до реформ в українській освіті, рішучих кроків до системного вдосконалення процесу навчання і виховання, оздоровлення дітей.

Останніми роками здійснено низку досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми засобами спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи; накопичено певний досвід виховання морально-вольових якостей дітей та молоді. Водночас, на жаль, спостерігається багаторічне використання в загальноосвітніх навчальних закладах змісту, форм і методів виховання, які не повною мірою відповідають віковим особливостям учнів; неефективність системи виховання у процесі спортивно-масової роботи; відставання методичних розробок занять фізичною культурою від міжнародних аналогів; поява негативних тенденцій щодо зниження значущості й актуальності спортивно-масової роботи в школах та позашкільних навчальних закладах; ігнорування у виховній і спортивній роботі індивідуального підходу до юнаків та дівчат тощо [4, с. 3].

Так, щоб оцінити спеціальну витривалість у спортсменів хортингу потрібно немало часу для її розвитку. Адже, спочатку необхідно розвинути витривалість, а вже потім – на основі загальної витривалості розвивати спеціальну.

Вивчення літературних джерел засвідчує, що дослідженням розвитку витривалості та спеціальній витривалості в спортсменів, військовослужбовців, працівників органів внутрішніх справ, студентської молоді займалися М. І. Ануфрієв, В. Ф. Бойко, М. М. Булатова, С. Є. Бутов, О. Ф. Гіда, Г. В. Данько, Е. А. Єрмоєнко, В. В. Климін, С. С. Лещенко, А. Г. Мазур, І. Й. Малинський, В. М. Платонов, С. І. Присяжнюк, С. М. Решко, С. О. Сичов, Е. М. Чумаков, А. А. Шепілов та ін.

Під *витривалістю*, пишуть М. І. Ануфрієв, С. Є. Бутов, О. Ф. Гіда, С. М. Решко, розуміють здатність ефективно виконувати вправи, переборюючи втому.

Витривалість проявляється у двох основних формах:

1) у тривалості роботи на заданому рівні потужності до появи перших ознак вираженого стомлення;

2) у швидкості зниження працездатності при настанні стомлення.

Рівень розвитку цієї якості зумовлюється енергетичним потенціалом організму людини і його відповідністю вимогам конкретної рухової діяльності, ефективністю техніки виконання рухових дій, психічними можливостями тих, хто займається. Останні забезпечують не лише високий рівень м'язової активності під час тренувань і фізичного протистояння з супротивником, але й віддалення втоми і протидію процесу її розвитку.

З практичною метою витривалість можна поділити на загальну і спеціальну [1, с. 54].

Під витривалістю в спорті, роблять висновок В. Ф. Бойко та Г. В. Данько, проаналізувавши різні трактування, спеціалісти розуміють здатність спортсмена до ефективного виконання вправ із переборенням розвиваючої втоми без суттєвого зниження інтенсивності праці і її ефективності [2, с. 113].

Витривалість, стверджує, президент української та міжнародної федерації хортингу, Е. А. Єрмоєнко, це здатність до тривалого виконання будь-якої діяльності без зниження її ефективності. Основою витривалості у хортингістів є хороша загальна фізична підготовка,

відмінно поставлене дихання, вміння розслабляти м'язи між активними ударними та кидковими вибуховими діями та удосконалювання технічних прийомів. Чим більше прийом автоматизований, тим менше груп м'язів включається до виконання руху. Про рівень витривалості хортингіста свідчить його активність від початку і до кінця двобою, із збереженням частоти ефективних дій, швидкості, точності як в нанесенні ударів і виконанні кидків, так і в застосуванні захистів, в маневреності і якісному виконанні своїх тактичних задумів. Витривалість можна визначити як здатність протистояти втомі. Під час тренувань і особливо двобоїв організм хортингіста відчуває як фізичне, так і розумове стомлення. В результаті напруженої діяльності аналізаторів, наприклад – зорових, підходить втома. У двобої хортингіст вирішує тактичні завдання, його зорові аналізатори працюють дуже інтенсивно, весь час фіксуючи рухи супротивника, спортсмен відчуває високе емоційне навантаження. Особливо це відчувається при тривалих турнірах. Під час двобою в активній роботі беруть участь не менше 2/3 м'язів, що викликає велику витрату енергії і пред'являє високі вимоги до органів дихання і кровообігу. Відомо, що про стан і можливість розвитку витривалості можна судити по хвилинному обсягу дихання, максимальній легеневої вентиляції, життєвій ємності легень, хвилинному і ударному обсязі серця, частоті серцевих скорочень, швидкості кровотоку, вмісті гемоглобіну в крові. Провести двобій у швидкому темпі та зберегти високу працездатність протягом усіх змагань, які зазвичай тривають 1–2, а то й 3 дні, може тільки спортсмен, який володіє великою витривалістю.

Витривалість значною мірою визначається вольовими якостями хортингіста. Під час двобою слід проявити великі вольові зусилля, щоб використовувати всі можливості витривалості свого організму. Тільки силою волі можна змусити себе підтримувати необхідну потужність роботи, незважаючи на наступаюче стомлення. В цьому випадку на перший план виходить психологічна підготовка, рівень якої визначає здатність до прояву вольових зусиль. Для отримання витривалості надзвичайно важлива висока функціональна здатність органів і систем, які забезпечують споживання кисню та утилізацію його з найбільшим ефектом. Тому, правильне дихання хортингіста створює умови для розвитку витривалості. Швидке відновлення дозволяє зменшити інтервали відпочинку між повтореннями роботи, збільшити їх число і виконувати активні дії протягом усього двобою.

На процес втоми хортингіста впливають декілька факторів:

- інтенсивність технічних дій;
- частота повторень технічних дій;
- тривалість технічних дій;
- характер інтервалів між технічними діями;
- стиль і манера ведення двобою суперника;
- сила збивальних факторів, отриманих ударів та кидків.

Недостатньо витривалий хортингіст у ході двобою швидко втрачає працездатність, у нього знижується швидкість дій і здатність до силових напружень, а також порушується техніка виконання прийомів. Величезне фізичне та нерве напруження в двобої та після його закінчення спричиняє глибокі зрушення в серцево-судинній, дихальній та інших системах організму, в результаті чого до чергового двобою хортингіст не встигає повністю відновитися і починає наступний двобій стомленим. Спортсмен, який прагне показати на змаганнях високі стабільні результати, повинен систематично і цілеспрямовано працювати над розвитком витривалості.

Витривалість може бути загальною і спеціальною [3, с. 469–470].

Автори навчального посібника „Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ“ поняття „спеціальна витривалість“ трактують, як здатність до ефективного виконання роботи і подолання втоми в умовах навантажень, зумовлених вимогами конкретної рухової діяльності. ... Рівень витривалості визначається, у першу чергу, потужністю та ємністю шляхів енергозабезпечення. Утворення енергії, необхідної для виконання м'язової роботи, відбувається внаслідок хімічних реакцій, що ґрунтуються на трьох видах джерел утворення енергії: алактатних анаеробних, лактатних анаеробних та аеробних [1, с. 54].

В іншому джерелі, поняття „спеціальна витривалість спортсмена“ трактується, що являє собою його здатність ефективно виконувати роботу, вибрану в якості предмету спортивної спеціалізації. ... Спеціальна витривалість борця – здатність у процесі змагальної сватки виконувати в високому темпі різні по характеру рухові дії, з різними зусиллями і при різних положеннях тіла [2, с. 124].

За Е. А. Єрмоменком („Хортинг – національний вид спорту України“ : методичний посібник), поняття „спеціальна витривалість“ досліджується засобами хортингу та визначається, як „спеціальна витривалість хортингіста“, що полягає в здатності вести двобій у високому темпі і швидко відновлювати працездатність після його закінчення. Спеціальна витривалість базується на загальній і поєднує в собі кілька фізичних якостей [3, с. 470].

Отже, актуальність поставленої проблеми – методика оцінки спеціальної витривалості в спортсменів хортингу є своєчасною та необхідною для полегшення навчально-тренувального-змагального процесу сучасним тренерам хортингу, що сприятиме досягненню хортингістами більш високих результатів на всеукраїнських і міжнародних змаганнях.

**Мета статті** – описати методику оцінки спеціальної витривалості в спортсменів хортингу.

**Виклад основних матеріалів дослідження.** Основним засобом розвитку спеціальної витривалості служать вправи з партнером, спортивною грушею, манекеном і тренувальним мішком, близькі за структурою до прийомів двобою хортингу, а також тренувальні двобої, що розрізняються за темпом їх проведення, тривалістю й інтервалами відпочинку між раундами. Робота над розвитком спеціальної витривалості проводиться в певній методичній послідовності. На перших етапах підготовки до змагань хортингіст повинен бути здатний провести 5–7-хвилинний навчальний двобій в помірному темпі з різними супротивниками. Для підвищення спеціальної витривалості поступово від тренування до тренування збільшується тривалість двобоїв з кожним із партнерів. Так, наприклад, якщо на першому етапі підготовки до змагань спортсмен проводить три двобої по 3 хв. в середньому темпі з різними партнерами, то під час безпосередньої підготовки до змагань тривалість двобоїв може бути збільшена до 6–7 хв., а кількість партнерів – до чотирьох або п'яти. Однак, при цьому необхідно стежити за тим, щоб у кожному із двобоїв темп був середнім і хід боротьби не перетворювався на штовхання на хорті без спроб проведення прийомів, і на занадто дальній дистанції.

Важливе значення мають інтервали відпочинку між двобоями. Повторна сутичка, проведена через кілька хвилин, коли хортингіст не встиг ще повністю відпочити, матиме значно більший тренувальний ефект, ніж двобій через 20–30хв., коли настає повне відновлення працездатності спортсмена. Найбільш доцільні 4–6-хвилинні двобої з інтервалами відпочинку по 10 хв. Підвищення навантаження досягається за рахунок збільшення кількості двобоїв і зменшення часу відпочинку між ними. Використовується також інтервальний метод тренування. Сутність цього методу полягає в тому, що час двобою розбивається на рівні відрізки по 2–3 хв. з 1-хвилинними або 30-секундними інтервалами відпочинку. Кожен відрізок двобою проводиться в реальному бойовому темпі з невеликим прискоренням у кінці. В міру зростання тренуваності спортсмена, відпочинок між відрізками двобою поступово скорочується. Варіюванням темпу і кількості відрізків можна підготувати хортингіста до ведення двобоїв із різною інтенсивністю та змінами темпу в ході сутички, що має величезне значення для досягнення успіху в змаганнях із хортингу.

Важливе значення для розвитку спеціальної витривалості має підвищення темпу в ході двобою та збільшення щільності навчально-тренувального заняття в цілому. Тренуваність, придбана на основі підвищених вимог до організму, дозволяє легше і більш тривало виконувати роботу меншої інтенсивності. Даючи завдання хортингісту на підвищення темпу двобою, необхідно стежити, щоб темп сутички підвищувався за рахунок більшої кількості проведених прийомів і контр прийомів або реальних спроб їх проведення, а не безцільної суєти на хорті. Виходячи з цього, можна рекомендувати дотримуватися наступної методики розвитку загальної та спеціальної витривалості хортингіста.

У підготовчому періоді основну увагу приділяють розвитку загальної витривалості, створюючи основу для подальшої роботи над розвитком спеціальної витривалості. На

першому етапі розвитку спеціальної витривалості поступово збільшують тривалість, темп вправ і двобоїв, а в подальшому більш широко застосовують інтервальний метод тренування. Вимоги, що пред'являються до організму спортсмена, повинні зростати поступово. Методично та фізіологічно найбільш правильним буде ступеневе підвищення навантаження, яке відбувається через кілька тренувальних занять, коли організм пристосовується до навантаження й воно стане для нього – організму звичним. Навантаження збільшується залежно від рівня підготовленості спортсменів.

Зростання спортивних результатів нерозривно пов'язане з постійним підвищенням фізичних навантажень на тренуваннях. Якщо тренувальні навантаження протягом тривалого часу залишаються незмінними, організм спортсмена до них швидко звикає та зростання спортивних досягнень сповільнюється або зовсім зупиняється. Однак, тренувальні навантаження не можуть безперервно зростати по висхідній прямій – це зрештою призведе до перетренованості. Для сучасної методики спортивного тренування характерна хвилеподібна зміна навантажень, коли дні тренувань із максимальними та великими навантаженнями чергуються з днями тренувань з середніми й малими навантаженнями, а також днями відпочинку. Принцип хвилеподібного чергування різних навантажень зберігається у тижневих і місячних планах. Після одного чи двох тижнів інтенсивного тренування має слідувати період зниження навантаження, під час якого хортингіст як би відпочиває, з тим щоб наступний тренувальний цикл виконати з великим обсягом і з підвищеною інтенсивністю [3, с. 470–471].

На відміну від циклічних видів спорту, для яких методика оцінки спеціальної витривалості за результатами участі в змаганнях розроблена досить всебічно, в хортингу оцінити витривалість спортсмена в процесі сутички дуже важко. Практично не вдається зробити це і за результатами вимірювання вегетативних функцій, як у процесі сутичок, так і після їх закінчення. Але, певне уявлення про рівень спеціальної витривалості борців-хортингістів може дати час, протягом якого спортсмен виконує технічні прийоми в процесі сутички, і відношення цього часу до загальної тривалості схватки. Цей показник, у залежності від витривалості борців і ряду інших причин, коливається в широких межах. Однак, слід урахувати, що цей показник залежить не тільки від витривалості борця-хортингіста, а й від його техніко-тактичної підготовленості, функціонального стану, в якому знаходиться спортсмен, індивідуальних особливостей суперника і деяких інших чинників. Із огляду на все це, пошук фахівців був спрямований на розробку спеціальних тестів, які давали б можливість моделювати основні елементи змагальної діяльності борців і одночасно дозволяли б точно висловити їх працездатність.

Поширеною стала функціональна проба, розроблена В. А. Геселевич і А. А. Новіковим. Спортсмен виконує кидки манекена в максимальному темпі протягом 30 с. Потім, відразу ж після роботи та через 1 і 2 хв. реєструються ЧСС, артеріальний тиск і частота дихання. На третій хвилині випробуваний спортсмен повторно виконує 30-секундну роботу з подальшою реєстрацією тих же показників.

Інший тест, що адекватний за інтенсивністю змагальної схватки та забезпечує стандартність умов під час обстеження різних борців, був розроблений А. Г. Буриндіним у 1973 році. Для оцінки витривалості в борців автор рекомендував 3-хвилинний тест, в якому протягом кожної хвилини за 40 с. необхідно виконати 5 кидків, за 20 с. – максимальну кількість кидків. Застосування в процесі тренування цього тесту, на думку його розробника, дозволяє оцінювати вихідний рівень спеціальної витривалості борця на різних етапах підготовки, отримувати інформацію про вплив програми тесту на організм конкретного спортсмена та вносити необхідні корективи в тренувальний процес. Оцінка витривалості здійснюється по зменшенню працездатності в міру виконання програми тесту. З цією метою розраховують коефіцієнт витривалості (КВ), що представляє собою відношення кількості кидків за 20 с. останньої (третьої) хвилини до кількості кидків протягом останніх 20 с. першої хвилини роботи. Наприклад, за останні 20 с. першої хвилини борець зміг виконати 6 кидків, а за такий же час на третій хвилині – 4 кидки. В цьому випадку  $KB = 4/6 = 0,666...$

На думку Н. Д. Діанова, доцільно для оцінки спеціальної витривалості борців використовувати такі три тести:

- 1) кидки манекена в максимальному темпі 4 x 30 с. з хвилиною перервою;
- 2) 3-хвилинний тест – за 40 с. кожної хвилини виконується 8 кидків манекена, а за решту 20 с. кожної хвилини – максимально можлива кількість кидків;
- 3) кидки манекена протягом 3 хв. у максимально високому темпі.

Ці тести специфічні, інформативні, легко переносяться спортсменом, зручні для тренера, до того ж результати тестування мають кількісне вираження.

В свою чергу, І. Ф. Бурдін для контролю рівня розвитку спеціальної витривалості борців застосовував такий тест: кидки нахилом партнера з такою ж масою тіла, як і у випробуваного – в темпі 1 кидок за 4 с. протягом максимально можливого часу. Автор бачить переваги даного тесту в наближенні умов роботи в ньому до реальних умов борцівською сутички. Однак, на наш погляд, не можна не відзначити й очевидний недолік зазначеного тесту – необхідність заміни манекена партнером, що не може не позначитися на стандартності умов під час виконання окремих кидків.

Спеціальну витривалість борців-хортингістів можна досить точно оцінити за показниками комплексного тесту. Програма, розроблена В. Ф. Бойко в 1982 році, що виглядає таким чином: борець виконує в інтервальному режимі специфічну роботу різного характеру з максимально доступною інтенсивністю та суворо регламентованим інтервалом відпочинку. Зокрема, передбачається триразове виконання такої програми: 20 с. – кидки манекена, 10 с. – відпочинок; 20 с. – забігання, стоячи на „мосту“, вправо, 10 с. – відпочинок; 20 с. – передні підсічки. Після першої та другої серій вправ, що входять у програму тесту, спортсмену надається 20-секундний пасивний відпочинок. Таким чином, сумарний обсяг роботи під час виконання програми тесту складає 3 хв., а сумарна тривалість пауз – 1 хв. 40 с. Маса манекена, диференціюється, в залежності від вагової категорії спортсмена та становить: 20 кг – для борців-хортингістів легких вагових категорій, 25 кг – для борців-хортингістів середніх вагових категорій, 30 кг – для борців-хортингістів важких вагових категорій. Обробка результатів тестування здійснюється наступним чином: визначається кількість повторень під час виконанні кожної з 20-секундних порцій роботи, підраховується кількість повторень протягом першої хвилини роботи – ці дані зараховуються за максимальний рівень. Кількість повторень протягом другої та третьої хвилин підраховуються та визначається середнє значення. Після цього знаходять індекс витривалості (ІВ) борця-хортингіста: відношення середніх даних, отриманих протягом другої та третьої хвилин, до даних, зареєстрованих протягом першої хвилини. Приклади того, як визначається ІВ, наведено в табл. 1.

*Таблиця 1*

**Приклад обчислення індексу витривалості борця-хортингіста  
під час виконання програми спеціального тесту**

Ступінь навантаження	Максимальна кількість	Продовження роботи, с	Кількість повторень	Загальна кількість повторень
1-а	Кидків манекена	20	9	27
	Забігів на „міст“ вправо	20	8	
	Передніх підсічок	20	10	
2-а	Кидків манекена	20	8	24
	Забігів на „міст“ вправо	20	7	
	Передніх підсічок	20	9	
3-а	Кидків манекена	20	6	20
	Забігів на „міст“ вправо	20	6	
	Передніх підсічок	20	8	

Із даних, що представлені в табл. 1, можна зробити наступні висновки, що максимальна кількість повторень (за результатами роботи в першій частині тесту) дорівнює 27.

