

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

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Засновано в 2014 р.

Випуск 1



Київ
Видавець Паливода А. В.
2014

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 26 травня 2014 р.)*

Редакційна рада:

- Бех І. Д. – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор
(головний редактор)
- Петрочко Ж. В. – доктор педагогічних наук (заступник головного редактора)
- Арзютов Г. М. – доктор педагогічних наук, професор
- Артюшенко А. О. – доктор педагогічних наук, професор
- Беленька Г. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Діхтяренко З. М. – кандидат педагогічних наук, Майстер спорту України з хортингу
- Єжова О. О. – доктор педагогічних наук, професор
- Єрмоменко Е. А. – Майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер
України, Президент Української федерації хортингу
- Загарницька І. І. – кандидат філософських наук, професор
- Зубалій М. Д. – кандидат педагогічних наук, доктор філософії
- Івашковський В. В. – кандидат педагогічних наук, доктор філософії
- Коновець С. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Кравченко Т. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Круцевич Т. Ю. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
- Пристапа Є. Н. – доктор педагогічних наук, професор
- Пустолякова Л. М. – кандидат педагогічних наук
- Семигал О. М. – Перший віце-президент Української федерації хортингу, Майстер
спорту України з хортингу
- 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
- Шинкарюк А. І. – доктор психологічних наук, професор
- Войтех Юрчак – професор, PhD, Академія збройних сил імені генерала Раїсислава
Штефаніка (Словацька Республіка)
- Півоварський Юліуш – почесний професор, PhD, ректор Вищої школи громадської та
індивідуальної безпеки „Апейрон“ (Польща)
- Порада Віктор – професор, доктор наук, мульті почесний доктор наук, ректор Вищої
школи Карлові Вари (Чехія)
- Рецензенти:**
- Волков Л. В. – доктор педагогічних наук, професор
- Оржеховська В. М. – доктор педагогічних наук, професор
- Сичов С. О. – доктор педагогічних наук, професор

Т 33 Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. :
Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – 268 с.

ISBN 978-966-437-403-0.

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 методики хортингу.

УДК 37.02 : 796.85 (08)
ББК 74.202 : 75.715

ISBN 978-966-437-403-0

© ШВ НАПН України
© УФХ

ЗМІСТ	CONTENT
ВСТУПНЕ СЛОВО <i>співзасновника збірника</i> Едуарда Єрйоменка	INTRODUCTION <i>by the co-founder of the book</i> Eduard Yeriomenko 8
ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ, КУРСАНТІВ І ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ, ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР	MILITARY-PATRIOTIC AND PHYSICAL EDUCATION OF THE YOUTH OF PREINDUCTION AGE, CADETS AND THE ARMED FORCES OF UKRAINE MILITARY MEN, LAW ENFORCEMENT AGENCIES 10
Едуард Єрйоменко <i>Військово-патріотична програма та прикладний хортинг</i>	Eduard Yeriomenko <i>Military – patriotic program and applied horting</i> 10
Василь Зелений <i>Військово-патріотичне виховання учнів 10-11 класів засобами хортингу</i>	Vasyl Zelenyi <i>The role of horting in Military- patriotic education of 10–11 – year – old pupils</i> 20
Микола Тимчик <i>Виховання патріотизму в старших підлітків у процесі занять хортингом</i>	Mykola Tymchuk <i>Patriotic education of older adolescents in Horting training process</i> 27
Борис Шаповалов <i>Оволодіння технікою самозахисту як складовою формування готовності учнів юридичних ліцеїв МВС України до дій в екстремальних ситуаціях (на прикладі хортингу)</i>	Borys Shapovalov <i>Mastery of self-defense technique as a part of the formation of readiness of the MIA law schools students for actions in extreme conditions (by the example of Horting)</i> 36
ІСТОРИЯ СТАНОВЛЕННЯ, РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ ЯК НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ ТА ЙОГО ФІЛОСОФСЬКЕ І ПСИХОЛОГІЧНЕ ПІДГРУНТЯ ЯК ВИДУ БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА	HISTORY OF ESTABLISHMENT, DEVELOPMENT OF HORTING AS A NATIONAL KIND OF SPORTS OF UKRAINE AND ITS PHILOSOPHICAL AND PSYCHOLOGICAL BACKGROUND AS A FORM OF MARTIAL ARTS 44
Владислав Белан <i>Хортинг: історія становлення та розвитку національного виду спорту України</i>	Vladyslav Belan <i>Horting – History of establishment and development of national kind of sports of Ukraine</i> 44

Зоя Діхтяренко

Дослідження основних понять хортингу: „виховання“, „хорт“, „хортинг“, „хортовий“, „хортове виховання“ у психолого-педагогічній та філософській літературі

Zoya Dihtyarenko

Research of the main meanings of Horting: „education“; „hort“; „horting“; „hortovyi“, „horting activity“ in the psychological, pedagogical and philosophical literature

53

Микола Зубалій

Розвиток національного виду спорту хортинг в Україні

Mykola Zubaliy

The development of horting, national kind of sports in Ukraine

60

Віталій Івашковський

Історичні витоки національного бойового мистецтва „хортинг“

Vitaliy Ivashkovskiy

Historical beginning of national martial art „Horting“

67

Костянтин Кукушкін

Хортинг як система вдосконалення особистості, як філософія і спосіб життя

Kostiantyn Kukushkin

Horting as an individual improvement system, philosophy and lifestyle

75

Алла Хатько

Стратегічні напрями діяльності Української Федерації Хортингу

Alla Khatko

Strategic approaches of development of the Ukrainian National Horting Federation

82

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

**PROMOTION OF HEALTHY
LIFESTYLE;
ORGANIZATION OF
SPORTING EVENTS;
PREPARATION AND
PARTICIPATION OF
SPORTSMEN, JUDGES AND
COACHES IN HORTING
COMPETITIONS**

88

Наталія Бойченко

Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості хортингістів

Natalia Boychenko

Technical and tactical perfection by sportsmen going in for Horting

88

**Ірина Данилюк,
Наталія Скляр**

Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи з елементами хортингу

**Iryna Danyliuk,
Natalia Skliar**

Skills formation of healthy lifestyle by the means of physical – recreational work with horting elements