Середня кількість повторень – за результатами роботи в другій (24) і третій (20) частинах тесту – 22. Отже, індекс витривалості  $IV = 22/27 = 0,814$  [2, с. 135–138].

**Висновок.** Отже, витривалість є одним із головних компонентів майстерності хортингіста. Засоби для розвитку витривалості у хортингістів різноманітні та включають вправи, що забезпечують розвиток спеціальної витривалості, такі як змінний біг, перекидання набивного м'яча в пересуванні, вправи з еспандерною гумою, а також вправи на координацію, швидкість, точність. Вправи на мішку забезпечують розвиток спеціальної витривалості, часті вибухові дії в нанесенні серії ударів – це швидкість, точність і сила тощо. Особливу увагу у процесі виховання спеціальної витривалості необхідно приділяти багаторазовому відпрацюванню прийомів кидкової техніки хортингу [3, с. 471].

Дана стаття не розкриває всіх аспектів окресленої проблеми. У *перспективі подальших досліджень* передбачається вивчення питання та опис розвитку силових якостей у студентів-хортингістів.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

4. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посібник / за ред. Я. Ю. Кондратева та Є. М. Моїсеєва. – К. : Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.
5. Бойко В. Ф. Физическая выносливость борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
6. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
7. Петрочко Ж. В., Єрьоменко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

#### **REFERENCES**

1. Anufriev, M. I., Butov, S. Ye., Hida, O. F., & Rescko, S. M. (Eds.). (2003). *Osnovy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav* [Fundamentals of Special Physical Training of Internal Affairs Officers]. – Kyiv: Natsionalna akademiia vnutrishnikh sprav.
2. Boiko, V. F., & Danko, H. V. (2004). *Fizicheskaia podhotovka bortsov* [Physical training of wrestlers]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.
3. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Petrochko, Zh., & Yeromenko, E. (2016). *Hortynh – shkola syly I chesti yunoho ukrainsia* [Horting – school of honor and dignity of young Ukrainians]. Kyiv: Palyvoda A. V.

#### **Валерій Бойко.**

##### **Методика оцінки спеціальної витривалості в спортсменів хортингу.**

У статті „Методика оцінки спеціальної витривалості в спортсменів хортингу“ автором аналізуються різні тлумачення понять „витривалість“, „спеціальна витривалість“, „спеціальна витривалість спортсмена“, „спеціальна витривалість хортингіста“. Підтверджується той факт, що витривалість проявляється в двох основних формах: у тривалості роботи на заданому рівні потужності до появи перших ознак вираженого стомлення та в швидкості зниження працездатності при настанні стомлення. Акцент у статті робиться на хортингу – національному виді спорту України. Адже, основою витривалості у хортингістів є хороша загальна фізична підготовка, відмінно поставлене дихання, вміння розслабляти м'язи між активними ударними та кидковими вибуховими діями та удосконалювання технічних прийомів. Витривалість значною мірою визначається вольовими якостями хортингіста. Основним засобом розвитку спеціальної витривалості служать вправи з партнером, спортивною грушею, манекеном і тренувальним мішком, близькі за структурою до прийомів двобою хортингу, а також тренувальні двобої, що розрізняються за темпом їх проведення, тривалістю й інтервалами відпочинку між

раундами. Робота над розвитком спеціальної витривалості проводиться в певній методичній послідовності. У статті описана авторська методика оцінки спеціальної витривалості в спортсменів хортингу. Приклади обчислення індексу витривалості борця-хортингіста під час виконання програми спеціального тесту описані в таблиці з обґрунтуванням даних.

**Ключові слова:** спортсмени, хортинг, методика, спеціальна витривалість, зниження працездатності, стомлення, тривалість роботи, фізична підготовка, технічні прийоми.

**Valeriy Boyko.**

Educational and science Institute of the special physical and combat training and rehabilitation of the University DFS Ukraine (University Str., 31, Irpin, Kyiv region, Ukraine).

**Method of evaluation of special endurance at horting athletes.**

In the article „Method of evaluation of special endurance at Horting athletes“, the author analyzes various interpretations of the concepts of „endurance“, „special endurance“, „special endurance athlete“, „special endurance hortingist“. It is confirmed by the fact that endurance is manifested in two basic forms: the duration of work at a given level of power before the first signs of severe fatigue and the rate of decline in performance when fatigue occurs. The emphasis in the article is on Horting – the national sport of Ukraine. After all, the basis of endurance hortingists is a good overall physical training, excellent breathing, the ability to relax the muscles between active shock and throwing explosive actions and the improvement of technical techniques. Endurance is largely determined by the volitional qualities of the hortingist. The main means of development of special endurance are exercises with a partner, a sports pear, a mannequin and a training bag, similar in structure to the methods of the Horting fight, as well as training combat duels, differing in their pace, length and intervals of rest between the rounds. Work on the development of special endurance is carried out in a certain methodical sequence. The article describes the author's technique for assessing special endurance in horting athletes. Examples of calculating the index of endurance of the wrestler-hortingist during the execution of the special test program are described in the table with the justification of the data.

**Key words:** athletes, horting, technique, special endurance, duration of work, fatigue, reduction of working capacity, physical training, technical techniques.

**Валерий Бойко.**

**Методика оценки специальной выносливости у спортсменов хортинга.**

В статье „Методика оценки специальной выносливости у спортсменов хортинга“ автором анализируются различные толкования понятий „выносливость“, „специальная выносливость“, „специальная выносливость спортсмена“, „специальная выносливость хортингиста“. Подтверждается тот факт, что выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления и в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления. Акцент в статье делается на хортинге – национальном виде спорта Украины. Ведь основой выносливости в хортингистов есть хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными и бросковыми взрывчатыми действиями и совершенствование технических приемов. Выносливость в значительной степени определяется волевыми качествами хортингиста. Основным средством развития специальной выносливости служат упражнения с партнером, спортивной грушей, манекеном и тренировочным мешком, близкие по структуре к приемам поединка хортинга, а также тренировочные поединки, различающихся по темпу их проведения, продолжительностью и интервалами отдыха между раундами. Работа над развитием специальной выносливости проводится в определенной методической последовательности. В статье описана авторская методика оценки специальной выносливости у спортсменов хортинга. Примеры вычисления индекса выносливости борца-хортингиста во время выполнения программы специального теста описаны в таблице с обоснованием данных.

**Ключевые слова:** спортсмены, хортинг, методика, специальная выносливость, продолжительность работы, утомление, снижение работоспособности, физическая подготовка, технические приемы.

УДК 37.015.31:614:796.817–057.87(043.3)

*Едуард Єрмоєнко,  
м. Київ*

## **ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ПОЗИТИВНОГО ВПЛИВУ ХОРТИНГУ НА ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Вступ.** Здорове життя молоді людини ґрунтується на багатьох факторах її життєдіяльності: сім'я, освіта, робота, відпочинок. У науковій літературі уявлення про цінності здорового життя пов'язують із раціонально організованою, фізіологічно оптимальною працею, морально-гігієнічним вихованням, виконанням правил і вимог врівноваженого психологічного стану, раціональним харчуванням і особистою гігієною, активним руховим режимом і систематичними заняттями фізичною культурою, ефективним загартуванням, продуманою організацією дозвілля, відмовою від шкідливих звичок тощо. Звідси, заходи, спрямовані на формування цінностей здорового життя молоді, включають, зокрема, формування мотивації до ведення здорового способу життя; викорінення шкідливих звичок; здорового харчування; забезпечення оздоровчої спрямованості всіх форм організації рухової діяльності, однією з яких є заняття національним видом спорту хортингом. Від того, наскільки успішно вже в молодому віці вдається сформуванню і закріпленню у свідомості цінностей здорового життя, що сприяють розкриттю потенціалу особистості, залежить в подальшому доля молоді людини.

Здоров'я для хортингіста молодіжного віку є особливо важливим, так як воно виступає якісно передумовою майбутньої самореалізації спортсмена, здатності не тільки успішно виступати на змаганнях із хортингу, а взагалі до створення сім'ї і народження дітей, до складної навчальної та професійної роботи, суспільно-політичної та творчої активності. В сучасних умовах здоров'я перестає бути тільки особистою справою молоді людини, воно стає фактором виживання соціуму в цілому, так як молодь є основою соціального розвитку і чинником потенціалу української нації. Особливий соціальний статус, специфічні умови навчальної і трудової діяльності, побуту, тренувальний режим і спортивний спосіб життя хортингістів відрізняють їх від всіх категорій населення і роблять цю групу надзвичайно ефективною в соціальному плані, але все рівно такою, що підлягає впливу негативних чинників суспільного життя. Тому зусилля Української федерації хортингу, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я молоді. Але проведення федерацією спортивно-масових і оздоровчих заходів не дає постійного і тривалого успіху, що викликає необхідність безперервного пошуку оптимальних шляхів щодо розширення арсеналу засобів позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді.

Не випадково останні роки вчені все частіше звертаються до здорового способу життя як до самостійного соціального феномена, характеризують його як особливий стан особистості (В. Ф. Бойко, О. М. Докукіна, Т. Ю. Круцевич, І. Й. Малинський, В. Б. Нечерда, В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко та ін.). Проте феномен „цінностей здорового життя особистості“ вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу та тіла ставилися ще в епоху стародавніх цивілізацій. Життя людини залежить від стану здоров'я організму і широти використання його психофізіологічного потенціалу. Всі сторони людського життя в широкому діапазоні соціального буття – виробничо-трудова, соціально-економічна, політична, сімейно-побутова, духовна, оздоровча, навчальна – в кінцевому рахунку, визначаються рівнем здоров'я [1–4; 6; 7; 10].

В даний час існує десяток різних визначень поняття „здоров'я“. Сучасне наукове визначення цього поняття має ґрунтуватися на факті, що стан здоров'я виступає як процес і матеріальне явище в людському організмі. Таким чином, цінності здорового життя грають ключову роль у становленні особистості учня старшої школи та студента ВНЗ, а формування ставлення до особистого здоров'я як до справжньої цінності виступає найважливішим компонентом спортивної підготовки хортингіста [9].

**Вихідні передумови.** Проведений аналіз щодо засобів позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді дозволяє



зробити висновок про те, що найчастіше формування даного особистісного утворення відбувається стихійно. За результатами констатувального експерименту на базі Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України (УДФСУ), який має офіційну угоду про спільну діяльність з Українською федерацією хортингу (УФХ), можна зазначити, що цілеспрямованої роботи щодо розробки та впровадження ефективних засобів позитивного впливу хортингу на формування у студентів цінностей здорового життя, як професійної цінності постійно приділяють увагу – 20 % викладачів, 50 % – лише іноді, 30 % – не надають цій проблемі значення. Питання формування ставлення учнівської та студентської молоді до здорового способу життя досліджувалися О. О. Єжовою, О. І. Остапенком, Ж. В. Петрочко, С. О. Сичовим, Т. В. Тарасовою, М. В. Тимчиком, К. І. Черною та ін.

Валеологічні аспекти досліджуваної проблеми та питання оптимізації рухової активності учнівської та студентської молоді розглядалися у роботах З. М. Діхтяренко, М. Д. Зубалія, О. А. Остряньської, С. І. Присяжнюка, А. В. Хатько та ін. Ціннісні аспекти здорового способу життя учнівської та студентської молоді порушувалися у роботах І. Д. Беха, К. О. Журби, В. І. Кириченко, А. М. Литвиненка, В. М. Оржеховської, Т. Є. Федорченко. Однак, вивчення і впровадження ефективних засобів впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді не був предметом окремого дослідження вчених, педагогів, тренерів.

**Мета статті** – визначення та наукове обґрунтування засобів позитивного впливу хортингу, що сприяють формуванню цінностей здорового життя й підвищенню рівня здоров'я в учнівської та студентської молоді.

**Виклад основного тексту та результатів дослідження.** Програма розвитку охорони здоров'я в Україні, її цілі та завдання представляють собою комплексну систему заходів боротьби з серйозними соціально значущими захворюваннями, такими як хвороби системи кровообігу, туберкульоз, злоякісні новоутворення тощо. Органи управління охорони здоров'я в Україні приділяють підвищену увагу питанням боротьби з хронічними захворюваннями. Отже, глобальна мета, на досягнення якої сьогодні повинні бути націлені не тільки органи державного управління охороною здоров'я, а й уся сукупність осіб, відповідальних за організацію охорони здоров'я та соціальний захист населення – профілактична діяльність, спрямована на боротьбу з основними факторами ризику хронічних захворювань і подальше скорочення випадків захворюваності та смертності. Першочергове завдання в цьому напрямі – сприяння всебічного розвитку потенціалу здоров'я населення за допомогою масової популяризації здорового способу життя. Поряд із лікуванням, профілактикою захворювань у нашій системі охорони здоров'я завжди відводилося пріоритетне місце. Ситуація ж із профілактикою хронічних неінфекційних захворювань завжди є тривожною. Сьогодні наша система охорони здоров'я потребує впровадження інноваційних рішень в області організації та практичного здійснення профілактики. Необхідно більш активно використовувати наукові та практичні досягнення як вітчизняного, так і світового досвіду в питаннях поширення інформації про цінності здорового життя української молоді.

Проблема організації на робочому місці умов, що сприяють підтримці здоров'я співробітників, характеризується високим ступенем наукової спрямованості в зарубіжній літературі, їй присвячені роботи таких зарубіжних авторів, як S. Aldana, L. Breslow, R. Loo, J. Fielding, A. Herrman, C. Wilbur. Всі вони підкреслюють користь корпоративних програм підтримки принципів і засобів здорового життя, і численні вигоди від цього всіх зацікавлених сторін. У вітчизняній літературі ситуація зворотна: дана тема опрацьована мало.

Як вже було зазначено раніше, проблема хронічних захворювань викликає ряд серйозних наслідків [10], таких як погіршення загального рівня якості життя учнівської та студентської молоді, що є причиною передчасної смерті, а також, у цілому, сприяє великим матеріальним витратам для сімей, економічним збиткам на рівні громад і суспільства в цілому.

До основних ризиків експерти міжнародної організації відносять звичайні чинники, що піддаються зміні, якими в більшості своїй пояснюють випадки смерті від хронічних

неінфекційних захворювань у всіх вікових групах: нездоровий раціон харчування, недостатнє фізичне навантаження, споживання тютюну та алкоголю. Підтверджуючи експертну думку, ґрунтуючись на даних наукових досліджень [3–5; 8; 10], визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички людини, і їх можливі наслідки впливу на здоров'я (див. табл. 1).

Таблиця 1

**Вплив способу життя на здоров'я хортингістів молодіжного віку**

<b>Фактори ризику</b>	<b>Наслідки впливу на здоров'я хортингіста</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• куріння</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• скорочення тривалості життя</li> <li>• серцево-судинні захворювання</li> <li>• виникнення раку легень</li> <li>• хронічне захворювання легень</li> <li>• хронічне запалення дихальних шляхів (від носової порожнини до альвеол легень)</li> <li>• склеротичні ураження стінок судин</li> <li>• звуження судин (гіпертонія)</li> <li>• погіршення пам'яті</li> <li>• запаморочення,</li> <li>• поява недокрів'я</li> <li>• погіршення стану імунної системи</li> <li>• руйнування кісткової та хрящової тканини</li> <li>• гальмування судинних і дихальних центрів</li> <li>• виникнення некрозів, що є наслідком появи тромбів через запалення судин</li> <li>• погіршення стану вегетативної нервової системи</li> <li>• погіршення роботи всіх органів і систем організму</li> <li>• негативний вплив на розмноження та дозрівання статевих клітин</li> <li>• ускладнення внутрішньоутробного розвитку</li> <li>• ускладнення пологів</li> <li>• поява спадкових хвороб</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• відсутність фізичної активності</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• погіршення сну</li> <li>• збільшення вісцерального жиру, який накопичується навколо внутрішніх органів</li> <li>• розвиток остеоартриту</li> <li>• серцево-судинні захворювання</li> <li>• м'язи атрофуються</li> <li>• виникнення раку</li> <li>• поява остеопорозу</li> <li>• виникнення діабету</li> <li>• виведення з організму токсинів через піт</li> <li>• підтримка ваги в нормі</li> <li>• покращення опору організму до інфекційних захворювань</li> <li>• порушення роботи мозку</li> <li>• погіршення загального стану організму</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• висококалорійне харчування з пониженим вмістом клітчатки, а підвищеним –</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• скорочення тривалості життя</li> <li>• скорочення активного життя</li> <li>• погіршення адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища</li> <li>• серцево-судинні захворювання</li> <li>• припинення росту організму</li> </ul>

<p>солі</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• виникнення раку</li> <li>• погіршення функції їжі в організмі</li> <li>• виникнення діабету</li> <li>• негативний вплив на формування характеру харчування</li> <li>• уповільнене відновлення працездатності організму</li> <li>• уповільнене забезпечення нормальної репродуктивної функції</li> <li>• незахищеність від впливу несприятливих екологічних умов, шкідливих виробничих і побутових чинників</li> <li>• зниження функцій організму до профілактики захворювань</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• алкогольна та наркотична залежність</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• серцево-судинні захворювання</li> <li>• загроза для нервової системи</li> <li>• погіршення пам'яті, сну, рухової координації, розумових здібностей</li> <li>• порушення ходи</li> <li>• втрата апетиту</li> <li>• зниження ваги</li> <li>• виникнення раку</li> <li>• пошкодження печінки</li> <li>• почуття божевілля, депресії, страху, тривоги, агресії, панічної атаки</li> <li>• відчуття заціпеніння</li> <li>• поява гнійного руйнування кісткової системи, травм</li> <li>• думки про суїцид</li> <li>• ослаблений імунітет</li> <li>• виникнення остеомієліту</li> <li>• поява ВІЛ-інфекції, парентерального вірусного гепатиту</li> <li>• параліч дихальних шляхів</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ризикována сексуальна поведінка (багаточисельні партнери, секс без презерватива)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поява ВІЛ-інфекції, туберкульозу, гепатитів</li> <li>• виникнення раку</li> <li>• інфекції, які передаються статевим шляхом</li> <li>• загроза статевого та репродуктивного здоров'я</li> <li>• загроза безпліддя</li> <li>• проблеми в становленні особистості</li> <li>• поява шкідливих звичок (паління, алкоголь, наркотики)</li> </ul>

Проаналізувавши визначені основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички людини, і їх можливі наслідки впливу на здоров'я було проаналізовано та акцентовано увагу на дієвих, на наш погляд, засобах і методах позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді. Цьому факту передувало розроблення програми для учнів гуртків хортингу старших класів загальноосвітніх навчальних закладів і студентів вищих навчальних закладів щодо формування цінностей здорового життя, використовувалися *засоби і методи*, ефективність яких була перевірена у практичній роботі тренерів Української федерації хортингу, а саме: гурткові, секційні практичні заняття з хортингу; лекції; дискусії; бесіди; тренінги; міркування; переконання.

**Гурткові, секційні практичні заняття з хортингу** – один із самих впливових засобів формування цінностей здорового життя учнів шкіл та студентів вузів. Під час гурткових занять хортингом учні в одній групі часто виявляються приблизно одного віку, але різної фізичної, інтелектуальної, вольової підготовки. Найчастіше велика частина спортсменів-початківців хортингу має слабкі і середні здібності. При роботі з такими юнаками і дівчатами необхідно проводити практичні заняття з одночасним наданням теоретичних основ, давати індивідуальні завдання і стимулювати ефективність та самостійність їх виконання. Можна застосувати часткове проведення розминки, самостійне

виконання найпростіших фізичних вправ, відпрацювання простих прийомів хортингу. Все це має сприяти підвищенню самооцінки учнівської та студентської молоді. Необхідно мати постійний „зворотний“ зв'язок із учнями, своєчасно застосовувати методи заохочення, докладно розбирати досліджуваний матеріал.

Самі хортингісти відзначають наступні чинники, які залучають їх до тренувальних секцій і гуртків: навчитися новим прийомам хортингу; отримувати задоволення; розвивати свої фізичні здібності; знаходити нових друзів; завжди бути в спортивній формі.

Таким чином, командний дух, друзі, позитивні емоції, взаєморозуміння з тренером, зміна виду тренувальної роботи – все це створює позитивний настрій у хортингістів. Тренер з хортингу таким чином комплексно формує позитивні емоції учнів і надає їм знання щодо цінностей здорового життя. Особливо обдарованим і талановитим спортсменам керівник секції хортингу пропонує більш складні завдання, виконуючи які учень здійснює самооцінку, виховуючи в собі навички лідера, необхідні для підтримки здорового життя. Завданням тренера з хортингу є залучення якомога більшої кількості учнівської та студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом, залученням їх до здорового способу життя і виробленням у спортсменів потреби до систематичних занять фізичними вправами.

**Лекція** (від лат. *lectio* – читання), систематичний, послідовний, монологічний виклад керівником гуртка чи секції хортингу теоретичного навчального матеріалу, як правило спортивного та виховного характеру. Розподіл лекції з хортингу на „шкільну“ та „вузівську“ вельми умовний і відображає головним чином місце проведення лекції; в інших відносинах подібності між ними значно більше, ніж відмінності. Використання лекції з хортингу в середній загальноосвітній і професійній школі має значення і як засіб підготовки учнів до навчання у вузі, до самоосвіти, до самостійної роботи з підвищення кваліфікації та інших видів саморозвитку особистості, оскільки хортинг розглядається не тільки як спорт, а ще й як виховна система. Структура лекції залежить від особливостей навчального матеріалу і дидактичної мети. У будь-якому випадку лекція з хортингу для учнівської та студентської молоді повинна включати елемент визначення мети й підведення підсумків. Лекція без застосування засобів наочності може сприйматися хортингістами з різного роду спотвореннями і погано запам'ятовується. Лекція – економний за часом спосіб повідомлення молоді значного обсягу інформації оздоровчого напрямку для початку тренувань. Лекція входить органічною частиною в систему навчальних практичних занять з хортингу і повинна бути змістовно пов'язана з їх комплексом, з характером викладання національного виду спорту України хортингу як навчальної дисципліни, з навчально-предметним курсом, також з освітніми та виховними можливостями інших форм навчання. Формування цінностей здорового життя через проведення лекцій відбувається доволі ефективно.

**Дискусія** (від лат. *discussio* – розгляд, дослідження) є способом організації спільної діяльності декількох спортсменів хортингу з метою інтенсифікації процесу прийняття рішення в спортивній секції чи групі. Даний метод навчання підвищує інтенсивність і ефективність навчального і навчально-тренувального процесу з хортингу за рахунок активного включення учнів спортивної секції в колективний пошук істини. Своєрідність методу дискусії полягає в тому, що він передбачає навчання на моделях, прикладах, помилках інших учасників дискусії, а також допомагає реалізувати активність кожного хортингіста через включення в навчання елементів дослідження, обговорення специфіки виконання прийомів двоюбою хортингу тощо. Використання дискусії дає можливість учнівській та студентській молоді отримати нову інформацію щодо формування цінностей здорового життя і підвищення своєї компетентності, перевірки власних знань та оцінки їх достовірності. Молоді хортингісти можуть розвинути комунікативні якості і вміння користуватися своїм інтелектом, перевірити свої почуття і їх інтерпретацію оточуючими, виробити звичку нести відповідальність за свої слова, навчитися уникати помилок, допущених іншими в навчально-тренувальній діяльності. Групова дискусія дозволяє учнівській та студентській молоді, яка займається хортингом, побачити обговорювану проблему з різних сторін, сформулювати її, відокремлюючи важливе від другорядного,

виявити наявні в групі позиції і угруповання, подолати смислові бар'єри і емоційну упередженість, навчитися оцінювати переваги свого здорового стану над хворобливим.

**Бесіда** – метод психолого-педагогічного дослідження, що організовується з метою з'ясування індивідуальних особливостей хортингістів, які займаються у спортивних гуртках і секціях (мотиваційної та емоційної сфер, знань, переконань, інтересів, уподобань тощо). Бесіда може проводитися як з самим досліджуваним, так і з іншими знаючими його людьми. Дослідження методом бесіди передбачає наявність загального плану бесіди, як правило, не включає конкретних питань, з виділенням у ньому основних тем і положень, які повинні бути порушені для отримання бажаного результату. Формулювання окремих моментів бесіди будуються таким чином, щоб про обговорену інформацію можна було судити не тільки за прямими деклараціями досліджуваного, а й за непрямими показниками. Бесіда з хортингістами, як правило, не обмежена в часі. Хід і зміст бесіди може фіксуватися за допомогою диктофона, магнітофона або іншого запам'ятовувального пристрою.

**Тренінг.** На тренінгу надається хортингістам будь-яка певна навчальна програма або набір процедур, розроблених для того, щоб в результаті їх здійснення був отриманий кінцевий продукт у вигляді здорового організму спортсмена, здатного на деяку певну реакцію або участь в деякій складній діяльності, що вимагає умінь (спортивні змагання, семінари, школи хортингу тощо). Це широке визначення охоплює, по суті, всі сучасні способи вживання цього терміна, особливо до фізичного режиму молодого хортингіста. Тренінг – це метод формування умінь і навичок, що представляє собою послідовність завдань, дій або ігор, спрямованих на досягнення хортингістами напрацювання і розвитку необхідного спортивного досвіду.

**Міркування** – розумовий процес хортингіста, спрямований на обґрунтування будь-якого положення або отримання нового висновку з декількох припущень. Міркування спортсмена хортингу молодіжного віку не завжди буває строго доказовим: в тих випадках, коли необхідно зробити припущення, більш-менш ймовірне, використовуються правдоподібні міркування. Процес міркування про цінності здорового життя має складну структуру: виділення мети міркування, аналіз ситуації, відділення істотних моментів від несуттєвих, виникнення загального плану міркування і його здійснення. У міркуванні відому допоміжну роль відіграють наочні моменти, наприклад, здоровий стан і гарна спортивна підготовленість старших за віком хортингістів або самого тренера. Засобом формування і вираження міркування є мова. При становленні процесу міркування саме мова (промовляння) – важливий засіб оволодіння процесом міркування, збереження послідовності його ланок і контролю за ходом міркування. Про здорове життя спортсмени хортингу мають міркувати не тільки про найближчий час, а будувати стратегію свого власного здорового життя взагалі.

**Переконання** – усвідомлена потреба хортингіста, що спонукає його діяти у відповідності зі своїми ціннісними орієнтаціями на здоровий спосіб життя. Зміст потреб, що виступають у формі переконання, відображає певне розуміння необхідності ведення здорового способу життя, належності людини до природи і суспільства. Утворюючи впорядковану систему поглядів, сукупність переконань, виступає як світогляд учнівської та студентської молоді, що займається хортингом. Основа переконання – широкі і глибокі знання. Але знання не переходять у переконання автоматично. Для формування переконання хортингіста у необхідності слідкувати за власним здоров'ям, необхідна єдність знань і особливого ставлення до них, як до того, що безперечно відображає дійсність і має визначати поведінку спортсмена. Емоційна сторона переконання пов'язана з його глибоким відчуттям. Дієвість переконання обумовлена потребою хортингіста керуватися ними в поведінці, в тренувальній та повсякденній діяльності. Переконання роблять поведінку хортингіста послідовною, логічною, цілеспрямованою.

Таким чином, цінності здорового життя, яких дотримується хортингіст – показник, який вказує, як спортсмен реалізує всі умови життєдіяльності для свого здоров'я.

Компоненти, що формують в учнівської та студентської молоді, яка займається хортингом, цінності здорового життя: достатня рухова активність; загартовування; раціональне харчування; дотримання режиму дня; особиста гігієна; відмова від шкідливих звичок.

Стосовно початківців хортингу, тренеру необхідно постійно мати на увазі, що не завжди сам юний хортингіст може забезпечити відповідний спосіб життєдіяльності. Багато що залежить від батьків, організаторів освіти, педагогів, товаришів по секції хортингу. У цьому сенсі спортсмен пасивний, але від того, як організована його життєдіяльність, багато в чому буде залежати і його майбутня поведінка.

Здоровий спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками. Вживання алкоголю, інших п'яних і наркотичних речовин, куріння тютюну перешкоджають утвердженню будь-яких сторін здорового способу життя хортингіста. Шкідливі звички входять у число найважливіших факторів ризику багатьох захворювань, негативно позначаються на стані здоров'я учнівської та студентської молоді.

На основі особистих визначень, які видно з наведеної таблиці 1, можемо констатувати, що кожний фактор ризику має надзвичайно велику кількість різноманітних наслідків впливу на здоров'я хортингіста. Цей факт був одним із завдань бесід, які проводилися з учнівською та студентською молоддю, яка займається хортингом. Після трьох бесід, хортингістам було запропоновано заповнити протокол реєстрації результатів впливу малих форм активного відпочинку на стан здоров'я та розумову працездатність (див. табл. 2) [10, с. 492–494], що сприятиме в подальшому визначенню потенційних можливостей хортингу, як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді.

Таблиця 2

**Протокол реєстрації результатів впливу малих форм активного відпочинку на стан здоров'я та розумову працездатність хортингістів молодіжного віку (приклад для ВНЗ)**

Прізвище, ім'я, по батькові \_\_\_\_\_  
 Курс \_\_\_\_\_, група \_\_\_\_\_, вік \_\_\_\_\_, спорт. розряд \_\_\_\_\_

Показники	Дата	Дата	Дата
Самопочуття			
Почуття втоми після навчальних занять			
Стомленість (в'ялість) протягом навчального дня			
Сон			
Апетит			
Захворювання за навчальний рік			
Кількість днів пропущених за хворобою			
<b>Показники фізичного розвитку хортингіста</b>			
Окружність грудної клітки:			
В паузі			
На вдиху			
На видиху			
Екскурсія			
Життєва ємкість легень			
Динамометрія кисті:			
правої руки			
лівої руки			
<b>Показники фізичної підготовленості</b>			
Біг 100 м (с)			
Біг 500 (1000) м (хв., с)			
„Човниковий“ біг 4x9 м (с)			
Піднімання тулуба в сід за 30 с (разів)			
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с (разів)			
Стрибок у довжину з місця (см)			
Нахил тулуба вперед сидячи на підлозі (см)			

<b><i>Педагогічні спостереження. Опис фізкультурної хвилинки</i></b>			
Фізичні вправи			
Кількість повторень			
Темп виконання			
Тривалість			
Якість проведення			
Індивідуалізація			
Особливості методики			
Ставлення студентів до фізкультурної хвилинки			
<b><i>Постава</i></b>			
Порушення постави або викривлення хребта (форма, ступінь)			
<b><i>Результати медичного обстеження</i></b>			
<b><i>Серцево-судинна система</i></b>			
<b>Показники</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>
Скарги на болі в області серця, серцебиття тощо			
ЧСС за 1 хв.			
Артеріальний			
Систолічний			
Діастолічний			
<b><i>Органи дихання</i></b>			
Скарги на віддишу, кашель (приблизна кількість) тощо			
<b><i>Органи травлення</i></b>			
Скарги			
Результати обстеження			
<b><i>Нервова система</i></b>			
Скарги			
Результати обстеження			
<b><i>Функціональна проба з 20 присідань за 30 с</i></b>			
Пульс до навантаження за 10 с			
Артеріальний тиск			
Пульс після навантаження	1–10 с		
	11–20 с		
	21–30 с		
	31–40 с		
	41–50 с		
	51–60 с		
Артеріальний тиск після навантаження			
Показники розумової працездатності			
Заняття в спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки тощо			

Між бесідами під час десяти тренувань у хортингістів перевірялася ефективність класифікації фізичних вправ, які здійснюють вплив і найбільш гармонійно сприяють формуванню цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді, що має такі ознаки: інтенсивність (низька, середня, велика); вікова категорія (учнівська молодь (16–17 років і студентська молодь 18–23 роки); стать (хлопці та дівчата); переважаючий прояв вольової якості (одна або декілька вольових якостей: цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, наполегливість, дисциплінованість, рішучість, витримка, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо, які формуються у процесі занять хортингом). На нашу думку все це є засобами позитивного впливу хортингу на формування в учнів цінностей здорового життя. Всі дані заносилися в таблиці, які були розроблені для кожного тренування та передбачали перевірку всіх ознак через різні чинники й теми заняття.

**Висновки.**

Узагальнення результатів дослідження дають підстави стверджувати, що хортинг має ефективні засоби позитивного впливу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді, а це дозволяє говорити про досягнення поставленої мети й розв'язання основних завдань вибраного дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури та практичний досвід із проблеми вивчення засоби позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді доводить, що дана проблема є актуальною, адже, вона забезпечує подолання негативних тенденцій серед учнів гуртків і секцій хортингу, пов'язаних із підвищенням функціонально-емоційного стану та необхідністю виховання й оздоровлення учнівської та студентської молоді в Україні.

2. Підтверджуючи експертну думку, ґрунтуючись на даних наукових досліджень [3–5; 8; 10], визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички спортсменів хортингу, і їх можливі наслідки впливу на здоров'я: куріння (скорочення тривалості життя, серцево-судинні захворювання, виникнення раку легень, хронічне захворювання легень, хронічне запалення дихальних шляхів (від носової порожнини до альвеол легень), склеротичні ураження стінок судин, звуження судин (гіпертонія), погіршення пам'яті, запаморочення, поява недовкрів'я, погіршення стану імунної системи, руйнування кісткової та хрящової тканини, гальмування судинних і дихальних центрів, виникнення некрозів, що є наслідком появи тромбів через запалення судин, погіршення стану вегетативної нервової системи, погіршення роботи всіх органів і систем організму, негативний вплив на процес розмноження та дозрівання статевих клітин, ускладнення внутрішньоутробного розвитку, ускладнення пологів, поява спадкових хвороб), відсутність фізичної активності (погіршення сну, збільшення вісцерального жиру, який накопичується навколо внутрішніх органів, розвиток остеоартриту, серцево-судинні захворювання, м'язи атрофуються, виникнення раку, поява остеопорозу, виникнення діабету, виведення з організму токсинів через піт, підтримка ваги в нормі, покращення опору організму до інфекційних захворювань, порушення роботи мозку, погіршення загального стану організму), висококалорійне харчування з пониженим вмістом клітчатки, а підвищеним – солі (скорочення тривалості життя, скорочення активного життя, погіршення адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища, серцево-судинні захворювання, припинення росту організму, виникнення раку, погіршення функції їжі в організмі, виникнення діабету, негативний вплив на формування характеру харчування, уповільнене відновлення працездатності організму, уповільнене забезпечення нормальної репродуктивної функції, незахищеність від впливу несприятливих екологічних умов, шкідливих виробничих і побутових чинників, зниження функцій організму до профілактики захворювань), алкогольна та наркотична залежність (серцево-судинні захворювання, загроза для нервової системи, погіршення пам'яті, сну, рухової координації, розумових здібностей, порушення ходи, втрата апетиту, зниження ваги, виникнення раку, пошкодження печінки, почуття божевілля, депресії, страху, тривоги, агресії, панічної атаки, відчуття заціпеніння, поява гнійного руйнування кісткової системи, травм, думки про суїцид, ослаблений імунітет, виникнення остеомієліту, поява ВІЛ-інфекції, парентеральний вірусний гепатит, параліч дихальних шляхів), ризикова сексуальна поведінка (багаточисленні партнери, секс без презерватива) (поява ВІЛ-інфекції, туберкульозу, гепатитів, виникнення раку, інфекцій, які передаються статевим шляхом, загроза статевого та репродуктивного здоров'я, загроза безпліддя, проблеми у становленні особистості, поява шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики).

3. Визначено та перевірено у практичній роботі тренерів Української федерації хортингу засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді: гурткові, секційні практичні заняття з хортингу; лекції; дискусії; бесіди; тренінги; міркування; переконання.

4. Перевірена класифікація впливу фізичних вправ між бесідами у хортингістів сприяє формуванню цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді, що має



ознаки: інтенсивність (низька, середня, велика); вікова категорія (учнівська молодь 16–17 років і студентська молодь 18–23 роки); стать (хлопці та дівчата); переважаючий прояв вольової якості (одна або декілька вольових якостей: цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, наполегливість, дисциплінованість, рішучість, витримка, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо, які формуються у процесі занять хортингом) [5].

5. Заповнені хортингістами протоколи реєстрації результатів впливу малих форм активного відпочинку на стан здоров'я та розумову працездатність (див. табл. 2) [10, с. 492–494] після проведення з ними трьох бесід, сприяє в подальшому визначенню засобів позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальша робота над формуванням цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу у констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 1. / І. Д. Бех. – Чернівці : Букрек, 2015. – 840 с.
2. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 2. / І. Д. Бех. – Чернівці : Букрек, 2015. – 640 с.
3. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – К : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.
4. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.
5. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – К., 2015. – 21 с.
6. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – К., 2015. – 222 с.
7. Єрмоєнко Е. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.
8. Єрмоєнко Е. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.
9. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
10. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 544 с.
11. Присяжнюк С. І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: підруч. / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев, Ю. М. Парчевський. – К. : НУБіП України, 2016. – 508 с.