97

Ольга Єжова <i>Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в юних хортингістів</i>	Olha Yezhova <i>Young horting sportsmen's valuable attitude formation to their own health</i>	107
Валентина Оржеховська <i>Сучасні орієнтири та стратегії виховання дітей і молоді в Україні засобами хортингу</i>	Valentyna Orzhekhovska <i>Horting and its modern educational objectives and strategies for children and youth in Ukraine</i>	113
Ігор Семененко, Михайло Куцкир <i>Психолого-педагогічний супровід спортсмена під час тренувань та змагань із хортингу</i>	Ihor Semenenko, Mykhailo Kutskir <i>Psychological and pedagogical instructions for sportsmen during horting trainings and competitions</i>	118
Олексій Семигал <i>Психологічна підготовка спортсменів шкільного віку в процесі позакласної роботи (на прикладі хортингу)</i>	Oleksii Semyhal <i>Psychological skills training of school age sportsmen in the process of out-of-school activities (by the example of Horting)</i>	127
Алла Хатько, Олександр Кошик <i>Значення суддівства для розвитку хортингу в Україні</i>	Alla Khatko, Oleksandr Koshyk <i>Value of judging for Horting development in Ukraine</i>	133
Андрій Шевчук <i>Значення емпатії у тренерській діяльності (на прикладі хортингу)</i>	Andriy Shevchuk <i>Meaning of the empathy in coaching (by the example of Horting)</i>	140
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ХОРТИНГУ: РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ; ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ	MEDICAL AND BIOLOGICAL BASIS OF HORTING: RECREATION, PHYSICAL REHABILITATION; ORGANIZATION AND CONTROL DURING TRAININGS	146
Лариса Пустолякова <i>Використання методу лікувальної фізичної культури з елементами хортингу на заняттях фізичного виховання у спеціальних медичних групах із студентами з порушеннями постави та сколіозу</i>	Larysa Pustoliakova <i>Use of physical therapy method with horting elements during the lessons of physical education in special medical groups with students with postural disorder and scoliosis</i>	146

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 METHODS OF TEACHING THE SUBJECTS FUNDAMENTALS OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION, AND DEFENCE OF MOTHERLAND TO PRESCHOOL CHILDREN, PUPILS AND STUDENTS	153
Віктор Азаров <i>Впровадження елементів хортингу на уроках фізичної культури</i>	Victor Azarov <i>Implementation of horting elements at the physical education lessons</i>	153
Владислав Косухин <i>Хортинг в системі професійно-технічного образования</i>	Vladislav Kosuhin <i>Horting in the system of professional and technique education</i>	162
Вікторія Муромець <i>Формування громадянськості підлітків у процесі занять із хортингу в позашкільних навчальних закладах</i>	Victoria Muromets <i>Civic consciousness formation of teenagers in the process of horting trainings at out-of-school institutions</i>	168
Заріна Охріменко <i>Виховний профорієнтаційний потенціал хортингу у формуванні професійної самовимогливості у старшокласника</i>	Zaryna Okhrimenko <i>Educational and occupational potential of Horting for providing professional self-discipline in upper-form pupils</i>	174
Сергій Пятіков <i>Значення хортингу як національної спортивно-оздоровчої системи у вихованні дисциплінованості у дітей 5 – 7 років</i>	Serhiy Piatikov <i>Meaning of horting as a national recreational sports system aimed at disciplining 5 – 7 - year- old children</i>	182
Наталія Сverdлик <i>Методичний супровід організації здоров’язберезувальних технологій у загальноосвітніх навчальних закладах (у системі „хортинг“)</i>	Natalia Sverdlyk <i>Methodological support of health saving technologies organization at general education institutions (in the „horting“ system)</i>	191

Олена Трібель <i>Завдання та зміст підготовки дітей і молоді засобами хортингу</i>	Olena Tribel <i>The objectives and contents of training children and youth by means Horting</i>	198
Оксана Юрченко <i>Вплив хортингу на організацію навчання та виховання культури здоров'я молодших школярів</i>	Oksana Yurchenko <i>Influence of horting on the organization of education and upbringing of healthy lifestyle culture of juniors</i>	205
НАШІ АВТОРИ	OUR AUTHORS	212
АНОТАЦІЇ		215
ANNOTATION		231
АННОТАЦИИ		247

ВСТУПНЕ СЛОВО

Сучасне міжнародне суспільство болісно реагує на різкі політичні та економічні реформи, що відбуваються в Україні. До того ж, євроінтеграційні зміни у системі освіти потребують все виразніших і рішучих кроків впливу на якість освіти та далекоглядність педагогічної науки щодо перспектив зміцнення здоров'я дітей та молоді.

З вересня 2014 року національний вид спорту України – хортинг рекомендований Міністерством освіти і науки України в програму фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах. Він сприятиме залученню дітей та юнацтва до здорового способу життя через відродження українських бойових традицій, відверненню їх від шкідливих звичок, підвищенню ролі фізичної культури та спорту, а також патріотичному та духовному вихованню школярів у дусі добropорядності, справедливості, патріотизму та любові до своєї Батьківщини.

У міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває Всесвітня Федерація Хортингу (World Horting Federation), яка заснована в Україні у 2009 році. Вона являє собою міжнародну громадську організацію фізкультурно-спортивного спрямування, розвиває та культивує хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств. Основна мета федерації – здійснення комплексної програми популяризації хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені.

Станом на 1 січня 2014 року членами Міжнародної громадської організації „Міжнародна Федерація Хортингу“ є 26 країн світу: Україна, Російська Федерація, Грецька Республіка, Грузія, Республіка Куба, Республіка Туркменістан, Литовська Республіка, Сполучені Штати Америки, Китайська Народна Республіка, Федеративна Республіка Німеччина, Сполучене Королівство Великобританія, Франція, Словацька Республіка, Угорщина, Бангладеш, Ісламська Республіка Іран, Республіка Білорусь, Італійська Республіка, Республіка Польща, Естонська Республіка, Палестина, Азербайджанська Республіка, Народна Демократична Республіка Алжир, Республіка Туніс, Узбекистан, Республіка Молдова.

У світі хортинг набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних та всеукраїнських навчально-тренувальних семінарів, програма яких містить питання організації, проведення тренувального процесу, підвищення кваліфікаційного рівня спортсменів, тренерів і суддів, організації змагань тощо. У календарному плані Всесвітньої федерації хортингу заплановано на кожний рік, раз у два або у три роки офіційні міжнародні змагання серед дорослих, юнаків, юніорів і молоді: відкриті міжнародні турніри, Кубок Європи, Чемпіонат Європи, Кубок Світу, Чемпіонат Світу. Планування заходів з хортингу всеукраїнського та міжнародного значення здійснюється у співробітництві з Міністерством молоді та спорту України, а також Міністерством освіти і науки України.

Таким чином, збірник наукових праць „Теорія і методика хортингу“, в якому будуть підніматися питання: історія становлення, розвитку хортингу як національного виду спорту України та його філософське і психологічне підґрунтя як виду бойового мистецтва; популяризація здорового способу життя; організація та проведення спортивних заходів; підготовка й участь спортсменів, суддів, тренерів у змаганнях з хортингу; виховний потенціал хортингу та методи навчання дошкільників, школярів і студентів із предметів: „Основи здоров'я“, „Фізична культура“, „Фізичне виховання“ та „Захист Вітчизни“; медико-біологічні основи хортингу: рекреація, фізична реабілітація; організація та контроль під час тренувань; військово-патріотичне виховання та фізична підготовка допризовної молоді, курсантів і військовослужбовців Збройних Сил України, працівників силових структур тощо відповідатиме гострому виклику міжнародного сьогодення та буде робочим орієнтиром педагогам, тренерам, спортсменам, науковцям, допризовній молоді, курсантам, військовослужбовцям Збройних Сил України, працівникам силових структур і т.д.

Бажаю всім справжнім патріотам України долучитися до втілення багатовікових оздоровчих, бойових і культурних традицій нашого народу, що передавалися з роду у рід, від покоління до покоління, від часів сарматів (територія України до XVI століття називалася „SARMATIA“) до Київської Русі, а далі до запорозьких козаків і прийшли до нас – сучасників. Це – ідея справжнього виховання від маленьких дітей до людей літнього віку у поєднанні духовності, фізичної вправності, психологічної готовності та патріотизму.