### **REFERENCES**

1. Bekh, I. D. (2015). *Vybrani naukovi pratsi. Vykhovannaia osobystosti*: Vol. 1. [Selected research papers . Educating the individual]. Chernivtsi: Bukrek.
2. Bekh, I. D. (2015). *Vybrani naukovi pratsi. Vykhovannaia osobystosti*: Vol. 2. [Selected research papers . Educating the individual]. Chernivtsi: Bukrek.

3. Zubalii, M., Ivashkovskiy, V., Ostapenko, O., Tymchuk, M., Shapovalov, B., Dikhtiarenko, Z., & Bilotserkivets, I. (2016). *Viiskovo-patriotychne vykhovannia uchniv u pozaklasnii roboti* [Military-patriotic education of students in out-of-class activities]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Dikhtiarenko, Z. M., Danyliuk, I. S., & Skliar, N. I. (2015). *Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia zasobamy fizkulturno-ozdorovchoi roboty na prykladi pedahohichnoho dosvidu roboty NVK № 24 (na zasadakh khortynhu)* [Formation of healthy lifestyle means sports and recreation activities on the example of teaching experience EC number 24 (on the basis Horting)]. Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Yeromenko E. (2015). *Vykhovannia napolehlyvosti u shkoliariv 6–7 rokiv u protsesi zaniat hortynhom* [Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training]. (PhD abstract dissertation, Kyiv)
6. Yeromenko E. (2015). *Vykhovannia napolehlyvosti u shkoliariv 6–7 rokiv u protsesi zaniat hortynhom* [Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training]. (PhD dissertation, Kyiv).
7. Yeromenko, E., Chybisov, V., Govorukha, O., & Reyderman J. (2015). Vplyv zdorovya na biomekhanichni pokaznyky sercya sportsmeniv vyschoi kvalifikaciyi za rezultatamy danykh ekhokardiografii [The impact on health indicators biomechanical heart sportsmen of high qualification on the results of echocardiography data]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynghu: Issue 4* (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Yeromenko, E. (2016). Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoii molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh [Formation of values of healthy life of students and students at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynghu: Issue 6* (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
9. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
10. Petrochko, Zh. V., & Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukrainsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.
11. Prysiazhniuk, S. I., Olenev, D. H., & Parchevskii, Yu. M. (2016). *Ozdorovcha fizychna kultura studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv IT-tekhnologii* [Recreational physical culture of students of higher educational institutions of IT technologies]. Kyev: NUBiP Ukrainy.

**Едуард Єрѡменко.**

***Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді.***

Метою дослідження є визначення та наукове обґрунтування засобів позитивного впливу хортингу, що сприяють формуванню цінностей здорового життя й підвищенню рівня здоров'я в учнівській та студентській молоді. Проведено теоретичний аналіз, ґрунтуючись на даних наукових досліджень [3–5; 8; 10], визначено основні фактори ризику, в основі яких є поведінкові звички людини, і їх можливі наслідки впливу на здоров'я: куріння, відсутність фізичної активності, висока калорійне харчування з пониженим вмістом клітчатки, а підвищеним – солі, алкогольна та наркотична залежність, ризикована сексуальна поведінка (багаточисленні партнери, секс без презерватива). Перевірено класифікацію впливу фізичних вправ між бесідами у хортингістів, що має ознаки: інтенсивність (низька, середня, велика); вікова категорія (учнівська та студентська молодь 18–23 роки); стать (хлопці та дівчата); переважаючий прояв вольової якості (одна або декілька вольових якостей: цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, наполегливість, дисциплінованість, рішучість, витримка, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо, які формуються у процесі занять хортингом) [5]. Описані протоколи реєстрації результатів впливу малих форм активного відпочинку на стан здоров'я та розумову працездатність хортингістів [10, с. 492–494] після бесід, що сприяє в подальшому визначенню засобів позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді.

**Ключові слова:** цінності здорового життя, здоров'я, фізичні вправи, хортинг, позитивний вплив, організм людини, учнівська молодь, студенти, фактори ризику, розумова працездатність, поведінкова звичка людини, класифікація впливу фізичних вправ, бесіди.

**Eduard Yeromenko.**

Educational and science Institute of the special physical and combat training and rehabilitation of the University DFS Ukraine (University Str., 31, Irpin, Kyiv region, Ukraine).

***Positive influence of Horting on formation of healthy lifestyle values of school children and students.***

*The purpose of the study is to identify and substantiate the means of positive influence of Horting, which contribute to the formation of the healthy life values and improvement of health in school children and students. A theoretical analysis based on scientific research data has been carried out and the main risk factors have been identified based on human behavioral habits and their effect on health: smoking, lack of physical activity, high-calorie food with low content of cellulose and more salt, alcohol and drug addiction, risky sexual behavior (numerous partners, unprotected sex). Influence of physical exercises has been classified in discussions with Horting athletes in respect of the following features: intensity (low, average, high); age category (students of 18-23 years old); sex (boys and girls); the prevailing manifestation of volitional quality (one or several volitional qualities: purposefulness, initiative, independence, persistence, discipline, determination, endurance, organization, businesslike, courage etc., which are formed during the trainings of Horting). Provided protocols with the results records of little recreational activities of influence on the state of health and mental functioning as discussed with Horting athletes and further contribute to determination of methods and means of positive influence of Horting on to the formation of healthy life values in students.*

**Key words:** healthy living value, health, exercise, horting, positive impact, human body, students, risk factors, mental performance, behavioral habit, classification of the effect of physical exercises, conversation.

**Эдуард Ерёменко.**

***Средства и методы позитивного влияния хортинга на формирование ценностей здоровой жизни учащейся и студенческой молодежи***

*Целью исследования является определение и научное обоснование средств положительного влияния хортинга, способствующих формированию ценностей здоровой жизни и повышению уровня здоровья в учащейся и студенческой молодежи. Проведен теоретический анализ, основываясь на данных научных исследований [3–5; 8; 10], определены основные факторы риска, в основе которых поведенческие привычки человека, и их возможные последствия влияния на здоровье: курение, отсутствие физической активности, высококалорийное питания с пониженным содержанием клетчатки, а повышенным – соли, алкогольная и наркотическая зависимость, рискованное сексуальное поведение (многочисленные партнеры, секс без презерватива). Проверено классификацию влияния физических упражнений между беседами в хортингистов, имеющие признаки: интенсивность (низкая, средняя, большая), возрастная категория (ученики и студенческая молодежь 18–23 года); пол (девочки и мальчики), превосходящее проявление волевого качества (одна или несколько волевых качеств: целеустремленность, инициативность, самостоятельность, настойчивость, дисциплинированность, решительность, выдержка, организованность, деловитость, смелость, мужество и т. д., которые формируются в процессе занятий хортингом) [5]. Описанные протоколы регистрации результатов воздействия малых форм активного отдыха на состояние здоровья и умственную работоспособность хортингистов [10, с. 492-494] после бесед, способствует в дальнейшем определению средств позитивного влияния хортинга на формирование ценностей здоровой жизни учащейся и студенческой молодежи.*

**Ключевые слова:** ценности здоровой жизни, здоровье, физические упражнения, хортинг, позитивное влияние, организм человека, учащаяся молодежь, студенты, факторы риска, умственная работоспособность, поведенческая привычка человека, классификация влияния физических упражнений, беседы.

**РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ У ЗМАГАННЯХ  
ІЗ ХОРТИНГУ В РОЗДІЛІ „ДВОБІЙ“**

*Актуальність проблеми.* Хортинг – національний вид спортивного єдиноборства, в формуванні якого гармонійно перетинаються споконвічні бойові традиції українського народу та наукові підходи сучасної теорії підготовки в спорті [1; 2]. Відомо, що Українське козацтво було своєрідним лицарським орденом, в якому послідовно велось патріотичне виховання та наполегливо здійснювався фізичний гарт козаків. Особливо інтенсивний бойовий вишкіл проходив на острові Хортиця. Там формувалися стійкі методичні традиції бойової підготовки та виявлялися ефективні критерії підготовленості воїна. Як вказує засновник сучасного хортингу Едуард Єрьоменко, система підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу українських козаків лягли в основу хортингу, як виду спорту, народженого в Україні, який має регламентовані правила змагань, за якими, за бажанням, можуть змагатися спортсмени різних вікових груп і кваліфікаційних рівнів. Загальноприйнятим, серед фахівців із хортингу, є методологічний підхід, який полягає в тому, щоб цей вид спорту, при організації спортивної підготовки, зберіг у собі характерні риси українського національного бойового мистецтва та водночас відповідав найвищим стандартам Олімпійського руху [1; 3]. Хортингісти повинні володіти сучасною технікою ведення спортивного поєдинку та різноманітними тактичними схемами ведення змагальної боротьби. Аналіз літературних джерел [1; 3–6] показує, що значна кількість авторів вважають необхідним, окрім різноманітного арсеналу стандартних бойових прийомів, формувати індивідуальну техніку ведення двообою, яка відповідає особистим відмінностям спортсменів. Показники фізичної та психологічної підготовленості спортсменів також повинні відповідати еталонним стандартам в Олімпійському спорті й забезпечувати можливість результативно діяти протягом усього поєдинку. Таким чином, буде досягнута необхідна для подальшого зростання популярності хортингу в світі видовищність змагань і відповідно привабливість для прямих телевізійних трансляцій. У пошуку засобів і методів збільшення адаптаційного потенціалу людини та показників фізичної працездатності сучасна наука фізичну культуру і спорт все частіше звертає увагу на позитивний досвід фізичного виховання, отриманий в традиційних школах бойових мистецтв. Наш український хортинг має величезний педагогічний потенціал. Характерною особливістю підготовки в хортингу є комплексний вплив на психічну і фізичну сферу людини. Козак Запорозької Січі, який пройшов повний курс навчання змінювався фізично, ментально, духовно та психологічно. Крім міцних навичок самооборони та нападу, він отримував стійкість психіки до стресових факторів, здатність до саморегулювання психічних і фізичних процесів. Також змінювалася свідомість людини – з одного боку він засвоював естетичні та етичні норми культури, з іншого – отримував здатність до вільного мислення, позбавленому ментальних догм і кліше, характерних для своєї історичної епохи.

Спортивний поєдинок у хортингу, в основному змагальному розділі „Двобій“ поділяється на два раунди з відмінними правилами ведення змагальної боротьби. Це є однією з найбільш значущих ознак, які вирізняють його від інших видів спортивних єдиноборств. Тому постала наявна потреба в дослідженні особливостей застосування спортивної техніки та тактики хортингіста в кожному раунді й в окремих змагальних епізодах у раунді. Наявність двох різних, за дозволеними правилами змагань арсеналом технічних дій та відповідно тактичним малюнком раундів, зумовлює необхідність пошуку ефективних шляхів спортивної підготовки, які зможуть забезпечити швидке зростання змагальної ефективності спортсменів.

*Мета статті* – дослідити змагальну результативність бойових дій у хортингу в розділі „Двобій“.

*Виклад основного матеріалу дослідження.* Розділ „Двобій“ є провідним розділом, основою та своєрідною візитівкою хортингу. Змагальний поєдинок проводиться, як комплекс із двох різних за правилами раундів. У розділі „Двобій“ спортсмен-хортингіст

застосовує техніко-тактичні дії в реальному повноконтактному поєдинку з рівним по вазі та віку суперником. У першому раунді правила змагань дозволяють спортсменам застосовувати широкий арсенал ударної та борцівської техніки. Дозволяються удари руками та ногами в голову, тулуб і по ногах, а також, удари ліктями та колінами в тулуб та по кінцівках. Оцінюються та зараховуються суддями лише удари, які призвели до повної, або часткової втрати боєздатності супротивника. Дозволяються кидки в стійці та різноманітні борцівські дії в партері включаючи больові та задушливі прийоми. Захисною екіпіровкою в дорослих спортсменів є: капа – протектор на зуби, боксерські рукавички, бандаж із паховою раковиною. Цей раунд має назву „Сила“. Якщо в першому раунді поєдинок не закінчився достроково шляхом нокауту або результативного застосування больового, чи задушливого прийому – призначається другий раунд, який має назву „Честь“. Спортивний поєдинок у раунді „Честь“ відрізняється від першого раунду тим, що хортингісти проводять його без боксерських рукавичок, але з заборонаю наносити удари руками в голову.

У процесі змагань, якщо не виявився переможець в основний час двораундового комплексного поєдинку, надається вирішальний третій додатковий раунд „Pride Raund“, який проводиться до першої технічної дії, яка надає перевагу одного спортсмена над іншим в один бал і більше.

Змагання серед жінок проводяться за правилами другого раунду розділу „Двобій“, в якому немає ударів у голову, а дозволені удари в тулуб і борцівські дії. Поєдинки проводяться в захисному екіпіруванні: шолом, протектор для захисту грудей з пластиковими вставками, протектори на гомілки та пах.

Спортивні поєдинки в хортингу, є дуже видовищними. Спортсмени наносять потужні удари, проводять різноманітні кидки переважно з високою амплітудою. За вдалим кидком, як правило слідує проведення больового чи задушливого прийому. Виступи в змагальному розділі „Двобій“ потребують від спортсмена високого рівня підготовленості. Це досягається скрупульозним плануванням системи спортивної підготовки з необхідною корекцією тренувальних навантажень та спрямованості тренувального процесу. Для визначення напрямів корекції тренувального процесу та ефективного підведення спортсменів до оптимальних змагальних кондицій, нами було проведено дослідження змагального процесу хортингістів віком 18–22 роки зі спортивною кваліфікацією від третього до першого спортивних розрядів. Експертною групою сформованою з 3 кваліфікованих спортсменів і двох заслужених тренерів України оцінювалась ефективність ударних дій в поєдинках спортсменів на чемпіонаті та Кубку Харківської обласної федерації хортингу. З них 2 експерти мали кваліфікаційний рівень кандидатів наук, один спортивне звання „Заслужений майстер спорту України“. Експертні оцінки протоколювались, оброблялись методами математичної статистики та обговорювались в експертному середовищі. Всього було досліджено 134 поєдинки: 72 на чемпіонаті і 52 на Кубку Харківської обласної федерації (див. табл. 1, 2).

Таблиця 1

**Кількісні показники участі спортсменів у обласних змаганнях із хортингу**

Показники		Чемпіонат Харківської обласної федерації	Кубок Харківської обласної федерації
Кількість поєдинків	ч	60	41
	ж	12	11
Кількість поєдинків, які завершилися достроково	1	7	5
	2	7	8
	3	1	0

**Примітки:**

1. Перший раунд поєдинку „Сила“.
2. Другий раунд поєдинку „Честь“.
3. Раунд поєдинку „Pride Raund“.

**Показники результативності бойових дій спортсменів-хортингістів у змагальних поєдинках**

<b>Показники</b>	<b>Чемпіонат Харківської обласної федерації</b>	<b>Кубок Харківської обласної федерації</b>
Коефіцієнт залікової результативності ударів руками	0,11	0,15
Коефіцієнт залікової результативності ударів ногами	0,17	0,9
Коефіцієнт залікової результативності борцівських прийомів	0,43	0,43

**Примітки:**

1. *Коефіцієнт залікової результативності ударів руками*, це співвідношення ударів руками, які дійшли до цілі до ударів руками, які отримали оцінку суддів.
2. *Коефіцієнт залікової результативності ударів ногами*, це співвідношення ударів ногами, які дійшли до цілі до ударів ногами, які отримали оцінку суддів.
3. *Коефіцієнт залікової результативності борцівських прийомів*, це співвідношення виконаних борцівських прийомів до борцівських прийомів, які отримали оцінку суддів.

Аналізуючи результати дослідження, вважаємо за потрібне зазначити, що на отримані результати деяким чином вплинула наявність стійкої стилістики в проведенні поєдинків спортсменами Харківського регіону, а також сформованих за перші роки розвитку хортингу традицій суддівства. Національний вид спорту – хортинг позиціонується Українською державою та Міжнародною і Всеукраїнською федераціями хортингу, в якості дієвого механізму духовного та фізичного гарту українців, а також важливим засобом популяризації української культури в світі. Харківською обласною федерацією хортингу планується проведення великої кількості показових виступів, відкритих змагань, на яких могли б демонструвати привабливість хортингу представники інших регіонів України. Також планується проведення відкритого чемпіонату Харківської області серед іноземних студентів, які зможуть після закінчення навчання в Україні проводити тренувальні заняття в своїх країнах і, таким чином, популяризувати славетні традиції козаків Запорізької Січі та сучасну бойову культуру України.

Потрібно зробити великий акцент на особистості викладачів / тренерів хортингу, які домоглися достатньо гарних результатів у розділі „Двобій“. Адже, як зазначають Жанна Петрочко та Едуард Єрмоєнко, що

Прочитавши рекламні оголошення місцевих шкіл бойових мистецтв, можна подумати, що обов'язковою умовою, є численні перемоги тренера в різноманітних турнірах і змаганнях. Проте, насправді, вирішальне значення має викладач (тренер) як особистість, а не його минулі досягнення й успіхи. Щоб стати хорошим викладачем, далеко не достатньо просто вміти навчати. Потрібно мати талант розуміти своїх учнів і здатність підтримувати з ними добрі стосунки. Необхідно мати своєрідне покликання до викладацької діяльності і чітко уявляти собі мету своєї роботи. Крім усього іншого, важливо твердо вірити в те, що робиш.

Тренеру хортингу потрібно володіти багатьма якостями, щоб із повним правом називатися кваліфікованим. На практиці неможливо зустріти ідеального співвідношення всіх необхідних викладачів якостей, бо, зазвичай, слабкі сторони цілісної особистості неодмінно компенсуються її сильними сторонами. Саме з цієї причини блискучих викладачів хортингу може бути багато, і кожен із них відрізняється від іншого характером і застосовуваними педагогічними методиками.

Отже, *практикуючий тренер має визначити і добре знати свої сильні і слабкі сторони*, а також вміти використовувати їх під час роботи з хортингістами. Він має думати, як досягти максимально зрівноваженого співвідношення якостей, якими володіє.

Насамперед кваліфікований *викладач хортингу має володіти глибокими і повними теоретичними знаннями про хортинг* – мистецтво, яке він викладає. Крім того, тренеру необхідно вміти практично використовувати ці знання. Його майстерність складається з суми теорії та практики.

*Кваліфікований викладач хортингу повинен знати і розуміти основні засади, дидактичні прийоми і методику викладання*, вчитися передавати свої знання іншим людям ясно, точно та цікаво. Тоді він зможе цілеспрямовано доводити свої думки та вимоги до всіх своїх учнів, незалежно від вікової групи, статі, здібностей тощо.