З повагою та побажаннями миру, міцного здоров'я, сімейного щастя, творчих успіхів на благо Батьківщини та розвитку національного виду спорту, співзасновник збірника наукових праць „Теорія і методика хортингу“ Президент Міжнародної Федерації Хортингу, Майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України

Едуард Єрмоєнко

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

УДК 373.5.015.31:172.15

*Едуард Єрмоєнко,
м. Київ*

**ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНА ПРОГРАМА
ТА ПРИКЛАДНИЙ ХОРТИНГ**

Постановка проблеми. Одним із основних аспектів прищеплення молоді особистісних якостей патріота є її виховання на засадничих цінностях хортингу. Тільки справжній патріот України буде готовий її гідно захищати. Патріотизм – одне з найглибших людських почуттів, закріплених віками та тисячоліттями, яке поєднує у собі любов до Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле та сьогодення, готовність до його захисту. В процесі навчання бойового мистецтва хортингу вихователі доводять учням, що патріотизм є вищою формою проявлення духовності. У патріотично налаштованого спортсмена завжди вистачить сили волі гідно триматися навіть за найскладнішої ситуації. Патріотизм у цьому сенсі являє собою моральний фундамент самовиховання, суспільної та державної духовної розбудови особистості, впливових важелів національної виховної ідеї хортингу. Він є однією з наріжних умов ефективності функціонування системи соціальних і державних інституцій у нашій країні. Відповідно до засадничих принципів хортинг підносить патріотизм на рівень найвищої національної цінності. Без вирішення питання створення ефективної системи військово-патріотичного виховання неможливий подальший стійкий суспільний розвиток і забезпечення добробуту українського народу, держави й особистості у політичній, економічній, соціальній, духовній, військовій, фізкультурно-спортивній, культурній та інших сферах. Задля плідної роботи та успішного виховання людини, здатної захистити і себе, і свою родину, і Вітчизну, нами в координації зі спортивно-оздоровчими технологіями було розроблено сучасні методики з військово-патріотичного виховання.

Вирішення зазначених завдань спортивно-виховна система хортингу ґрунтує на чіткому визначенні духовних засад військово-патріотичного виховання, формуванні нового ідеалу, гідного українського народу, в якому гармонійно поєднуються індивідуальна та суспільна складові, особливості національного характеру та спортивного духу. Тож вирішення цих завдань ґрунтується на впровадженні ефективної фізкультурно-спортивної, історично й ідейно перевіреної системи військово-патріотичного виховання, що відповідає перспективним інтересам українського народу, а також принципам біологічного та культурно-національного самозбереження, слідування етнічному й духовному поклику та патріотичним традиціям національного бойового мистецтва хортингу. У сенсі створення національної комплексної системи виховання молоді на засадах

відповідності існуючій концепції державного будівництва, пануючим у суспільстві релігійним віруванням, народному світогляду та історичним викликам часу хортинг може бути певним прикладом і для інших держав світу.

Мета статті – опис засад військово-патріотичної програми й прикладного хортингу, спрямованих на національно-патріотичне виховання підростаючого покоління; формування особистості патріота і громадянина шляхом засвоєння спортсменом основ прикладного хортингу; становлення у нього стійкої мотивації щодо умінь і навичок безпечної життєдіяльності, здорового способу життя та уникнення шкідливих звичок тощо.

Виклад основного матеріалу дослідження з його обґрунтуванням. Військово-патріотичне та спортивно-патріотичне виховання учнів на козацько-лицарських історичних традиціях – один із пріоритетних напрямів у діяльності клубу чи гуртка з хортингу. Патріотичне виховання спрямоване на формування та розвиток особистості, яка володіє якостями громадянина-патріота Батьківщини та здатна виконувати громадянські обов'язки у мирний і військовий час. Саме шкільні роки – та пора, коли закладаються фундаментальні основи здоров'я на все життя. Рух, гімнастика, спортивні та рухливі ігри стимулюють формування позитивних якостей вихованців: мужності, сили волі, справедливості, вміння долати труднощі тощо. Учні потребують активних дій, які приносять їм величезну радість, задоволення та водночас дають заряд бадьорості на довгий час. Захисники Вітчизни мають бути фізично підготовлені, їм потрібні глибокі знання, висока загальна культура. Процес виховання майбутнього захисника Вітчизни є організацією насамперед способу його життя, наповненого патріотичними прагненнями. У патріотичному вихованні підростаючого покоління великий вплив на молодь мають виступи ветеранів війни, учасників бойових дій, військовослужбовців та працівників правоохоронних органів, запрошених на свята та виховні заходи у гуртках хортингу.

Спілкуючись із ветеранами війни та праці, слухаючи їхні спогади, ознайомлюючись із реаліями та реліквіями народних подвигів, учні опановують величезним духовним багатством – прагненням до захисту Вітчизни.

Програма військово-патріотичного виховання хортингу в навчальних закладах є комплексною системою, що передбачає різнопланову навчальну діяльність: закріплення знань із дисциплін „Захист Вітчизни“, „Фізичне виховання“ та вивчення прийомів самозахисту і прийомів прикладного хортингу, медицини, географії, біології, основ здоров'я та здобуття практичних навичок для їх застосування як у повсякденному житті, так і в екстремальних умовах. Розроблена програма передбачає вирішення завдань військово-патріотичного виховання засобами хортингу: оволодіння основними навичками збереження особистої та колективної безпеки, надання само- і взаємодопомоги в екстремальних ситуаціях, зміцнення морально-вольового стану та фізичного розвитку учнів, ознайомлення з основами рятувальної справи, надання базової фізичної та спеціальної фізичної підготовки для служби в підрозділах силових структур держави – у Збройних силах України, підрозділах Міністерства з надзвичайних ситуацій України та Міністерства внутрішніх справ України, виховання екологічної культури учнів, активна участь у діяльності із розповсюдження хортингу як в Україні, так і за її межами.

Відповідно до програми та завдань військово-патріотичного виховання хортингу проводиться робота з накопичення навчально-методичної бази, зокрема різних форм організації занять: теоретичних, практичних, або навчально-тренувальних різнобічного виховного напрямку, з різних видів спорту; проведення тренувань з прикладного хортингу, туристських походів і подорожей; відвідування історичних місць, й місць козацької слави; участь у змаганнях, військово-спортивних іграх тощо.

Програма військово-патріотичного виховання хортингу в освітніх навчальних закладах розрахована на два рівні навчання:

- початковий (діти від 6 до 13 років) – первинне опанування українських традицій хортингу, що характеризується вербально-зоровим сприйняттям теоретичних знань та зацікавленістю дітей у піснях, віршах, оповіданнях на патріотичну тематику, зустрічах з відомими людьми і ветеранами;
- основний (юнаки і дівчата від 14 до 17 років) – усвідомлене опанування навчального матеріалу, прагнення до самовиховання, здатність учнів позитивно сприймати базові знання і додатково до елементів техніки хортингу вивчати такі дисципліни (види діяльності), як: військова підготовка, стройова дисципліна, вогнева підготовка (за можливостей закладу); прикладний розділ хортингу, основи самозахисту, прикладна фізична підготовка, гімнастика, акробатика, метання, спортивні ігри; безпека життєдіяльності та цивільний захист особи; топографія, туризм, спортивне орієнтування; етнічні бойові й оздоровчі традиції козацтва.

Під час проведення занять з цих дисциплін тренери-викладачі хортингу підкреслюють надзвичайно важливу роль особистісних якостей учнів у справі їхнього патріотичного виховання та формування у них відповідного взірця. А за взірцево яскравий приклад української героїки, сили духу, товариськості, організованості вони обрали українське козацтво. Козацька доба дала як самій Україні, так і світу, нову, надзвичайно ефективну багаторівневу систему загального та військово-патріотичного виховання. Для реалізації його національної оздоровчої та виховної ідеї козацтво давно створило потужний соціальний організм із військово-демократичним устроєм, який здатний був захистити політичні та соціально-економічні інтереси народу власними силами. Процес виховання тих часів мав вигляд постійно діючого вишколу, до якого були залучені всі представники козацької громади та насамперед молодь. Активне залучення козацтва до формування загальноукраїнської системи освіти, культурного й економічного розвитку держави відображало зовнішню сторону виховного процесу та було результатом дії внутрішнього змісту ідейно-виховної системи. Основним її змістом стали козацькі бойові й оздоровчі традиції.

Козацькі бойові традиції увібрали в себе багатовіковий досвід української спільноти, дух і звичаї свого народу, здоровий, стійкий, сильний, вихований у боях характер, який є привабливим для молоді й зрозумілим для кожного українця майже на генному рівні. Здорові філософські погляди на життя, принципи гігієни тіла, тверезість і відповідальність, правила поведінки у колективі, норми суспільної моралі, сама мета існування, а також засоби їх досягнення надзвичайно чітко, влучно та систематизовано передавалися від

покоління до покоління у вигляді козацьких карбів – коротких речень, що мали форму прислів'їв та були частинками чіткої системи теоретично-практичних і духовних засад. На цих засадах склалися козацькі перекази, вірші, пісні, казки, танці та була створена бойова рухова культура з елементів самозахисту і прийомів прикладної самооборони, що тепер носять назву – бойова система хортинг. Спеціальні зміцнювальні фізичні вправи та технічні елементи двобою стали одним із головних засобів загартування тіла для вирішення бойових завдань. Мистецтво двобою передавалося природно. Кожний козак, який пройшов багаторічний вишкіл на Запорозькій Січі, отримував гарт у бойових походах і щоденній козацькій військовій справі, прилучаючись до передових технічних, гуманітарних та економічно-господарських знань, і головне, – ставав свідомим духовним носієм і захисником української етнічної бойової та культурної традиції. Етнічні бойові традиції Запорозької Січі – це філософський і виховний фундамент хортингу як реальної бойової системи самовдосконалення особистості, що дісталася нам від батьків.

Хортинг як бойова та виховна система за своїм духом і поглядами дуже пасує духу козацької розбудови й організації України. Сучасні організаційні структури хортингу плідно співпрацюють з козацькими, які завдяки унікальній системі патріотичного, військового та освітнього вишколу й сьогодні зберігають власну самобутність і внутрішню життєву силу, відтворюючи ідейне, ментальне та фізичне підґрунтя української державності, системи безпеки й захисту національних інтересів України. Від роду до роду, із покоління в покоління кожна людина має знати найдорожче, найсвятіше – заповіді своєї історії.

Спільно з козацькими й іншими громадськими молодіжними організаціями Українська федерація хортингу проводить військово-патріотичне виховання молоді за такими методами:

- особистий приклад тренера-викладача (діяльність педагога, який має бути взірцем для молоді, забезпечуючи педагогічні та дисциплінарні вимоги системи хортингу);
- формування у молодих людей впевненості у суспільній корисності діяльності з підготовки до захисту Вітчизни;
- проведення змагань як з хортингу, так і з військово-прикладних видів;
- самопідготовка учнів (проводиться як процес активного формування та самовдосконалення молодої людини, виховання почуття патріотизму, що реалізується шляхом самозобов'язання, самостійного навчання та самоконтролю) [1; 2; 3; 4].

Певний розділ військово-патріотичного виховання здійснюється у формі лекцій, бесід, розповідей, екскурсій до музеїв військових частин, зустрічей із ветеранами війни, праці та військової служби, походів місцями бойової слави, пошукової роботи, участі в роботі клубів і гуртків військово-патріотичного спрямування у навчальних закладах. Однією з основних форм військово-патріотичного виховання є: військово-шефська робота, що передбачає встановлення та підтримку зв'язків клубів і гуртків із хортингу з ветеранськими організаціями, військовими частинами, вищими військовими навчальними закладами з метою проведення спільних заходів із військово-патріотичного виховання молоді, виховання в неї громадянських почуттів і якостей сильної особистості, готової до захисту Вітчизни.

Велику роль у фізичній підготовці юнаків до військової служби у Збройних Силах України мають безпосередні заняття хортингом у спортивних залах. На заняттях із хортингу формуються якості, які вкрай потрібні солдатам: висока працездатність, витривалість, чітка координація та точність рухів. Також дає свої результати відвідування гуртківцями-хортингістами додаткових занять із предмета „Захист Вітчизни“. Під час занять із допризовної підготовки учні гуртка хортингу знайомляться зі специфікою військової праці, вивчають принципи підготовки до виконання обов'язків солдата, дізнаються про особливості служби у Збройних Силах України, виховують у собі якості, потрібні майбутньому воїну. Програма допризовної підготовки, предмета „Захист Вітчизни“ заохочує викладачів якомога ширше використовувати матеріали з життя воїнів у мирний час і наводити на заняттях приклади з героїчного минулого українського народу та його Збройних Сил. На таких заняттях відбувається ознайомлення хортингістів і з текстом військової присяги, завдячуючи якій вони дізнаються про вимоги щодо морально-бойових якостей майбутніх воїнів, у них формується почуття національної гордості за Збройні Сили України та Батьківщину, яку потрібно вміти захищати. Під час занять постійно звертається увага й на необхідність підвищувати фізичну підготовку учнів.

Під фізичною підготовкою в прикладному хортингу слід розуміти вид фізичного виховання, специфіка якого передбачає навчання рухів і виховання фізичних якостей, які мають прикладне значення для звичайної, трудової, чи спортивної діяльності. Цей термін використовується тоді, коли хочуть підкреслити прикладну спрямованість у процесі формування фізичних якостей, наприклад, у військовослужбовців або осіб, що займаються хортингом як бойовим єдиноборством. Хортинг як вид бойового єдиноборства є сучасною та досконалою прикладною дисципліною. Фізична підготовленість як результат цілеспрямованих тренувань характеризується певними досягненнями у формуванні рухових навичок і фізичних якостей.

Різні вправи й уміння складають і різні частини фізичної підготовки. Загальнорозвивальні вправи – це термін, під яким розуміють рухові акти, спрямовані на загальне зміцнення організму та створення основи для засвоєння вправ вищої складності. До таких вправ можна віднести: біг, стрибки, гімнастику, найпростішу акробатику, рухливі ігри тощо.