*Викладач хортингу має чітко уявляти собі кінцеву мету своєї діяльності і відповідно до цього розвивати у собі здібності:*

- генерувати нові дидактичні та методичні методи, ідеї, форми виховання і тренування учнів;
- відчувати і своєчасно вирішувати проблеми в роботі;
- ставити цілі у педагогічній діяльності;
- визначати свої життєві пріоритети;
- класифікувати проблеми, що виникають у процесі діяльності, за ступенем їхньої важливості;
- об'єктивно аналізувати складні ситуації;
- конкретизувати узагальнення та прояснювати неясності;
- планувати свою діяльність без побоювань і упереджень;
- діяти впевнено.

*Тренер хортингу має бути людиною захопленою і чесною*. Його здатність надихнути учнів на досягнення поставлених перед ними цілей залежить від того, наскільки захоплений він сам своєю справою. Учні вірять у тренера і сподіваються, що він виправдає їхні очікування. Вони хочуть бачити в тренері людину чесну і щирю, яка вміє тримати дане слово і всім серцем закохана в бойове мистецтво хортинг. Про людей, які володіють такими здібностями, часто говорять, що вони вміють заглядати в майбутнє.

*Тренер хортингу має бути людиною доброзичливою і чуйною, уважно прислухатися до думок учнів*, звертати увагу на їхні почуття, завжди думати про те, що і як говорити хортингістам. Важливо бути однаково об'єктивним і справедливим як до всіх учнів, так і до гостей школи або секції / клубу хортингу. Тренеру необхідно створити для своїх учнів доброзичливу атмосферу, в якій вони могли б повністю зосередитися на оволодінні мистецтвом хортингу.

*Тренер хортингу також повинен вміти приймати зважені рішення*. Він має чітко уявляти собі, що важливо і необхідно для юних хортингістів, що максимально відповідає їхнім інтересам. Тренеру треба постійно вчитися здатності передбачати результати своїх рішень, тому що вміння та бажання приймати правильні рішення – невід'ємні умови успіху. Йому не треба боятися ризикувати, якщо це ризик виправданий і прорахований.

*Тренер хортингу має бути людиною широким поглядів*, завжди керуватися здоровим глуздом і тверезо оцінювати будь-яку ситуацію, звільнитися від упередження і гордині. За кожної можливості йому слід вводити в навчально-виховний і тренувальний процес щось нове. Якщо тренеру вдасться виявити вдалу нову методику викладання або тренування, – треба сміливо використовувати її у своїй роботі. Це єдиний шлях до прогресу, адже слідуючи за натовпом, неможливо стати його лідером. Здоровий глузд, інтелект, логічне мислення, новаторство і неупередженість – ось ті якості, що здатні зробити тренера хортингу справжнім лідером для своїх учнів.

*Тренер має бути духовно та фізично здоровою людиною*. Сила духу знадобиться йому, щоб долати перешкоди, які виникають на педагогічному шляху. Фізична сила необхідна для збереження високої спортивної форми, незважаючи на виснажливі щоденні тренування (для цього треба добре харчуватися та вести здоровий спосіб життя). Слід

пам'ятати, що незалежно від віку людини та її фізичних здібностей, здоровий дух може бути тільки у здоровому тілі.

*Тренер хортингу має бути чуйним до потреб своїх учнів.* Уся його викладацька діяльність повинна бути орієнтована на те, щоб приносити користь учням. Як викладач, він існує тільки завдяки їм. Втративши учнів, він у той же момент перестає бути вчителем. Тому, приймаючи кожне своє рішення, тренер має враховувати їхні потреби.

Нарешті, кваліфікований викладач хортингу повинен щиро вірити в те, що робить, пам'ятати про велич узятої на себе місії вчити, спрямовувати і допомагати людям. Його ставлення до роботи та своїх вихованців відібі'ється в них як у дзеркалі. Чим вищою буде якість викладання хортингу, тим сильнішими стануть учні. Чим сильнішими будуть учні, тим впевненіше буде заявляти про себе певна школа, клуб, секція, гурток.

Навчаючи і виховуючи учнів, тренер поволі впливає на формування їхнього внутрішнього світу. Хортингісти, так чи інакше змінившись завдяки його зусиллям, відповідно змінять і навколишній світ. Якщо тренер хортингу щиро і беззавітно у всьому допомагатиме своїм учням, то неминуче надихне їх на допомогу іншим. Так він зможе стати першою ланкою в нескінченному ланцюжку взаємодопомоги і доброзичливості – одному з фундаментальних принципів бойового мистецтва хортинг. І, відповідно до філософії хортингу, через сотні років світ стане кращим, чистішим, благороднішим і величнішим, у тому числі завдяки тим зусиллям, які тренери хортингу докладуть для цього сьогодні.

Отже, тільки будучи уважним до почуттів, переживань, внутрішнього світу учнів, тренер може розраховувати на те, що вони теж будуть уважними і чуйними до його проблем та проблем інших людей.

Для цього тренер має чітко відповісти на низку запитань:

1. Яким мене бачать мої вихованці?
2. Чи відчувають вони мою любов?
3. Чи вважають вони, що я їх розумію?
4. Чи є у них підстави вважати мене людиною справедливою, доброю, чуйною?
5. Чи подобається їм, як я з ними спілкуюся?
6. Чи хотів би я, щоб мене виховували так, як я їх?
7. Чи знаю я про всі проблеми і переживання учнів?

Справжній викладач хортингу повинен бути одночасно **новатором**, який прагне в майбутнє, і вірним **охоронцем мудрості минулого**. Навчаючи учнів хортингу, педагог передає їм в руки велику і надійну зброю на все подальше життя [6, 117–121].

#### ***Висновки та рекомендації.***

Спортивні поєдинки в національному виді спорту – хортингу відрізняються високою напругою змагальної боротьби та видовищністю. Доволі значний відсоток поєдинків закінчуються достроково, що свідчить, з однієї сторони про гарне володіння спортсменами ударною технікою, больовими та задушливими прийомами, а з другого, про необхідність інтенсифікувати підготовку в напрямі вдосконалення захисних дій хортингістів. Оскільки нанесення потужних (силових) ударів, проведення кидків й больових і задушливих прийомі потребує значного прояву швидкісно-силових якостей, необхідно на всіх етапах та періодах тренувального процесу хортингістів застосовувати значну кількість спеціальних вправ відповідного спрямування. Висока інтенсивність спортивної боротьби в двох, а інколи в трьох раундах і необхідність проведення декількох поєдинків у один змагальний день, зумовлює рекомендацію виділяти в системі тренувальних занять окремі блоки вправ для розвитку швидкісно-силової витривалості.

#### ***Перспективи подальших розвідок у досліджуваному напрямі.***

Планується дослідження особливостей застосування технічного арсеналу хортингістів в залежності від віку і статі спортсменів та їх спортивної кваліфікації.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко – К. : А. В. Паливода, 2009. – 227 с.



2. Єршоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єршоменко – К. : А. В. Паливода, 2014. – 1064 с.
3. Литвиненко А. Аналіз особливостей техніко-тактичного арсеналу спортсменів різної кваліфікації в хортингу / А. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В. 2015. – Вип. 4. – С. 198–203.
4. Литвиненко А. Синергетичний підхід до аналізу змагальної діяльності в хортингу / А. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 147–152.
5. Литвиненко А. Н. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до: монография / Андрей Николаевич Литвиненко // Х. : Компания СМІТ, 2010. – 108 с.
6. Петрочко Ж. В., Єршоменко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єршоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

**REFERENCES**

1. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palivoda A. V.
2. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palivoda A. V.
3. Litvinenko, A. (2015). Analiz osoblywostey tehniko-taktyhnogo arsenalu sportsmenov riznoy kwalifikazii b khortynge [Analysis of features of technical and tactical arsenal of athletes of varying skill in horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynghu: Issue 4* (pp. 198–203). Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Litvinenko, A. (2016). Synergetychnyi pidhid do analizu zmagalnoi dialnosti w hortynge [The synergetic approach to the analysis of competitive activity in horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoria i metodyka hortynghu: Issue 5* (pp. 147–152). Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Litvinenko, A. (2010). *Sinergetisheskii podhod k postroeniu i korrekzii trenirovoshnoi deatelnosti v karate-do: monografia* [The synergetic approach to the construction and correction of training activity in karate: Monograph] Kharkiv.
6. Petrochko, Zh., & Yeromenko, E. (2016). *Hortynh – shkola syly I chesti yunoho ukrainsia* [Horting – school of honor and dignity of young Ukrainians]. Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Platonov, V. N. (1997). *Obshaia teoriia podhotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte* [General teori of training of athletes in Olympic sports]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.

**Андрій Литвиненко.**

***Результативність застосування технічних дій у змаганнях із хортингу в розділі „Двобій“.***

*Автор дає розгорнуту характеристику національному виду спортивних єдиноборств – хортинг. У статті показані ключові відмінності правил змагань у хортингу від інших видів спортивних єдиноборств. Указується на значний педагогічний потенціал хортингу – досконалої системи комплексного виховання фізично розвинутої, інтелектуальної та духовно сформованої здорової людини. Побудова системи спортивної підготовки в хортингу висвітлена в якості закономірного, науково обґрунтованого процесу. Техніко-тактична підготовка представлена структурно пов'язаною з фізичною та психологічною підготовкою спортсменів. Показана необхідність певної корекції компонентів тренувального процесу спортсменів-хортингістів у залежності від показників змагальної діяльності. На основі даних багаторічних досліджень тренувального та змагального процесів у спортивних єдиноборствах ударного та змішаного типів, автором застосована методика оцінювання ефективності бойових дій спортсменів із урахуванням показників змагальної діяльності в хортингу. Встановлені показники змагальної діяльності, які найбільшим чином впливають на загальний результат бойових дій у спортивному поєдинку. Показаний взаємозв'язок витривалості спортсменів із ефективністю застосування технічних дій. Надані рекомендації щодо корекції тренувального процесу в хортингу у розділі „Двобій“.*

**Ключові слова:** хортинг, спортивна підготовка, експертна група, фізичні якості, тренувальні вправи, змагальна діяльність, тренувальний процес, фізичний гарт, коефіцієнт ефективності, ударна техніка, національний вид спорту, технічна підготовленість, змагальний розділ.

**Andrii Lytvynenko.**

Kharkiv National universitet radioelektroniki (Kharkiv ave. Traktorostroiteley Str. 140 B square. 51, Ukraine).

***Effectiveness of technical action in the competition horting in the „Fight“.***

*The author gives a detailed description of the national type of martial arts – Horting. The article shows the key differences between the rules of competitions in wrestling from other types of martial arts. It is indicated by the significant pedagogical potential of Horting – the perfect system of integrated education of a physically developed, intellectual and spiritually formed healthy person. The construction of a sports training system in Horting is highlighted as a logical, scientifically grounded process. Technical and tactical training is structurally related to the physical and psychological training of athletes. The necessity of certain correction of components of the training process of athletes-hortingists is shown, depending on the indicators of competitive activity. On the basis of the data of many years of research of the training and competitive processes in sports martial arts and mixed types, the author applied a method for evaluating the effectiveness of combat operations of athletes, taking into account the indicators of competitive activities in the horting. Established indicators of competitive activities that have the greatest impact on the overall outcome of fighting in a sports match. It is shown the relationship of endurance athletes with the effectiveness of the application of technical actions. The recommendations for the correction of the training process in Horting are given in the section „Fight“.*

**Key words:** horting, sports training, expert group, physical qualities, training exercises, competitive activity, training process, physical hardening, efficiency coefficient, impact technique, national sport, technical preparation, competitive section.

**Андрей Литвиненко.**

***Результативность применения технических действий в соревнованиях по хортингу в разделе „Двобой“.***

*Автор дает развернутую характеристику национальному виду спортивных единоборств – хортинг. В статье показаны ключевые отличия правил соревнований в хортинге от других видов спортивных единоборств. Указывается на значительный педагогический потенциал хортинга – совершенной системы комплексного воспитания физически развитой, интеллектуальной и духовно сложившейся здорового человека. Построение системы спортивной подготовки в хортинге представлена в качестве закономерного, научно обоснованного процесса. Техничко-тактическая подготовка представлена структурно связанной с физической и психологической подготовкой спортсменов. Показана необходимость определенной коррекции компонентов тренировочного процесса спортсменов-хортингистов в зависимости от показателей соревновательной деятельности. На основе данных многолетних исследований тренировочного и соревновательного процессов в спортивных единоборствах ударного и смешанного типов, автором применена методика оценки эффективности боевых действий спортсменов, с учетом показателей соревновательной деятельности в хортинге. Установленные показатели соревновательной деятельности, в наибольшей степени влияют на общий результат боевых действий в спортивном поединке. Показана взаимосвязь выносливости спортсменов с эффективностью применения технических действий. Даны рекомендации, что к коррекции тренировочного процесса в хортинге в разделе „Двобой“.*

**Ключевые слова:** хортинг, спортивная подготовка, экспертная группа, физические качества, тренировочные упражнения, соревновательная деятельность, тренировочный процесс, физическую закалку, коэффициент эффективности, ударная техника, национальный вид спорта, техническая подготовленность, соревновательный раздел.

**АТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ХОРТИНГІСТІВ  
ІЗ ВИСОКИМ РІВНЕМ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ  
ТА МЕТОДИ САМОКОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ**

**Постановка проблеми.** Наукові дослідження та практика спорту підтвердили, що правильно організовані заняття, використовувані, як один із засобів тренування (зокрема, атлетичні вправи з обтяженнями), дозволяють підвищити функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем, сприяють удосконалення сили, витривалості, швидкості й інших якостей, що визначають успіх у кожному виді спорту. В атлетизмі вироблена та продовжує вдосконалюватися методика, яка дозволяє свідомо, вибірково і цілеспрямовано впливати на м'язову систему, змушуючи активніше функціонувати весь організм, що дуже важливо для спортсменів хортингістів із високим рівнем силових якостей. В хортингу використовуються атлетичні вправи, прийоми та методи з арсеналів різних спортивних дисциплін, розширюючи тим самим можливості хортингістів. Великі тренувальні навантаження викликають певні фізіологічні зрушення в організмі спортсменів, тому необхідно враховувати обсяг, їх інтенсивність, а також опанувати методикою самоконтролю свого фізичного стану. Обсяг тренування – це сумарна кількість навантаження, виражена в годинах, кілограмах піднятої ваги, в кількості виконаних вправ. Інтенсивність навантаження означає ступінь напруженості зусиль.

Отже, актуальність поставленої проблеми пов'язана з використанням у тренувальному процесі хортингістів високого рівня силової підготовки спеціальних атлетичних вправ і запобігання перетренуванню й травмам, застосовуючи методи самоконтролю фізичного стану.

**Мета статті** – полягає в рекомендаціях по застосуванню комплексів атлетичних вправ для спортсменів-хортингістів із високим рівнем силових якостей та важливістю проведення контролю свого фізичного стану в процесі тренувальних занять.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Загальним питанням удосконалення фізичної підготовленості спортсменів, розвитку фізичних якостей в різних видах спорту присвячені роботи С. Н. Бубки, М. М. Булатової, Ю. В. Верхошанського, Е. А. Єрьоменка, В. С. Келлера, Л. П. Матвєєва, В. М. Платонова та ін. [1; 6; 7]. Питанням удосконалення силових якостей спортсменів силових видів спорту та єдиноборств займалися фахівці Д. Вейдер, Ц. В. Весловуцький, Л. С. Дворкин, А. С. Медведєв, В. Г. Олешко, В. Н. Плехов, С. О. Сичов, Ю. Хартманн та ін. [2; 3; 4; 5; 8; 9; 10].

Незважаючи на велику кількість публікацій, ми не знайшли рекомендацій щодо підтримки хортингістами на високому рівні своїх силових якостей в процесі тренувальної діяльності. Крім того, виконання запропонованих комплексів атлетичних вправ потребує ретельного самоконтролю за станом здоров'я спортсменів.

**Результати дослідження.** Для підтримки високого рівня силових якостей хортингістам, які регулярно виконували запропоновані нами вправи з обтяженнями та вже досягли в своєму фізичному розвитку піку форми, тобто, готові до занять із найбільшими обтяженнями, які передбачають комплекс вправ зі штангою. Вправи зі штангою дають змогу поступово збільшувати тренувальну вагу, яка може набагато перевищувати вагу власного тіла та підтримувати на високому рівні силові якості хортингістів. Запропоновані комплекси передбачають дотримання певних рекомендацій, а саме: складаючи комплекси атлетичних вправ на місяць, варто передбачити тижні занять із великим, середнім і малим обсягами навантаження. Зміна навантаження має носити хвилеподібний характер. Того ж принципу потрібно дотримуватися й у тижневому циклі де найбільше навантаження має припадати на середину тижня. Крім того, атлетичні вправи зі штангою потребують удосконалення форм і методів профілактики спортивного травматизму, коли хортингіст під час тренувань може

отримати травму м'язів, зв'язок, суглобів і хребта. Причиною ушкодження може стати недостатня розминка, порушення техніки виконання вправ, а також прорахунки в коригуванні тренувальних навантажень. Для профілактики травматизму під час виконання атлетичних вправ рекомендуємо застосовувати різні пов'язки та захисні засоби – еластичні наколінники, важкоатлетичний пояс, гомілковостопник, еластичний бинт тощо. Пропонуємо атлетичні вправи зі штангою для хортингістів із високим рівнем силових якостей:

**Понеділок (вівторок)**

1. Жим штанги лежачи. Для рук і грудних м'язів. В. п. – лежачи на лаві виконати жим широким хватом. Опустити штангу повільно. Виконати – піраміда: 3–4 підходи по 8–10 разів (3–4 × 8–10). Вага: 20–40–60 і більше кг залежно від індивідуальної фізичної підготовки атлета.
2. Жим штанги із-за голови сидячи. Для дельтовидних м'язів, трицепсів. В.п. – сидячи на лаві, штанга за головою. Жим штанги широким хватом із-за голови. Опустити штангу повільно. 3 підходи по 8–10 разів (3 × 8–10). Вага: 20–40 і більше кг залежно від індивідуальної фізичної підготовки атлета.
3. Для м'язів рук (біцепс). В.п. – ноги нарізно, тримати штангу внизу хватом знизу, тулуб прямий. Зігнути руки в ліктьових суглобах і плавно розігнути їх донизу. Виконати – 3 підходи по 10 разів (3 × 10). Вага: 20–40 кг.
4. Присідання зі штангою на плечах. Для м'язів ніг. В.п. – ноги на ширині плечей, штанга за головою на плечах. Присісти не згинаючи спину, голову не опускати, енергійно випрямити ноги. Виконати – 3–4 підходи по 6–8 разів (3–4 × 6–8). Вага: 20–40–120–140 і більше кг залежно від індивідуальної фізичної підготовки атлета.
5. Нахили зі штангою на плечах. Для м'язів спини і стегна. В.п. – штанга за головою на плечах, ноги трохи ширше таза. Нахил тулуба вперед, не згинаючи ніг, енергійне випрямлення тулуба з прогинанням у грудях і попереку. Виконати – 2–3 підходи по 8–10 разів (2–3 × 8–10). Вага: 20–40–60 кг.
6. Піднімання ніг на похилій лаві. Для м'язів живота. В.п. – лежачи на похилій лаві, руками за головою триматися за лаву. Піднімання прямих ніг угору. Темп середній. Виконати – 3–4 підходи по 20 разів (3–4 × 20). Вага: 20–40 і більше кг залежно від індивідуальної фізичної підготовки атлета.

**Середа (четвер)**

1. Жим штанги середнім хватом або широким хватом сидячи на похилій лаві. Для дельтовидних, грудних м'язів, трицепсів. В.п. – сидячи на похилій лаві штангу взяти зі стійок і від грудей підняти вперед-уверх і повільно опустити у в.п. Виконати – 3–4 підходи по 8–10 разів (3–4 × 8–10). Вага: 20–40–60–80 і більше кг залежно від вагової категорії та індивідуальної фізичної підготовки спортсмена.
2. Тяга штанги до підборіддя вузьким хватом. Для трапецієвидних м'язів і м'язів рук. В.п. – ноги на ширині таза, штанга в руках унизу. Підняти штангу силою рук до підборіддя, стежити, щоб вона рухалася ближче до тіла. Опустити вниз плавно. Виконати – 3 підходи по 10 разів (3 × 10). Вага: 20–40 кг.
3. Французький жим штанги стоячи. Для трицепсів. В.п. – ноги на ширині плечей, штанга в руках за головою. Випрямлення рук із-за голови. Виконувати у середньому темпі 3 підходи по 10 разів. (3 × 10). Вага: 20–40 кг. Вправу можна виконувати й сидячи.
4. Присідання зі штангою на грудях. Для м'язів ніг. В.п. – ноги на ширині плечей, штанга лежить на грудях. Присісти не згинаючи спину, голову не опускати. Виконати в середньому темпі 3–4 підходи по 6–8 разів (3–4 × 6–8). Вага: 60–80 і більше кг залежно від індивідуальної фізичної підготовки спортсмена.
5. Розгинання тулуба на „козлі“. Для м'язів спини і стегна. В.п. – лежачи обличчям униз на „козлі“, ноги закріплені за гімнастичну стінку, штанга на плечах. Нахилитися вперед-униз, швидко повернутись у в.п. Виконати – 3 підходи по 8–10 разів (3 × 8–10). Вага: 20–40–60 кг.

6. Піднімання тулуба на похилій лаві. Для м'язів живота. В.п. – лежачи на похилій лаві, ноги закріплені за гімнастичну стінку. Піднімання тулубу угору. Виконати в швидкому темпі 3 підходи по 20 разів (3 × 20).

**П'ятниця (субота)**

1. Жим штанги різним хватом лежачи. Для рук і грудних м'язів. В.п. – лежачи на лаві, жим штанги різним хватом – вузьким, середнім, широким під різними кутами. 3 різних положень – з грудей і живота. Опускати штангу повільно. Виконати – 4 підходи по 8–10 разів (4 × 8–10). Вага: 20–40–60–80 і більше кг. залежно від індивідуальної фізичної підготовки спортсмена.
2. Для м'язів рук (біцепс). В.п. – ноги нарізно, руки зі штангою опущені вниз. Згинати й розгинати руки в ліктьових суглобах. Виконувати хватом зверху й хватом знизу на ширині плечей. Виконати – 4 підходи по 10–12 разів (4 × 10–12). Вага: 20–40 кг.
3. Оберти тулуба. Для м'язів спини і стегна. В.п. – Ноги на ширині ступні, штанга за головою на плечах. Обертати тулуб управо і вліво, не зрушуючи ступень. Виконати у середньому темпі 3 підходи по 8–10 разів (3 × 8–10). Вага: 20–40–60 кг.
4. Вистрибування зі штангою. Для м'язів ніг. В.п. – стоячи зі штангою за головою, ноги на ширині плечей. Вистрибувати зі штангою за головою з присідів різної глибини – напівприсід, глибокий присід. Виконати – 3–4 підходи по 8–10 разів (3–4 × 8–10). Вага: 20–40–60–80 кг.
5. Розгинання кисті. Для м'язів передпліч. В.п. – сидячи на лаві, передпліччя на стегнах кисті звисають із колін, долоні донизу, пальці втримують штангу. Розгинаючи кисті, піднімати штангу вгору, не відриваючи передпліч від стегон. Дихання рівномірне. Виконати – 3 підходи по 15–25 разів (3 × 15–25). Вага: 20–30 кг.
6. Піднімання тулуба на похилій лаві. Для м'язів живота. В.п. – лежачи на похилій лаві, ноги закріплені за гімнастичну стінку, руки тримають диск від штанги. Піднімання тулубу угору. Виконати у швидкому темпі 3 підходи по 15–20 разів (3 × 15–20). Вага дисків 5–10–15 кг.

Важливим етапом, при виконанні хортингістами атлетичних вправ, є вміння оцінювати стан свого здоров'я та реакцію організму на навантаження. Це допоможе цілеспрямованіше керувати тренувальним процесом, знаходити індивідуальні можливості підвищення працездатності та відновлення функцій. Тому рекомендуємо вести *щоденник самоконтролю*, до якого слід заносити, зокрема, такі показники.

*Самовідчуття* – важливий показник впливу атлетичних вправ на організм спортсмена. Самовідчуття віддзеркалює стан і діяльність усього організму, зокрема, центральної нервової системи. В щоденнику самоконтролю самовідчуття характеризують як добре, задовільне, погане.

Тривалість та якість *сну* є невід'ємною складовою частиною режиму дня. В спортсменів під час сну відбувається відновлення працездатності нервово-м'язової системи та нагромадження нервової енергії, розслаблення м'язів, знижується обмін речовин і газообмін, а також частота серцевих скорочень та артеріальний тиск. Тому в щоденнику самоконтролю фіксуємо порушення засинання, пробудження, безсоння, сновидіння, перерваний або неспокійний сон тощо.

*Апетит* – дуже тонкий показник стану організму. Для якомога повнішого та швидкого відновлення організму спортсменів після атлетичних навантажень потрібне раціональне та збалансоване харчування, яке має задовольняти енергетичні, пластичні потреби організму й забезпечувати необхідний рівень обміну речовин. Посилені витрати енергії, викликані діяльністю організму під час тренування, посилюють апетит, що вказує на підвищення потреб організму в енергії. В щоденнику самоконтролю апетит характеризують як хороший, нормальний, знижений, підвищений або зазначають, що його немає.

Атлетичні вправи різної спрямованості сприяють удосконаленню фізіологічних і психологічних механізмів адаптації спортсменів до навантаження, що дозволяє підтримувати високий рівень працездатності. В щоденнику самоконтролю *працездатність* описують як хорошу, нормальну, знижену.

До об'єктивних даних для самоконтролю за діяльністю серцево-судинної системи належить характеристика *пульсу*. В тренуваних спортсменів у стані спокою пульс рідший, ніж у людей, які не займаються спортом. Фізичні навантаження можна дозувати, виходячи з таких показників частоти серцевих скорочень: до 130 уд/хв. – мале, 131...150 – помірне, 151...165 – середнє, 165...180 – велике, понад 180 – максимальне навантаження.

*Частоту дихання* рахують, поклавши долоню на нижню частину живота: вдих і видих рахують як одне дихання. При рахуванні необхідно намагатись дихати нормально, не змінюючи ритму.

Для об'єктивного контролю за фізичним розвитком у щоденнику самоконтролю фіксують наступні *антропометричні показники*: зріст, маса, окружність шиї, грудної клітки, талії, плеча, передпліччя, стегна, гомілки, таза та інше.

У спортсменів, які займаються хортингом спостереження за *масою тіла* є важливим елементом самоконтролю при заняттях атлетичними вправами.

Таким чином, хортингіст, який займаючись атлетичними вправами, веде щоденник самоконтролю, постійно накопичує корисний матеріал, що допоможе йому аналізувати тренування та правильно планувати силові навантаження.

**Висновки.** Запропоновані рекомендації щодо впровадження в тренувальний процес комплексів атлетичних вправ для хортингістів із високим рівнем силових якостей дозволить їм удосконалити силові можливості та покращити спортивний результат. Ведення щоденника самоконтролю фізичного стану допоможе цілеспрямованіше спортсменам-хортингістам керувати тренувальним процесом, зберегти на високому рівні силові якості, знаходити індивідуальні можливості підвищення працездатності та відновлення функцій організму.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальші дослідження будуть спрямовані на опис рекомендацій щодо вдосконалення витривалості та швидкісних якостей хортингістів різного рівня фізичної підготовленості застосовуючи комплекси фізичних вправ.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бубка С. Н. Структура и содержание организации физической нагрузки / С. Н. Бубка // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов. – Харьков: ХХПИ, 2000. – № 4. – С. 20–26.
2. Весловуцький Ц. В. Фізичні вправи з обтяженнями / Ц. В. Весловуцький. – К. : Здоров'я, 1984. – 104 с.
3. Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М. : ФИС, 1991. – 112 с.
4. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 384 с.
5. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: [учебное пособие] / А. С. Медведев. – М. : ФИС, 1986. – 272 с.
6. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
7. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
8. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підручник] / В. Г. Олешко. – К. : Олімп. л-ра, 1999. – 287 с.
9. Сичов С. О. Атлетизм : [навч. посіб.] / С. О. Сичов. – К. : ІЗМН, 1997. – 64 с.
10. Сичов С. О. Основи силових видів спорту та единоборств : [навч. посіб.] / С. О. Сичов, Ю. А. Попадюха. – К. : НТУУ „КПІ“, 2007. – 156 с.

**REFERENCES**

1. Bubka, S. N. (2000). *Struktura i soderzhaniie orhanizatsii fizicheskoi nahruzki* [Structure and content of the organization of physical activity]. *Fizicheskoe vospitaniie studentov tvorcheskikh spetsialnostei – Physical education of students of creative specialties*, 4, 20–26. Kharkov: KhKhPI [in Russian].
2. Veslovutskiy, Ts. V. (1984). *Fizychni vpravy z obtiazhenniamy* [Exercise with weights]. K.: Zdorovia [in Ukrainian].
3. Veider, D. (1991). *Sistema stroitelstva tela* [Body building system]. M.: FIS [in Russian].
4. Dvorkin, L. S. (2003). *Silovyye yedinoborstva. Atletizm, kulturizm, pauerliftinh, hirevoi sport* [Power Arts. Athleticism, bodybuilding, powerlifting, kettlebell lifting]. Rostov n/D: Feniks [in Russian].
5. Medvediev, A. S. (1986). *Sistema mnoholietniei trenirovki v tiazheloi atletike* [System of long-term training in weightlifting]. M.: FIS [in Russian].
6. Petrochko, Zh., & Yeromenko, E. (2016). *Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukraintsia* [Horting – school of strength and honesty of young Ukrainians]. Kyiv: Palyvoda A.V. [in Ukrainian].
7. Platonov, V. M., & Bulatova, M. M. (1995). *Fizychna pidhotovka sportsmena* [Physical training of a sportsman]. K.: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
8. Oleshko, V. H. (1999). *Sylovi vydy sportu* [Power sports]. K.: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
9. Sychoy, S. O. (1997). *Atletyzm* [Athleticism]. K.: IZMN [in Ukrainian].
10. Sychoy, S. O., & Popadiukha, Yu. A. (2007). *Osnovy sylovykh vydiv sportu ta yedinoborstv* [Basics of power sports and martial arts]. K.: NTUU „KPI“ [in Ukrainian].

**Сергій Сичов, Олена Сиротинська.**

***Атлетичні вправи для хортингістів із високим рівнем силових якостей та методи самоконтролю фізичного стану.***

*У статті наданні рекомендації по застосуванню комплексів атлетичних вправ для хортингістів із високим рівнем силових якостей та найбільш доступні методи самоконтролю фізичного стану. Атлетичні вправи з обтяженнями дозволяють підвищити функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем, сприяють удосконаленню сили, витривалості, швидкості й інших якостей, що визначають успіх у спортивних єдиноборствах. Запропоновані комплекси атлетичних вправ дозволять свідомо, вибірково та цілеспрямовано впливати на м'язову систему, змушуючи активніше функціонувати весь організм розширяючи тим самим можливості хортингістів з високим рівнем силових якостей. У комплексах атлетичних вправ зі штангою визначено величину навантаження, кількість повторень, інтенсивність, кількість серій у вправі, темп виконання вправи, паузи між серіями, кількість занять на тиждень тощо. Великі тренувальні навантаження за обсягом та інтенсивністю передбачають ретельний контроль за станом здоров'я спортсменів хортингістів. Із огляду на це рекомендуємо вести щоденник самоконтролю, до якого слід заносити наступні показники: самовідчуття, тривалість та якість сну, апетит, працездатність, діяльність серцево-судинної і дихальної систем, антропометричні показники, маса тіла тощо. Ведення щоденника самоконтролю допоможе спортсмену хортингісту аналізувати тренування, контролювати свій фізичний стан, розвиток і правильно планувати силові навантаження.*

**Ключові слова:** силові якості, щоденник самоконтролю, атлетичні вправи, високий рівень, вправи зі штангою, тренувальний процес, хортинг, єдиноборства, спортсмени, навантаження, фізичний стан.

**Sergiy Sychov, Olena Syrotynska.**

National Technical University of Ukraine „Kyiv Polytechnic Institute“ (Verhnoklyuchova Str. 1/26, Kyiv, Ukraine).

***Athletic exercises for hortingists with a high level of power qualities and methods of self-monitoring of the physical condition.***

*The article gives recommendations on the use of complexes of athletic exercises for hortingists with a high level of power qualities and the most accessible methods of self-monitoring of the physical state. Athletic exercises with weights will increase the functional capabilities of the cardiovascular and respiratory systems, promote the improvement of strength, endurance, speed and other qualities that determine success in combat sports. The article gives recommendations on the use of complexes in the field of physical training. The proposed complexes of athletic exercises will allow consciously, selectively and purposefully to influence the muscular system, forcing the entire organism to function more actively, thereby expanding the capabilities of Hortingians with a high level of power qualities. There are indicated the load size, the number of repetitions, the intensity, the number of series in the exercise, the pace of the exercises, pauses between series, the number of classes per week and other in the complexes of athletic exercises with the bar. Large training loads in terms of volume and intensity provide for careful monitoring of the health of Horting athletes. Considering this, we recommend keeping a diary of self-control, which should include the following indicators: well-being, duration and quality of sleep, appetite, working capacity, activity of the cardiovascular and respiratory systems, anthropometric indicators, body weight and others. Keeping a diary of self-control will help the athlete to analyze the training, monitor his physical condition and development, plan the power loads.*

**Key words:** power quality, self-control diary, athletic exercises, high level, drill exercises, training process, horseriding, martial arts, athletes, exercise, physical condition.

**Сергей Сычѳв, Елена Сиротинская.**

***Атлетические упражнения для хортингистов с высоким уровнем силовых качеств и методы самоконтроля физического состояния.***

*В статье даны рекомендации по использованию комплексов атлетических упражнений для хортингистов с высоким уровнем силовых качеств и наиболее доступные методы самоконтроля физического состояния. Атлетические упражнения с отягощениями позволят повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, содействуют усовершенствованию силы, выносливости, быстроты и других качеств, которые определяют успех в спортивных единоборствах. Предлагаемые комплексы атлетических упражнений позволят сознательно, выборочно и целенаправленно влиять на мышечную систему, заставляя более активно функционировать весь организм, тем самым расширяя возможности хортингистов с высоким уровнем силовых качеств. В комплексах атлетических упражнений со штангой определена величина нагрузки, количество повторений, интенсивность. Количество серий в упражнении, темп выполнения упражнений, паузы между сериями, количество занятий в неделю и другое. Большие тренировочные нагрузки по объему и интенсивности предусматривают тщательный контроль над состоянием здоровья спортсменов хортингистов. Учитывая это, рекомендуем вести дневник самоконтроля, в который следует заносить следующие показатели: самочувствие, продолжительность и качество сна, аппетит, работоспособность, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, антропометрические показатели, вес тела и другое. Ведение дневника самоконтроля поможет спортсмену хортингисту анализировать тренировку, контролировать свое физическое состояние и развития, планировать силовые нагрузки.*

**Ключевые слова:** силовые качества, дневник самоконтроля, атлетические упражнения, высокий уровень, упражнения со штангой, тренировочный процесс, хортинг, единоборства, спортсмены, нагрузка, физическое состояние.



## ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕГРОВАНОГО ХМАРНОГО СЕРВІСУ GOOGLE FIT ДЛЯ КОНТРОЛЮ ТРЕНУВАНЬ ІЗ ХОРТИНГУ

**Актуальність.** Останніми роками індустрія інформаційних технологій досягла вражаючих успіхів в удосконаленні обчислювальних систем і систем обробки й зберігання даних. Постійно збільшується кількість пропонованого обладнання та програмних продуктів, багаторазово зросли функціональні можливості й „інтелектуальність“ програмного забезпечення. За допомогою мобільних пристроїв зручно відстежувати тренування, збирати статистику, планувати майбутні заняття. Сучасні інформаційні системи надають професійні рекомендації, ефективність яких наближається до консультацій особистого тренера. Поява нового покоління програмних засобів (на базі мультимедіа, гіпермедіа, інтернет-технологій, хмарних обчислень тощо) вимагає переосмислення можливостей сучасних ІКТ із метою підвищення ефективності процесу тренування, підвищення кваліфікації та тематичного вдосконалення на основі адаптації до хмароорієнтованого предметного середовища, тому обрана тема має актуальність відповідно до сучасних вимог інформаційного суспільства.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Загальні напрями впровадження хмарних технологій в організації освітніх систем досліджувалися в роботах В. Бикова, М. Жалдака, С. Литвинової, Н. Морзе, В. Олексюка, З. Сейдаметової, А. Стрюка, А. Хатько, М. Шишкіної та ін. Стан і перспективи застосування хмарних технологій в освітньому процесі вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту розглядає Л. Денисова та ін. Під керівництвом А. Ярового розроблена інтелектуальна система надання рекомендацій для спортивних занять. Водночас аналіз наукових джерел і проведене дослідження свідчать про те, що питання застосування можливостей хмарних сервісів для контролю фізичної активності та тренувального процесу спортсменів, зокрема з хортингу, розроблені недостатньо й потребують систематизації й впровадження.