Прикладна фізична підготовка в хортингу – це спеціалізований процес фізичного виховання, який має на меті системний підхід до вирішення завдань, пов'язаних зі створенням широких передумов для формування фізичних якостей, необхідних у прикладному хортингу, що будуть потрібні юнаку в умовах служби у збройних силах. Сюди також входять звичайні оздоровчі засоби: ранкова гімнастика, оздоровчий біг і плавання, дотримання режиму праці та відпочинку, виховання загальних здібностей із координації, гнучкості, сили, швидкості та витривалості. Спеціальна фізична підготовка, що проводиться з учнями хортингу під час військово-прикладних занять, – це спеціалізоване фізичне виховання, яке спрямоване на формування та вдосконалення фізичних якостей і навичок, потрібних для вирішення професійних військових завдань. Такими завданнями є дії, засновані на прийомах прикладного хортингу, наприклад: обеззброєння противника, озброєного ножем, жердиною, лопаткою тощо. До спеціальної

фізичної підготовки входять вправи: самостраховка під час падіннях, різні акробатичні та гімнастичні вправи, дії з високими швидкісно-силовими характеристиками, але в обсязі, передбаченому спеціалізацією військово-прикладного хортингу.

Для успішної виховної роботи з військово-патріотичного хортингу тренер-викладач, використовуючи відповідні методи, здійснює такі заходи:

- з військово-патріотичного виховання, які планує в позаурочний час;
- контролює морально-етичний стан учнів і надає їм постійну допомогу, проводить бесіди;
- залучає до військово-патріотичної роботи в групі хортингу шефську ветеранську організацію, військову частину, актив батьків та інші патріотичні й козацькі громадські організації;
- підтримує постійний контакт з викладачем предмету „Захист Вітчизни“ в організації військово-патріотичної роботи з учнями;
- планує й організовує роботу з військово-патріотичного виховання у своїй групі учнів;
- бере участь у проведенні загальношкільних патріотичних заходів;
- забезпечує активну участь учнів хортингу в різних позашкільних заходах із військово-патріотичного виховання;
- надає допомогу викладачеві предмета „Захист Вітчизни“ у створенні необхідних умов для оволодіння учнями військовими знаннями та навичками;
- сприяє розширенню знань про військову діяльність шляхом залучення учнів до військово-технічних гуртків, конкурсів, тематичних вечорів, олімпіад та інших заходів, що проводяться у школі з метою підготовки учнів до військової служби;
- використовує навчальний матеріал із теоретичного та практичного розділу програми хортингу в позакласній роботі з військово-патріотичного виховання;
- керує роботою гуртка з хортингу, максимально використовуючи гурткові заняття для проведення військово-патріотичного виховання;
- допомагає організовувати читацькі конференції, вечори, огляди, конкурси, виставки, зустрічі, перегляди кінофільмів на військово-патріотичні теми.

За виховною філософією хортингу, військова мораль – це зведення правил моралі, які визначають поведінку воїна у суспільстві як захисника Вітчизни та її громадянина. Розглядаючи з цієї позиції питання виховання та вдосконалення особистості у бойовому єдиноборстві з хортингу, слід опиратися на філософську концепцію про три нерозривно пов'язані між собою складові людини – духовну, інтелектуальну й фізичну. Під духовним вихованням слід розуміти моральне виховання, засноване на дотриманні принципів військової моралі. Під інтелектуальним вихованням розуміється оволодіння знаннями тих наук, що прямо чи опосередковано стосуються військових мистецтв, підготовки до служби у Збройних Силах України, участі у пошуковій діяльності у цій галузі. Під фізичним вихованням слід розуміти процес формування фізичних якостей і рухових навичок, потрібних для оволодіння прийомами рукопашного двобою –

прикладною технікою хортингу. Тільки враховуючи виховний ефект усіх трьох зазначених складових у підготовці хортингіста, можна говорити про гармонійне виховання спеціаліста в хортингу. Отже, і питання вдосконалення особистості в хортингу, яка свідомо підходить до спеціальної підготовки щодо засвоєння початкових військових знань і умінь, слід розглядати в контексті військово-патріотичного виховання.

Деякі посібники та документальні фільми, які рекомендує організація хортингу своїм учням, стали незамінним навчальним матеріалом на уроках з патріотичного виховання у загальноосвітніх школах. Зокрема документальні фільми з військово-патріотичної тематики: „Афганістан. 80-та розвідрота. 20 років поспіль“ та „Остання висота“ (у головній ролі засновник хортингу Е. А. Єрмоєнко, ветеран 80-ї окремої розвідувальної роти 103-ї повітряно-десантної дивізії у Республіці Афганістан), рецензовані лабораторією фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, були рекомендовані Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України до включення у програму предмета „Захист Вітчизни“ вітчизняних шкіл із грифом „Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах“ (лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1–4/18–3920 від 07.12.2011 р., затверджений комісією із Захисту Вітчизни Науково-методичної Ради з питань освіти того ж Міністерства, протокол № 3 від 01.12.2011 р.).

Зважаючи на те, що у кожному навчальному закладі розподіл обов'язків між членами педагогічного колективу визначається з урахуванням інтересів, можливостей і знань окремих учителів, тренерський і викладацький колектив хортингу бере на себе частину відповідальності разом із викладачами закладу за проведення патріотичних заходів.

Зі зростанням виховної функції навчальних закладів підвищується і роль сім'ї у вихованні дітей, підсилюється значення суспільного виховання, тому виховна робота з хортингу проводиться разом із батьками. Кожна секція або клуб хортингу, в яких працюють кваліфіковані фахівці, може стати центром виховної роботи в мікрорайоні, використовуючи допомогу громадськості та батьків у військово-патріотичному вихованні учнів.

З метою поліпшення військово-патріотичного виховання з хортингу проводиться відповідна робота з батьками учнів, а саме:

- батькам роз'яснюються завдання військово-патріотичного виховання учнів;
- батьків ознайомлюють із основними методами військово-патріотичного виховання в системі хортингу;
- батьків залучають до участі у роботі гуртків з хортингу, в організації позакласної та позашкільної роботи з проведення спортивних змагань, навчально-методичних і кваліфікаційних семінарів, походів, екскурсій, військових ігор, бесід із учнями на патріотичні теми, різноманітних форм спільної пошукової і творчої діяльності та надання допомоги у керівництві гуртком.

Різнманітні професійні знання та вміння батьків, їхні захоплення при вмілому педагогічному керівництві з боку тренера-викладача хортингу

допоможуть збагатити як фізкультурно-оздоровчу, так і військово-патріотичну роботу з учнями. Тому батькам рекомендуємо такі форми та методи військово-патріотичного виховання дітей у сім'ї, як:

- ознайомлення дітей із сімейними бойовими та трудовими традиціями;
- читання й обговорення з дітьми книг на військово-патріотичну тематику;
- бесіди про героїчні подвиги українського народу;
- спільний перегляд героїко-патріотичних фільмів, телевізійних передач;
- заохочення дітей до участі у догляді за пам'ятниками та могилами воїнів, надання допомоги інвалідам війни;
- розвиток інтересу до військової професії та служби у Збройних Силах України;
- моральна підтримка у поліпшенні результатів з хортингу, загального здоров'я, фізичної підготовки та загартування дітей.