**Мета статті:** проаналізувати можливості інтегрованого хмарного сервісу Google Fit щодо моніторингу фізичної активності та контролю тренувань із хортингу й розробити практичні рекомендації для його використання тренерами, спортсменами.

**Виклад основного матеріалу.** Спортивні гаджети й додатки вже стали важливою частиною як тренувального процесу, так і просто активного, здорового способу життя. Постійний контроль за фізичною активністю надає вичерпну інформацію про те, яким навантаженням піддається організм і як він при цьому функціонує. На сьогоднішній день існує велика кількість різноманітних додатків для моніторингу спортивних занять, які використовують хмарні сервіси для зберігання даних, підтримують синхронізацію з фітнес-браслетами та веб-інтерфейсом. Компанією Google надається найбільш повний спектр хмарних послуг [5] серед яких слід виділити сервіс Google Fit, який може відстежувати активність людини протягом тривалого часу.

Google активно займається електронікою, що носить, в першу чергу „розумними“ годинниками, і серед багатьох „розумних“ функцій таких пристроїв на перше місце виходить моніторинг активності користувача. Для обліку й обробки таких даних призначений додаток Google Fit [8]. Фітнес-платформа Google, вперше представлена на Android Wear (операційна система для годинників), наразі доступна онлайн і для пристроїв на версії Android 4.0 і вище [1]. Сервіс Google Fit був запущений компанією Google у 2014 році. Завданням компанії було створити не просто фітнес-трекер, корисний під час тренування, а повнофункціональний додаток для спортсменів, програмний продукт, після встановлення якого будь-який Android-смартфон стане повноцінним спортивним гаджетом [7]. Продукт являє собою синтез фітнес-додатку з веб-сервісом і має дві основні функції: збирання й обробка статистичних даних про тренування та постановка й відстеження цілей майбутніх досягнень. Привабливим рішення Google робить професійний підхід компанії й те, як саме реалізовані звичні функції. Головна перевага Google Fit – простота використання. Достатньо просто встановити додаток і один раз його запустити, а далі статистика почне збиратися автоматично.

Google Fit інтегрований з багатьма апаратними та програмними рішеннями. Компанія-розробник заявляє про підтримку гаджетів більшості великих виробників техніки в Android-сегменті [7]. Google Fit використовує датчики, вбудовані в пристрої для того, щоб відстежувати фізичну активність: достатньо просто взяти смартфон або фітнес-гаджет (браслет чи „розумний годинник“) із встановленим додатком на тренування, і Google Fit збере та проаналізує всю ключову інформацію, як то вид фізичної активності, її час, кількість витрачених калорій, а у випадку ходьби або бігу – пройдено відстань та кількість кроків. Якщо ж немає можливості або бажання тренуватися з гаджетом, в Google Fit передбачене ручне введення типу фізичної активності з запропонованого переліку та витраченого на неї часу, які будуть додані до профілю й включені в подальший аналіз. Під час тренування Google Fit відображає необхідну інформацію на екрані, а після закінчення тренування продемонструє досягнуті результати. Для деяких видів спорту це буде тільки тривалість заняття і кількість витрачених калорій, для інших додається кількість кроків, відстань, темп, маршрут і навіть перепад висоти [2]. Додаток Google Fit також використовується для того, щоб встановлювати цілі спортивних досягнень і відстежувати прогрес протягом останнього дня, тижня, місяця тощо. За замовчуванням у Google Fit задані кілька простих цілей, але їх легко змінити в налаштуваннях. Головна мета Google – встановити щоденно одну годину активності [1]. Але цього може бути забагато або навпаки, недостатньо, в залежності від рівня фізичної підготовленості. Google Fit пропонує сотні видів активності. При цьому цілей може бути декілька, а для досягнення кожної з них можна ввімкнути нагадування. Додаток буде точніше обчислювати рекомендовані навантаження та іншу інформацію, якщо в налаштуваннях вказати свою вагу, вік і стать, але це не є бов'язковим.

Користуватися Google Fit можна не тільки за допомогою смартфона й фітнес-гаджета – розробниками передбачений також і веб-інтерфейс для аналізу спортивних результатів на персональному комп'ютері. Одним із пріоритетів розробників була максимально наочна візуалізація, як зібраних даних, так і результатів їх обробки. Google Fit буде зрозумілі кожному графіки, кольорові діаграми, і намагається взаємодіяти з користувачем простою мовою. Так, після встановлення цілей, Google Fit почне наочно демонструвати, наскільки динамічним є прогрес в їх досягненні та періодично висилати нагадування й оновлення цілей. Щоб подивитися статистику фізичної активності за день (чи за більш тривалий період часу) із телефону, годинника або веб-браузера, достатньо запустити додаток Google Fit. Перший же екран, який побачить користувач, відобразить активність на поточний день у вигляді кола, в центрі якого розташовані показники часу (загальна кількість і залишок до виконання мети), а контур зафарбований у різні кольори в залежності від типу фізичної активності (наприклад, ходьба – помаранчевим, біг – червоним, їзда на велосипеді – зеленим тощо). Під колом розташований ряд іконок – кола активності за минулий тиждень. Також, передбачається можливість побудови графіків активності, зміни ваги та частоти серцевих скорочень. Усі записані дані фізичної активності на графіках можна групувати за днями, тижнями або місяцями для оцінки результативності тренувань у ретроспективі. Завдяки даним дислокації Google Fit відображає маршрут бігу / ходьби на карті.

Google Fit може взаємодіяти не тільки з апаратною частиною. В системі передбачена можливість підключення різних сторонніх додатків і сервісів, які можуть працювати разом із Google Fit, відображаючи всі отримані дані в одному місці. Наприклад, можна підключити до системи популярні трекери (Runtastic, Runkeeper, MapMyFitness [3]), реалізована інтеграція з трекерами сну (Sleep as Android, Xiaomi Mi Band, Sony Smartband [2]), додатками, що допомагають дотримуватися правильного режиму харчування (MyFitnessPal, Fatsecret, Lifesum, LoseIt [2] Noom [3]) тощо. Також, реалізована інтеграція Google Fit із Google Календарем: якщо встановлена в календарі мета пов'язана зі спортом, то додаток розпізнає це й запропонує підключити її до Google Fit, що допоможе ще зручніше планувати тренування та стежити за їх виконанням. Google Fit сам відстежить фізичну активність, порівняє її з даними, отриманими з Google Календаря, і зробить необхідну позначку в календарі [6]. Також, існує спеціальний віджет Google Fit, що дозволяє не втрачати з поля зору поставлені цілі, виводячи всі результати в легкодоступному вигляді на домашній екран. Аналогічний віджет був випущений у вигляді варіанту оформлення циферблату для Android Wear. Розробники впевнені, що цей віджет є зручною можливістю стежити за прогресом в досягненні поставлених цілей, постійно залишаючись мотивованим [4].

Таким чином, говорячи про інтегрований хмарний сервіс Google Fit, не слід вважати, що мова йде про суто інформаційний сервіс. Google Fit збирає докладні відомості про тренування не просто для того, щоб надати їх на вимогу, в зручній для сприйняття формі. Система, аналізуючи зібрані дані, здатна самостійно давати поради з планування та організації тренувань. Із огляду на те, що над сервісом працювали не тільки першокласні програмісти й дизайнери, але також і професійні тренери, до цих порад варто прислухатися [7]. А проведений аналіз функціоналу Google Fit дозволив зробити висновки щодо доцільності рекомендувати цей хмарний сервіс до використання тренерами, спортсменами та батьками в якості допоміжного засобу моніторингу фізичної активності і планування тренувань із хортингу.

Наведемо розроблені нами методичні рекомендації з використання інтегрованого хмарного сервісу Google Fit, що впроваджені в якості лабораторних робіт із навчальних дисциплін „Інформатика та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті“ для бакалаврів спеціальностей 6.010201 „Фізичне виховання“, 6.010203 „Здоров'я людини“ та „Лікарський контроль у фізичному вихованні і спорті“ для магістрів спеціальності 017 „Фізична культура і спорт“ на факультеті фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету. Також, надані рекомендації були застосовані на навчально-методичних семінарах для інструкторів і батьків вихованців Бердянської міської федерації хортингу.

***Методичні рекомендації щодо використання інтегрованого хмарного сервісу Google Fit для контролю фізичної активності***

**Змістовий модуль:** Хмарні технології в фізичному вихованні та спорті (бак. спец. „Фізичне виховання“, „Здоров'я людини“). Сучасні інформаційні засоби лікарського контролю (маг. спец. „Фізична культура і спорт“).

**Тема:** Використання інтегрованого хмарного сервісу Google Fit для контролю фізичної активності.

**Мета:** Навчитися використовувати хмарний сервіс Google Fit для контролю власної фізичної активності та застосування в професійній діяльності.

**Питання для самопідготовки:**

1. Поняття та основні характеристики хмарних обчислень.
2. Використання хмарних додатків Google в навчальній та професійній діяльності.
3. Сучасні мобільні пристрої контролю стану організму людини.
4. Програмне забезпечення (мобільні додатки) для контролю стану організму людини.
5. Інтегрований хмарний сервіс Google Fit.

**Рекомендована література:**

1. Хатько А. Використання хмарних сервісів Google у професійній діяльності фахівців з хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 154–161.

2. Лучшие приложения для здоровья и фитнеса на Android [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lifehacker.ru/2013/03/05/luchshie-prilozheniya-dlya-zdorovya-i-fitnessa-na-android-chast-1/>.

3. Розумний годинник [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Розумний\\_годинник](https://uk.wikipedia.org/wiki/Розумний_годинник).

4. Фитнес-браслет. Зачем он нужен. Какой лучше выбрать [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://aikionline.com.ua/info/fitnes-braslet-zachem-on-nujen-kakoy-luchshe-viybrat-1110>.

5. Путеводитель по приложениям Android для контроля сна [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ixbt.com/soft/android-sleep-control-2.shtml>.

6. Справка – Google Fit [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://support.google.com/fit/?hl=ru>.

7. ТОП 5 приложений для фитнеса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ноу-хау.рф/article/top-5-prilozhenij-dlja-fitnessa>.

**Теоретична частина.**

**1. Початок роботи з Google Fit.**

Сервіс Google Fit призначений для збору та зберігання даних про вашу фізичну активність. Завдяки наявності версій для комп'ютера, мобільних пристроїв і пристроїв Android Wear він доступний вам завжди й всюди. Ось деякі з можливостей цього сервісу: постановка цілей, пов'язаних із фізичною активністю; автоматична оцінка успіхів у досягненні цілей; перегляд статистики з різних видів фізичної активності та відомостей про витрачений час; порівняння минулих і поточних результатів; збереження або перегляд даних із інших фітнес-додатків, підключених до Google Fit.

Для роботи з Fit необхідний обліковий запис Google. Якщо він у Вас уже є, для доступу до сервісу на комп'ютері досить відкрити сторінку [fit.google.com](http://fit.google.com).

*Для активації Google Fit на пристрої Android:*

1. Відкрийте додаток Google Fit.
2. Увійдіть, використовуючи облікові дані облікового запису Google.
3. Прийміть умови використання, натиснувши Прийняти та продовжити.


Тепер телефон буде розпізнавати вашу фізичну активність, поки Ви носите його з собою.

**2. Додавання інформації про себе та постановка цілей.**



Ви можете додати в свій профіль зріст, вагу та стать, а також, задати цілі фізичної активності. Вказувати свої фізичні характеристики необхідно, якщо Ви хочете відстежувати пройдено відстань або кількість витрачених калорій.


Як додати фізичні характеристики?:

- на комп'ютері:

1. Відкрийте сторінку Google Fit в Інтернеті.
2. Виберіть „Налаштування“  > Профіль.
3. Вкажіть свої вагу, зріст і стать.

- на мобільному пристрої:



1. Відкрийте додаток Google Fit .
2. Відкрийте меню  > Налаштування.
3. Вкажіть свою вагу, зріст і стать.

При необхідності змініть одиниці виміру ваги, зросту та відстані. Для цього відкрийте меню  > Налаштування > Одиниці виміру.




Як поставити цілі?: Google Fit дозволяє стежити за досягненням цілей, пов'язаних із активністю. Ви можете встановити наступні цілі: кроки: скільки кроків Вам потрібно проходити; час активності: скільки часу ви повинні бути активні протягом дня; відстань: дистанція, яку потрібно пройти, пробігти або проїхати на велосипеді; калорії: скільки калорій Ви повинні витратити. При першому запуску програми за замовчуванням встановлена щоденна мета – одна година фізичної активності. Ви будете бачити свій прогрес в її досягненні. Коли додаток збере статистику Вашої фізичної активності за останні кілька днів, Ви, також, побачите поради щодо майбутніх цілей.

Як змінити персональну мету?:

- на комп'ютері:

1. Відкрийте сторінку Google Fit в Інтернеті.
2. Виберіть „Налаштування“  > Профіль > Мета.
3. Виберіть тип цілі за допомогою списку .




- на мобільному пристрої:

1. Відкрийте додаток Google Fit .
2. Відкрийте меню  > Налаштування > Щоденна мета.
3. Натисніть на діючу мету.
4. Введіть нову інформацію і натисніть  > Зберегти.

**3. Відстеження результатів у процесі тренування.**

Під час фізичної активності Ви будете бачити статистику (наприклад, темп бігу) в реальному часі. Для цього додаток використовує систему GPS та інші датчики.

Як почати тренування:





1. Відкрийте додаток Google Fit .
2. Натисніть на значок  > Почати тренування .
3. Виберіть вид тренування (наприклад, „бойові мистецтва“, „змішані єдиноборства“ або інше) > Почати.

Параметри, які Ви зможете переглядати під час тренування: час; кількість кроків; витрата енергії в калоріях; пройдену відстань; темп руху; висоту підйому або спуску; карту маршруту.




Голосові сповіщення в реальному часі.

Ви можете отримувати голосові сповіщення про перебіг тренування (наприклад, пройдену відстань або темп) для забігів, заїздів й інших тренувань із переміщенням. Наприклад, Google Fit може повідомляти вам про темп бігу кожен пройдений кілометр.

Як вибрати частоту голосових повідомлень:

1. Відкрийте додаток Google Fit .
2. Натисніть на значок  > Налаштування .
3. У розділі „Голосові підказки“ задайте потрібні налаштування.
4. Ви можете вмикати та вимикати підказки під час тренування, натискаючи на значок .



Як почати та зупинити збір даних про місцезнаходження й фізичну активність:

1. Відкрийте додаток Google Fit .
  2. Натисніть на значок  > Налаштування .
  3. У розділі „Дані Google Fit“ увімкніть або вимкніть функцію „Відстежувати активність“.
- Включивши розпізнавання фізичної активності в Google Fit, Ви зможете оцінити свої успіхи та порівняти їх із даними за минулі дні. Ви можете вручну вводити активність у додаток Google Fit і змінювати раніше збережені дані.

Як перевірити сьогоднішні результати:

Відкривши додаток Google Fit, Ви побачите в верхній частині сторінки основні дані про свою активність (наприклад, тривалість тренувань, число пройдених кроків, кількість витрачених калорій тощо).

Як переглянути основну інформацію про недавні вправи:

1. Відкрийте додаток Google Fit .
2. Натисніть на значок  > Головна.
3. Прокрутіть екран вниз. Ви побачите картки з корисною інформацією:
  - дані про останні тренування та періоди активності (сюди відноситься активність, записана після натискання кнопки „Почати тренування“, а також інформація, автоматично розпізнана додатком);
  - Ваші успіхи в досягненні поставлених цілей;
  - Ваші найдовші забіги та заїзди;
  - порівняння Ваших показників із досягненнями інших користувачів Google Fit у Вашому місті (буде показуватися останнє місто, в якому Ви використовували Fit).

При бажанні можна тимчасово приховати картку з тією чи іншою інформацією, просто змахнувши її вбік. Картка з'явиться знову, коли для неї буде доступна нова інформація. Наприклад, картка з вагою з'явиться, коли Ви вкажете нові дані. А картка з найдовшим забігом – коли Ви поб'єте свій колишній рекорд.

#### **4. Робота з додатком Google Fit.**

Запустивши додаток Google Fit, Ви зможете:

1. Дізнатися тривалість своєї фізичної активності. Для цього натисніть на зведення активності за день в центрі екрану.
2. Переглянути дані про фізичну активність за попередні дні. Щоб дізнатися, скільки кроків ви пройшли і протягом якого часу займалися фізичними вправами в один з попередніх днів, прокрутіть головну сторінку додатка вниз.
3. Переглянути детальні відомості про фізичну активність за попередній день. Щоб дізнатися, чим саме ви займалися в певний день, двічі натисніть на зведення фізичної активності за цей день.

#### **4. Керування налаштуваннями Google Fit.**


За допомогою Google Fit Ви зможете пов'язати всю інформацію про свою фізичну активність із аккаунтом Google, а також відкрити до неї доступ іншим програмам і пристроям. Щоб переглянути ці дані, Вам потрібно просто увійти в Google Fit. Коли Ви підключаєте додаток до Google Fit, система пропонує Вам дозволити йому зберігати в цьому сервісі нові дані, а також надати йому доступ до відомостей, які там вже перебувають. Отримавши відповідний дозвіл, підключений додаток зможе звертатися до Вашого аккаунту Google Fit із будь-якого пристрою, на якому Ви його встановили. В налаштуваннях Google можна переглядати список додатків і пристроїв, підключених до Google Fit, а також відключати їх.

Перегляд додатків і пристроїв, підключених до Google Fit.

Щоб побачити, які програми та пристрої підключені до Google Fit, виконайте такі дії:

1. Увійдіть у налаштування Google на своєму пристрої одним із зазначених нижче способів:

– запустіть додаток Налаштування Google 

– відкрийте налаштування пристрою  та натисніть Google.

2. У розділі „Сервіси“ виберіть Google Fit.



3. На екрані з'явиться список програм і пристроїв, підключених до Google Fit.

4. Якщо якийсь із додатків, чи пристроїв треба відключити, натисніть на його назву.

#### **5. Видалення історії Google Fit.**

Щоб видалити дані, які Ваші програми та пристрої зберігають в Google Fit, виконайте наступні дії:

1. Відкрийте додаток Google Fit .

2. Натисніть на значок меню  > Налаштування .

3. Прокрутіть екран униз і виберіть „Очистити історію“.

4. Натисніть „Очистити історію“ на наступному екрані.

5. У вікні встановіть прапорець „Так, видалити“.

6. Натисніть „Видалити“.