Досвід роботи передових організацій, клубів, гуртків і секцій хортингу показує, що військово-патріотичне виховання учнів у дусі постійної готовності до захисту своєї Вітчизни слід проводити систематично, цілеспрямовано й наполегливо. Для цього розроблена відповідна система вправ та елементів прикладної фізичної підготовки хортингу. Методика викладання прикладних елементів хортингу обіймає:

- визначення рівня фізичної підготовленості учнів;
- розучування та виконання вправ на розвиток сили, швидкості, витривалості;
- спортивні та військово-прикладні ігри;
- основи самозахисту;
- самостраховку;
- підвідні та підготовчі вправи;
- поняття про необхідну самооборону, захист від ударів рукою, ногою;
- нанесення ударів, захвати, звільнення від захватів;
- розучування елементів хортингу;
- захист від раптового нападу;
- тренування у виконанні базової спортивної та прикладної техніки хортингу;
- прийоми боротьби з декількома противниками;
- прийоми відновлення та лікування при небезпечних ураженнях і пораненнях [1; 2; 3; 4].

Хортинг як бойове мистецтво означає засіб досягнення перемоги над озброєним противником, і однією з його методик є вид боротьби без зброї, що рівноцінно боротьбі неозброєним способом. Проте насправді у прикладному хортингу відкриваються можливості набагато ширші й різноманітніші. Арсенал хортингу володіє прийоми боротьби з декількома противниками, систематизованими й ефективними способами перетворення будь-якого органу або частини тіла у засіб протистояння озброєному противнику. Тому кожний підготовлений хортингіст, який серйозно займається цим видом бойового мистецтва, володіє всім різноманіттям засобів протидії супернику. Серед цих засобів не тільки підготовлені кулаки, а й загартовані ноги, лікті, коліна, і що

важливо, – відпрацьований широкий арсенал ефективної кидкової техніки. Кінцівки тіла як засоби техніки самооборони й атаки мають бути відповідно треновані, щоб у разі цілеспрямованої агресії хортингіст міг протистояти нападнику. Озброєний технікою хортингу, він може нанести один, але потужний й остаточний удар у больову точку на тілі противника.

За весь час свого існування та розвитку хортинг був мистецтвом захисту. В реальному житті етикетом хортингу спортсменам заборонено застосовувати прийоми для нападу. Хортингіст користується ними тільки для відбиття атак противників. „Ніколи не застосовуй прийоми хортингу для скоєння зла іншим людям,“ – така головна заповідь цього різновиду самооборони, яку прищеплюють кожному, хто вперше вдягнув хортівку й почав навчатися прийомів хортингу [1; 2, с. 36; 3; 4].

Як уже зазначалося, вдосконалення – це логічне продовження виховного процесу. Дуже важливо, щоб педагогічна система формування досвідченого спортсмена в хортингу методично пов'язувала періоди навчання і вдосконалення у процесі багаторічної діяльності, в результаті чого спортсмен за традиціями хортингу виховується справжнім патріотом своєї Вітчизни, здатним самовіддано її захищати, морально, психологічно та фізично готовим до служби у Збройних Силах України та силових структурах держави.

Висновки. Військово-патріотична програма передбачає: національно-патріотичне виховання підростаючого покоління, формування особистості патріота і громадянина, стійкої мотивації молоді щодо потреб безпечної життєдіяльності та здорового способу життя, уникнення шкідливих звичок тощо. Одним із дієвих засобів поліпшення патріотичного виховання з практичної точки зору стала методика освоєння прикладного розділу хортингу, яка повністю відповідає потребам підготовки молодого воїна до військової служби.

Система хортингу прагне максимально залучити ветеранські та козацькі громади до військово-патріотичного виховання молоді, до участі в осучасненні допризовної підготовки, для того щоб, опинившись у реальній армії, молодий солдат міг швидко засвоїти військову науку, бо для навчання під час військової загрози у нього не буде жодної хвилини. З цією метою проводиться відповідна інформаційно-пропагандистська робота; адже у виховній сфері будь-яке розпорядження міського голови, навіть національна програма з підготовки допризовників до служби в армії нічого не варті, якщо в окремій громаді хлопець чи дівчина не відчують їх впливу на найглибші людські почуття, не усвідомлять здорового, сильного духу національної спадщини.

Надзвичайно важлива роль цієї спадщини як вирішального стабілізуючого чинника людських та суспільних відносин за стрімкого розвитку військової техніки, коли щодня світове товариство дізнається про винаходи нових смертоносних засобів війни, коли багатократно зросла вірогідність нової світової війни, глобальної, нищівної для всього людства.

Тож головним і вирішальним рубежем у боротьбі проти війни залишається сама людина, її сильна воля, твердий характер, висока мораль, сильна жертвна любов до Батьківщини, відчуття себе її частинкою.

Свою децицю вкладу в загальнонаціональну справу її захисту робить і система військово-патріотичного виховання хортингу за підтримки керівництва навчальних закладів, які проводять велику роботу по залученню дітей та юнацтва до здорового способу життя, суспільно корисної праці, спорту, закладаючи в них зерно патріотизму, любові до Вітчизни та готовності до її захисту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
3. Інформаційна довідка: ВИД СПОРТУ – ХОРТИНГ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/1100>.
4. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.

REFERENCES

1. *Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoi (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of „Horting“ for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. *Informatsiina dovidka: vyd sporty khortynh* [Background: kind of sport is horting]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua/node/1100>.
4. *Ofitsiinyi sait Ukrainskoi Hatsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.

ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ

Актуальність проблеми дослідження військово-патріотичного виховання учнів старших класів зумовлена орієнтацією педагогічної теорії і практики на розробку сучасних методик, що сприяють підвищенню ефективності виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах. Військово-патріотичне виховання учнівської молоді має здійснюватися в сучасних умовах шляхом розвитку її морально-вольових якостей як у навчанні, так і під час спортивних змагань й тренувань з хортингу; зустрічей із учасниками Великої Вітчизняної війни, дітьми війни, ветеранами праці та військової служби; походів місцями бойової слави українського народу; участі в організаційній роботі спортивних секцій, гуртків військово-патріотичного спрямування; позитивного ставлення до ветеранів Великої Вітчизняної війни, праці та спортивної історії. Передовий досвід загальноосвітніх навчальних закладів показує, що важливе значення має створення таких педагогічних умов, які сприяють вихованню у старшокласників почуття патріотизму, любові до свого народу, Вітчизни, культурних та історичних цінностей, поваги до Конституції України; визначенню ними своєї ролі та місця в підтриманні на належному рівні обороноздатності країни; вихованню прагнення до оволодіння військовими знаннями; формуванню мотивації з підготовки себе до захисту Батьківщини й служби у Збройних Силах України; створенню національної системи військово-патріотичного виховання учнівської молоді.