*Примітка.* Більш детальну інформацію про роботу з додатком Google Fit можна отримати в довідковій системі Google за посиланням: <https://support.google.com/fit/?hl=ru>.

#### **Завдання для самопідготовки:**

(рекомендовано до виконання за 3–4 дні до аудиторного заняття).

1. Завантажити додаток Google Fit із Play store на мобільний пристрій.

2. Запустити додаток Google Fit, погодитися з Правилами користування Google, натиснути Далі та надати Google доступ до інформації про Вашу активність і місцезнаходження.

3. У налаштуваннях вкажіть свій зріст, вагу та стать, виберіть одиниці вимірювання, в яких Google Fit буде відображати інформацію.

4. Налаштуйте мету, використовуючи кнопку Меню: виберіть Налаштування та Щоденні цілі. Змініть Вашу щоденну активність і кількість кроків, які хочете пройти протягом дня (лікарі рекомендують дорослим, як мінімум, 10 тисяч кроків на день).

5. Виберіть вид фізичної активності вручну з запропонованого Google Fit переліку перед початком кожного заняття, що передбачає активність згідно навчального розкладу та індивідуальних тренувань.

7. Проаналізуйте письмово графіки своєї фізичної активності та досягнення поставлених щоденних цілей за період спостереження.

#### **Завдання для самостійної роботи.**

Використовуйте додаток Google Fit для щоденного моніторингу власної фізичної активності, в залежності від її виду. До заліку подати аналіз графіків активності та виконання поставлених цілей за останні 2 місяці.

**Висновки.** Google Fit – це не просто окремий додаток, що може розрізняти кроки, біг і їзду на велосипеді, підраховує подолану дистанцію в кроках, кількість спалених калорій та надає рекомендації в залежності від досягнутих результатів, а одна з основних частин екосистеми Google для моніторингу здоров'я людини, єдиний центр здорового способу життя, що акумулює всі дані про фізичну активність, сон і харчування.

**Перспективи подальшого дослідження.** Дослідження використання хмарних технологій, зокрема інтегрованого хмарного сервісу Google Fit у підготовці спортсменів, що дозволить вирішувати завдання планування й управління тренувальним процесом із урахуванням норм навантаження, підготовленості, індивідуальних особливостей, а також різних типів фізичної активності, що надає змогу підвищити якість управління тренувальним процесом і здійснювати його на принципово новому рівні.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Полный гид по Google Fit: всё, что нужно знать о новой фитнес-платформе от Google [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.imena.ua/blog/google-fit-guide/>.
2. Приложение Google Fit научилось отслеживать тренировки, сон и питание [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://lifehacker.ru/2015/11/20/google-fit-update/>.
3. Приложения, которые отправляют статистику в Google Fit [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://geektimes.ru/company/medgadgets/blog/266148/>.
4. Фитнес-приложение Google Fit научилось отслеживать пройденное расстояние и расход калорий [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://itc.ua/news/fitnes-prilozhenie-google-fit-nauchilos-otslezhivat-proydennoe-rasstoyanie-rashod-kaloriy/>.
5. Хатько А. Використання хмарних сервісів Google в професійній діяльності фахівців із хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А.В., 2016. – Вип. 6. – С. 154–161.
6. „Google Календарь“ научился отслеживать тренировки через Google Fit [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://lifehacker.ru/2017/01/06/google-calendar-and-google-fit/>.
7. Google Fit: превратите Android-смартфон в фитнес-трекер [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.lifefitness.su/google-fit-prevratite-android-smartfon-v-fitness-trek/>.
8. Google Fit. Фитнес приложение от Google [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://android.mobile-review.com/market/32104/>.

**REFERENCES**

1. *Polnyi gid po Google Fit: vse, chto nuzhno znat o novoi fitnes-platfome ot Google* [Full guide to Google Fit: everything you need to know about the new fitness platform from Google]. Retrieved from <https://www.imena.ua/blog/google-fit-guide/>.
2. *Prilozhenie Google Fit nauchilos otslezhivat trenirovki, son i pitaniie* [Google Fit has learned to track the training, sleep and nutrition]. Retrieved from <https://lifehacker.ru/2015/11/20/google-fit-update/>.
3. *Prilozheniia, kotoryie otpravliaiut statistiku v Google Fit* [Apps that send statistics to Google Fit]. Retrieved from <https://geektimes.ru/company/medgadgets/blog/266148/>.
4. *Fitnes-prilozhenie Google Fit nauchilos otslezhivat proidennoie rasstoianie i raskhod kalorii* [Fitness app Google Fit learned to track distance and calories]. Retrieved from <https://itc.ua/news/fitnes-prilozhenie-google-fit-nauchilos-otslezhivat-proydennoe-rasstoyanie-rashod-kaloriy/>.
5. Khatko, A. (2016). Vykorystannia khmarnykh servisiv Google u profesiinii diialnosti fakhivtsiv z khortynhu [Use of Google cloud services in the professional work of horting specialists]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynghu: Issue 6* (pp. 154–161). Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].
6. *Google kalendar nauchilsia otslezhivat trenirovki cherez Google Fit* [Google Calendar learned to track the training through Google Fit]. Retrieved from <https://lifehacker.ru/2017/01/06/google-calendar-and-google-fit/>.
7. *Google Fit: prevratite Android-smartfon v fitnes-treker* [Google Fit: turn Android-smartphone into a fitness tracker]. Retrieved from <http://www.lifefitness.su/google-fit-prevratite-android-smartfon-v-fitness-trek/>.
8. *Google Fit. Fitnes prilozhenie ot Google* [Google Fit. Fitness app from Google]. Retrieved from <http://android.mobile-review.com/market/32104/>.

**Алла Хатько.**

**Використання інтегрованого хмарного сервісу Google Fit для контролю тренувань із хортингу.**

У статті проаналізовано можливості інтегрованого хмарного сервісу Google Fit щодо моніторингу фізичної активності та контролю тренувань із хортингу, надані практичні рекомендації для його використання тренерами та спортсменами. Сервіс Google Fit є однією з основних частин екосистеми Google для моніторингу здоров'я людини. Google Fit являє собою синтез фітнес-додатку з веб-сервісом і має дві основні функції: збирання й обробка статистичних даних про тренування та постановка й відстеження цілей майбутніх досягнень. Сервіс інтегрований з багатьма апаратними (фітнес-браслети, „розумні годинники“) та програмними (фітнес-трекери, трекеми сну, режиму харчування, календар) рішеннями, а також надає максимально наочну візуалізацію як зібраних даних, так і результатів їх обробки в вигляді графіків і діаграм для оцінки результативності тренувань у ретроспективі. Використання інтегрованого хмарного сервісу Google Fit у підготовці спортсменів дозволяє вирішувати завдання планування й управління тренувальним процесом із урахуванням норм навантаження, підготовленості, індивідуальних особливостей, а також різних типів фізичної активності, що надає змогу підвищити якість управління тренувальним процесом і здійснювати його на принципово новому рівні.

**Ключові слова:** хортинг, хмарні сервіси, сервіси Google, інтегрований хмарний сервіс Google Fit, моніторинг фізичної активності, контроль тренувань.

**Alla Khatko.**

Berdyansk State Pedagogical University (Shmidta Str. 4, Berdyansk, Ukraine).

**Use the integrated cloud service Google Fit to control training on horting.**

The article analyzes the possibilities of Google Fit integrated cloud service in the field of monitoring physical activity and control of training on horting, and gives practical recommendations for its use by trainers and sportsmen. Google Fit service is one of the main parts of the Google ecosystem for monitoring human health. Google Fit is a synthesis of a fitness application with a web service and has two main functions: the collection and processing of statistical data on training, as well as setting and tracking the goals of future achievements. The service is integrated with many hardware (fitness bracelets, smart clocks) and software (fitness trackers, sleep trackers, power modes, calendar) solutions, and provides the most vivid visualization of both the collected data and the results of their processing in the form of graphs and diagrams for assessing the effectiveness of training in retrospect. Using the integrated cloud service Google Fit in the training of athletes allows you to solve the problems of planning and managing the training process, taking into account the norms of workload, preparedness, individual characteristics, and various types of physical activity, makes it possible to improve the quality of management of the training process and implement it on a fundamentally new level.

**Keywords:** horting, cloud services, Google services, integrated Google Fit cloud service, monitoring of physical activity, control of training.

**Алла Хатько.**

**Использование интегрированного облачного сервиса Google Fit для контроля тренировок по хортингу.**

В статье проанализированы возможности интегрированного облачного сервиса Google Fit в области мониторинга физической активности и контроля тренировок по хортингу, даны практические рекомендации для его использования тренерами и спортсменами. Сервис Google Fit является одной из основных частей экосистемы Google для мониторинга здоровья человека. Google Fit представляет собой синтез фитнес-приложения с веб-сервисом и имеет две основные функции: сбор и обработка статистических данных о тренировках, а также постановка и отслеживание целей будущих достижений. Сервис интегрирован со многими аппаратными (фитнес-браслеты, „умные часы“) и программными (фитнес-трекеры, трекемы сна, режима питания, календарь) решениями, а также предоставляет максимально наглядную визуализацию, как собранных данных, так и результатов их обработки в виде графиков и диаграмм для оценки результативности тренировок в ретроспективе. Использование интегрированного облачного сервиса Google Fit в подготовке спортсменов позволяет решать задачи планирования и управления тренировочным процессом с учетом норм нагрузки, подготовленности, индивидуальных особенностей, а также различных типов физической активности, дает возможность повысить качество управления тренировочным процессом, и осуществлять его на принципиально новом уровне.

**Ключевые слова:** хортинг, облачные сервисы, сервисы Google, интегрированный облачный сервис Google Fit, мониторинг физической активности, контроль тренировок.



**НАШІ АВТОРИ**

- Білоцерківець Ірина** молодший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України
- Богуслав Марія** Начальник Управління профорієнтації, профнавчання та навчальних закладів Державної Служби Зайнятості України, керівник проекту „Академія навичок“, заступник голови Асоціації інноваційної та цифрової освіти, аспірант Інституту підготовки кадрів Державної служби зайнятості України
- Бойко Валерій** кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, Майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, заслужений працівник фізичної культури і спорту України
- Болтівець Сергій** доктор психологічних наук, професор, завідувач Відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України; голова Бюро ЮНЕСКО „Освіта дорослих України“
- Галушко Олена** кандидат історичних наук, старший науковий співробітник Відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України
- Дерев'яно Вікторія** завідувач сектору Інституту модернізації змісту освіти Міністерства освіти і науки України, відмінник освіти, майстер спорту України з хортингу
- Діхтяренко Зоя** кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, майстер спорту України з хортингу, академік міжнародної Академії культури безпеки, екології та здоров'я – „МАКБЕЗ“, голова НМК УФХ, голова ГО „Об'єднання педагогів і науковців України“
- Єрмоєнко Вероніка** студентка стоматологічного факультету Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, член національної збірної команди України з хортингу, кандидат у майстри спорту України, срібний призер Кубка України з хортингу
- Єрмоєнко Едуард** кандидат педагогічних наук, професор кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації, завідувач наукової лабораторії кафедри фізичного виховання і спорту Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України, президент Всесвітньої федерації хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, учасник бойових дій у Республіці Афганістан, Кавалер ордену Червоної Зірки
- Зубалій Микола** кандидат педагогічних наук, кандидат у майстри спорту України, доктор філософії, член-кореспондент УАН, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України

- Зубалій Ніна** кандидат психологічних наук, доктор філософії, доцент кафедри практичної психології Інституту педагогіки і психології НПУ імені М. П. Драгоманова
- Коломоєць Галина** науковий співробітник Інституту модернізації змісту освіти МОН України, Президент Асоціації сімейно-спортивного хортингу, майстер спорту України з хортингу, тренер КПК „Київський професійний коледж з посиленою військовою та фізичною підготовкою“, заступник голови ГО „Рух української неформальної освіти“, Віце-Президент Міжнародної федерації гирьового хортингу
- Литвиненко Андрій** президент Харківської обласної федерації хортингу, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Харківського національного університету радіоелектроніки
- Малинський Ігор** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, майстер спорту України, директор Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України
- Острианська Олена** кандидат педагогічних наук, доцент, старший науковий співробітник лабораторії дошкільної освіти і виховання ІПВ НАПН України
- Петрочко Жанна** доктор педагогічних наук, професор, заступник директора з науково-експериментальної роботи Інституту проблем виховання НАПН України
- Присяжнюк Станіслав** доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної культури та охорони праці Державного університету телекомунікацій
- Проценко Ірина** кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
- Пустолякова Лариса** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця
- Радзівський Віктор** викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, аспірант II року навчання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка
- Сиротинська Олена** викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України “Київський політехнічний інститут”
- Сичов Сергій** доктор педагогічних наук, професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут“
- Хатько Алла** кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри професійної освіти Бердянського державного педагогічного університету, майстер спорту України з хортингу, заступник голови науково-методичної колегії УФХ

***Шановні однодумці!***

Інститут проблем виховання НАПН України та Українська національна федерація хортингу планує черговий випуск номера збірника наукових праць „Теорія і методика хортингу“, що входить до Переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук (наказ МОН України від 07 жовтня 2015 р. № 1021) і виходить один раз на шість календарних місяців (Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації: Серія КВ № 20691-10491 Р від 30.04.2014 р.; ISSN 2410-5317), змішаними мовами: українська, російська, англійська; в якому можуть публікуватися результати фахових, теоретичних і експериментальних досліджень з питань теорії та методики хортингу; дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів кандидата і доктора наук.

**У збірнику передбачаються такі розділи:**

1. Історія становлення, розвитку хортингу як національного виду спорту України та його філософське і психологічне підґрунтя як виду бойового мистецтва.
2. Популяризація здорового способу життя; організація та проведення спортивних заходів; підготовка спортсменів, суддів, тренерів та їхня участь у змаганнях із хортингу.
3. Виховний потенціал хортингу та методи навчання дошкільників, школярів і студентів із предметів: „Основи здоров'я“, „Фізична культура“, „Фізичне виховання“ та „Захист Вітчизни“.
4. Медико-біологічні основи хортингу: рекреація, фізична реабілітація; організація та контроль під час тренувань.
5. Військово-патріотичне виховання та фізична підготовка допризовної молоді, курсантів і військовослужбовців Збройних Сил України, працівників силових структур.
6. Поліцейський хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України.

**Збірник наукових праць „Теорія і методика хортингу“** *індексується в базах даних:* наукова періодика України Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського; Google Scholar.

**Вимоги до оформлення публікації у збірнику:**

Структура статті повинна відповідати Постанові президії ВАК України від 15.01.2003 р. № 7-05/1 та містити структурні елементи:

- а) постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями;
- б) аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які посилається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття;
- в) формулювання мети статті (постановка завдання);
- г) виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів;
- д) висновки; рекомендації; перспективи подальших розвідок у досліджуваному напрямі.

**Обсяг публікації** – 9–12 сторінок комп'ютерного тексту (20 000 знаків з пробілами) формату А 4. Можливий друк 2–3 статей у співавторстві.

**Технічні параметри.** Тип шрифту – Times New Roman; кегль – 14; міжрядковий інтервал – 1,5; абзац – 15 мм; поля: праве, ліве, нижнє, верхнє – 20 мм. У тексті використовуються заокруглені дужки, а для посилань на джерело – квадратні: [2, с. 55–57, 69; 4, с. 29], [4, с. 29], де „2“ та „4“ – порядкові номери у списку використаних джерел;

„55–57, 69“ та „29“ – номери сторінок; “,” – ставиться після порядкового номера джерела та між номерами сторінок; ”;“ – між порядковими номерами різних джерел.

За достовірність фактів, цитат, імен, назв та інших відомостей несуть відповідальність автори.

Автори статей, які не мають наукового ступеня, додають рецензію наукового керівника.

Статті, які подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

***Порядок розміщення тексту статті:***

1. Розділ (по центру).
2. УДК – у лівому куті.
3. Наступний рядок – у правому куті напівжирно друкуються повністю ім'я та прізвище автора (авторів); науковий ступінь, учене звання, посада; для студентів, слухачів, курсантів, аспірантів – ініціали та прізвище наукового керівника, його науковий ступінь, учене звання, посада; повна назва навчального закладу, країна.
4. Посередині великими літерами, напівжирно друкується назва статті.
5. Через рядок із абзацу друкується основний текст.
6. Список використаних джерел (великими літерами), на які посилається автор, подається у кінці основного тексту в алфавітному порядку (до 10 джерел) (кегель – 14).
7. Пристатейні списки використаних джерел латиницею (транслітерація): <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/55-2010-%D0%BF>.
8. Анотація та ключові слова українською й російською мовами (обсягом від 100–250 слів) і ключові слова (15–25 слів) українською мовою (кегель – 14).
9. Інформація англійською мовою: повні ім'я та прізвище автора (авторів) (транслітерація), назва статті, повна адреса автора, назва установи/закладу, відомча приналежність, адреса організації, місто, країна, анотація (розширена/реферативна, обсягом 100–250 слів), ключові слова.

Текст статті без нумерації сторінок надсилати на електронну адресу:

[horting@meta.ua](mailto:horting@meta.ua) з приміткою: „Теорія і методика хортингу“.

Матеріали збірника будуть розміщені на офіційному сайті Української федерації хортингу: <http://horting.org.ua/node/41409>.

**Заявка**

Країна	
Прізвище, ім'я, по батькові (повністю)	
Науковий ступінь	
Учене звання	
Місце роботи/навчання (повна назва організації)	
Посада	
Назва статті	
Розділ	
Домашня адреса, поштовий індекс	
№№ телефонів	
E-mail	
Науковий керівник (якщо автор студент, слухач, курсант, аспірант)	

Більш детальну інформацію можна отримати за контактними телефонами:

067-217-97-17 (Діхтяренко Зоя Михайлівна)

Наукове видання

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ**

(українською, російською та англійською мовами)

**Збірник наукових праць**

*Засновано в 2014 р.*

**Випуск 7**

*Літературний редактор Ю.Г. Морозов  
Англомовний редактор О. О. Березний  
Технічний редактор Ю. С. Стіпон  
Дизайн обкладинки Ю. О. Ліщук*

*Відповідальний секретар збірника,  
науковий редактор  
і комп'ютерна верстка З. М. Діхтяренко*

---

Підписано до друку 18.07.2017 р.  
Формат 70x108/16  
Умов. друк. арк. 12,20

Папір офсетний  
Друк офсетний  
Гарнітура Times

Зам. № 0064  
Наклад 300 пр.

---

Видавець – Паливода Алла Володимирівна  
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-91  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції (серія ДК № 283 від 18.12.2000 р.)

---

Віддруковано в друкарні ФОП ПАЛИВОДА А. В.  
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-90