Мета статті – проаналізувати сучасний стан військово-патріотичного виховання учнів 10-11 класів засобами хортингу; описати методи, які впливають на свідомість старшокласників; визначити та перерахувати організаційно-педагогічні умови військово-патріотичного виховання, на які слід звертати увагу під час занять і тренувань із хортингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення й аналіз історії становлення та розвитку єдиноборств засвідчує, що серед них найпопулярнішим є сучасний український хортинг. Сьогодні хортинг – національний вид спорту України, який офіційно визнаний Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України (наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.) [7].

Хортинг є одним із найпопулярніших і наймасовіших видів бойових мистецтв. На даний час хортингом займаються провідні фахівці спорту з різних міст і всіх областей України [7]. Така робота сприяє охопленню заняттями цим видом спорту і оздоровчою діяльністю різні верстви населення України: від маленьких дітей до людей старшого віку. Популяризуючи фізичну культуру і спорт серед молоді, залучаючи дітей та юнацтво до здорового способу життя, ініціатори нового руху попереджають шкідливі звички, сприяють вихованню особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Ось чому девізом хортингу стало гасло: „Сила і честь!“. У цих двох коротких словах визначена філософська сутність спортивного руху та практичне

призначення цього бойового мистецтва. Знання з хортингу спрямовують вихованців на добрі справи. Кожна людина, яка займається в спортивних залах цим видом спорту, має відчувати себе в доброму і поважному оточенні однодумців, які прагнуть до великої і світлої мети, вдосконалення своїх фізичних та моральних якостей – сили тіла і духу [2; 3; 7].

Зазначимо, що в основу розвитку хортингу в Україні покладено багатовікові традиції, які передавалися з роду до роду, від покоління до покоління. Хортинг в Україні став важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного й духовного виховання молоді, відродження та розвитку українських бойових традицій. Заняття хортингом сприяють зміцненню здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових якостей та інтелектуальних здібностей молоді через залучення її до регулярних тренувань, участі у спортивних змаганнях, навчально-тренувальних семінарах, військово-патріотичних заходах тощо.

Аналіз літературних джерел з теорії і методики військово-патріотичного виховання засвідчує, що дослідженню сутності й змісту поняття „військово-патріотичне виховання“ у педагогічній науці приділяється недостатня увага [1; 4; 5; 6; 8–11].

Цінними щодо сутності й змісту військово-патріотичного виховання учнівської молоді є дослідження М. Зубалія, який зазначає, що ефективність виховання залежить від раціонального підбору організаційних форм військово-патріотичного виховання. Серед них: військово-спортивні ігри; походи місцями бойової слави українського народу; пошукова робота за програмою експедиції „Пригадаймо всіх поіменно“; діяльність шкільного військово-патріотичного об'єднання; догляд за могилами загиблих воїнів з боку школярів; створення у школі кімнати бойової слави земляків; змагання з оборонно-масових видів спорту; зустрічі старшокласників з військовослужбовцями; діяльність університету майбутнього воїна; проведення спартакіад допризовної молоді; проведення екскурсій місцями бойових подій; підготовка матеріалів до „Книги пам'яті України“ тощо.

На нашу думку, під час занять і тренувань з хортингу слід дотримуватися таких організаційно-педагогічних умов військово-патріотичного виховання, як: тісний зв'язок організаційних форм із життям і повсякденною діяльністю старшокласників; відповідність форм змісту військово-патріотичного виховання у процесі занять хортингом; сприяння форм військово-патріотичного виховання активній творчій діяльності учнів 10–11 класів. Саме у практичній військово-патріотичній роботі найвиразніше виявляється їхнє особисте ставлення до подій, людей, фактів. У процесі творчої діяльності у старшокласників формуються необхідні вміння та навички, нагромаджуються відповідні знання, життєвий досвід, без яких вони не можуть уважатися підготовленими до військової служби. Творча військово-патріотична робота сприяє залученню старшокласників до тієї чи іншої конкретної діяльності та ставить їх в активну позицію, спонукає до посиленого мислення, аналізу подій, вираження через вчинки своєї причетності до справ спортивної команди, школи, міста, області.

Досвід роботи в ДЮСШ засвідчує, що ефективність навчально-виховної роботи в процесі занять хортингом залежить від правильної організації та підбору

форм фізкультурно-масової роботи. Так, спілкування та спільна діяльності тренерів із хортингу зі старшокласниками у військово-патріотичному вихованні мають специфічний зміст, який у нових педагогічних умовах часто змінюється. Наприклад, форми індивідуальної військово-патріотичної діяльності, які передбачають самостійну роботу учнів 10-11 класів над собою, мають спрямовуватися на оволодіння певними знаннями й уявленнями щодо сутності та змісту хортингу як національного виду єдиноборств. Під час занять хортингом старшокласники виробляють у собі моральні переконання, формують любов до Батьківщини, особисті погляди на сучасні події, розвивають потребу та звички діяти відповідно до своїх переконань, наполегливо втілюють у життя поставлену мету. Як свідчить практика, саме під час занять хортингом школярі формують у собі індивідуальні якості, що необхідні для досягнення їхніх життєвих планів, пов'язаних з майбутнім навчанням, військовою службою та професійною діяльністю.

Військово-патріотична робота засобами хортингу сприяє самовихованню, розвитку морально-вольових, психологічних та фізичних якостей, необхідних для військової служби і професійної діяльності; виконанню патріотичних завдань щодо вивчення історії хортингу й підготовки доповідей, повідомлень, виступів на урочистих зборах, змаганнях; вивченню архівних матеріалів і документів про минулі військові події на території України; психологічній та фізичній підготовці старшокласників до захисту Батьківщини тощо.

Важливими у військово-патріотичному вихованні засобами хортингу є спільна діяльність учителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій із учнями 10–11 класів, яка передбачає різноманітну спортивну-масову діяльність. У цій діяльності встановлюються міцні зворотні зв'язки, виникають сприятливі умови для застосування різноманітних виховних засобів, що відповідають віковим, психологічним та індивідуальним особливостям старшокласників. У процесі парної військово-патріотичної роботи виникають найсприятливіші умови для спілкування вихователя і вихованця, їхніх відвертих розмов і бесід на будь-які цікаві й хвилюючі для них теми. Наприклад, під час занять хортингом слід використовувати бесіди про значення бути сильним, винахідливим, наполегливим, витривалим, справедливим, розповідати про життєві ситуації, у яких потрібно застосовувати набуті уміння, навички, фізичні й особистісні якості, необхідні майбутньому захиснику Батьківщини.

Військово-патріотичне виховання у процесі занять хортингом буде дієвим, якщо об'єднувати учнів у певні групи за інтересами щодо змісту фізкультурно-масової діяльності, а також за характером і особливостями взаємин у тому чи іншому спортивному колективі. Така робота дозволяє тренеру з хортингу найкраще врахувати індивідуальні особливості старшокласників, відповідність їх обраній формі організації позаурочної спортивної діяльності. Такий підхід дає змогу школярам демократичним шляхом вибрати спосіб участі у військово-патріотичній роботі, що найкраще відповідає здібностям хортингістів та їхнім нахилам. Прикладами форм групової військово-патріотичної діяльності засобами хортингу можуть бути різні шкільні та позашкільні спортивні гуртки й секції; оборонно-спортивні заняття, тренування; об'єднання хортингістів за інтересами

для досягнення поставленої мети; військово-патріотичні об'єднання при військових частинах тощо.

Одним із ефективних методів військово-патріотичного виховання старшокласників є розповіді, які використовуються для пояснення школярам сутності та змісту військово-патріотичного виховання у процесі занять хортингом. У таких розповідях розкривається значення військово-патріотичних цінностей, пов'язаних з історією виникнення хортингу, із фронтовими дорогами ветеранів Другої світової війни, долями учасників пізніших бойових дій, відомих людей, спортсменів, які брали активну участь у розбудові держави, фізкультурно-масовій та спортивній роботі; у суспільно-політичних подіях в Україні та за її межами. Під час розповідей наводяться приклади та факти проявлення патріотизму й мужності відомими місцевими спортсменами, героїзму наших дідів та прадідів, їхньої відданості спортивній команді, професії, сім'ї, своїй Батьківщині. Ці розповіді, як правило, проходять емоційно, жваво з уточненнями й деталізацією цікавих моментів і нюансів історичних та бойових подій. Важливе значення для тематичної розповіді має місце і час її проведення. Наприклад, розповідь ветерана чи майстра спорту з хортингу про участь місцевих хортингістів у різних змаганнях, турнірах краще проводити при підбитті підсумків дитячих змагань, поки не згасли емоції юних хортингістів. Бажано при цьому використовувати фотокартки, відео, ілюстрації, наочні приклади з показом основних елементів національного виду єдиноборства хортинг. За таких організаційно-педагогічних умов даний метод справлятиме великий виховний вплив і зацікавлюватиме учнів старших класів займатися хортингом та військово-патріотичною роботою.

Проводити такі розповіді потрібно й учителям фізичної культури, тренерам спортивних секцій та гуртків, викладачам предмета „Захист Вітчизни“, учасникам бойових дій, відомим спортсменам, які мають досвід роботи із старшокласниками. Такий методичний підхід викликає в учнів 10–11 класів інтерес до військово-патріотичного виховання, регулярних занять фізичною культурою, хортингом, емоційні переживання й зацікавленість фізкультурно-масовою і спортивною роботою. Глибокі враження від почутого, відчуття радості за приналежність до спільної військово-патріотичної діяльності формують прагнення школярів до боротьби за високі спортивні результати й викликають гордість за свою школу, село, місто, Батьківщину. Переживання героїчних вчинків та подвигів представників старших поколінь сприяють розвитку в хортингістів бажання бути першими у спортивних змаганнях, кмітливішими і розумнішими у процесі військово-патріотичної, фізкультурно-масової та спортивної роботи.

Під час військово-патріотичного виховання дієвим є також метод заохочення, як спосіб впливу на свідомість старшокласників. Заохочення під час занять хортингом активно спрямовує вибір учнями старших класів свого ідеалу. Цьому сприяють їхні яскраві враження від досягнень визначних людей (ветеранів, відомих спортсменів, хортингістів), які підказують, як краще наслідувати свого кумира та досягати високих спортивних результатів. Метод заохочення сприяє гармонійному духовному розвитку старшокласників, викликає відчуття радості, бадьорості під час проведення спортивно-масової роботи. Вони отримують

глибокі переживання від усвідомлення і гордості за своїх батьків і дідів, від їхніх досягнень під час навчання у школі, виступах на змаганнях за рідне село, місто, район, область, країну. Це наближує учнів 10–11 класів до їхнього ідеалу, допомагає зрозуміти правильність власних учинків щодо своїх однокласників, тренерів, учителів і батьків; або підказує, як змінити на краще власне ставлення до навчальної і спортивної діяльності та військово-патріотичного виховання в процесі занять хортингом. Застосування заохочення в процесі організації та проведення змагань з хортингу на призи відомих людей, спортсменів, ветеранів, завжди викликає у старшокласників віру у власні сили, піднімає настрій, бажання бути першим, сприяє становленню в них моральної та патріотичної зрілості.

Як свідчить практика, ефективність військово-патріотичного виховання у процесі занять хортингом залежить також від особистого прикладу тренера або вчителя. Успіх даного методу багато в чому залежить від досвіду тренерів з хортингу, викладачів допризовної підготовки, керівників різних оборонно-спортивних гуртків. Велике значення при проведенні цієї роботи має їхній особистий бойовий досвід, отриманий під час служби у Збройних Силах та участі у бойових діях, при виконанні інтернаціонального обов'язку та миротворчих операцій. Розповіді про військові події, товаришів, з якими вони брали участь у бойових операціях, живе переконливе слово про особисто побачене, почуте, пережите або зроблене – наділені великою виховною силою, глибоко впливають на патріотичні почуття учнівської молоді, переконуючи у правдивості й достовірності подій. Тому до військово-патріотичної роботи з юнаками слід ширше залучати учасників військових подій, Героїв України, воїнів, які безпосередньо брали участь у бойових операціях по захисту нашої Батьківщини. Повага до тренера, викладача допризовної підготовки, сприяє виникненню стійкого психологічного контакту між ними й учнями, і цей контакт часто визначає успіх у військово-патріотичній роботі. Досвідчений тренер, учитель завжди готовий показати особистий приклад активної участі в усіх військово-патріотичних, оборонно-спортивних заходах та в процесі занять хортингом, що проводяться у школі, ДЮСШ. Якщо ж тренер не розуміє виховного впливу особистого прикладу, то його голі теоретичні пояснення ніколи не дадуть бажаних результатів. Педагоги мають пам'ятати, що для учнів старших класів вони є еталоном професійної та спортивної підготовленості. Тому чим вища фахова підготовка й майстерність тренерів із хортингу, вчителів фізичної культури, тим більша довіра й повага учнів старших класів до них і їхньої діяльності.

Таким чином, можна зробити певні **висновки**, які полягають у тому, що ефективність військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі занять хортингом залежить від цілої низки педагогічних умов, які є визначальними при застосуванні комплексу форм, методів і засобів роботи у різних педагогічних ситуаціях, на певних етапах військово-патріотичного виховання. Головними з-поміж них є:

- відповідність форм і методів змісту військово-патріотичного виховання й підготовки учнівської молоді до військової служби;
- тісний зв'язок організаційних форм і методів з життям і повсякденною діяльністю учнів 10–11 класів;

- сприяння форм і методів активної спортивної діяльності засобами хортингу військово-патріотичному вихованню старшокласників;
- застосування різноманітних форм і методів виходячи з певних закономірностей, що впливають із принципів, мети, змісту і методів військово-патріотичного виховання засобами хортингу тощо;
- виховна форма не має бути нейтральною чи пасивною до змісту військово-патріотичного виховання, бо лише тоді вона набуває належного значення, коли максимально сприяє формуванню у школярів патріотичних почуттів;
- уникнення шаблонного копіювання форм, методів і їх механічного перенесення на той чи інший спортивний колектив;
- настанова на встановлення ділових контактів і створення неформальних взаємин в учнівських та спортивних колективах тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бублик Л. А. Военно-патриотическое воспитание молодёжи / Л. А. Бублик, Н. И. Иванов. – М. : Знание, 1966. – 40 с.
2. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.
3. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
4. Зубалий Н. Д. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников в процессе работы по физической культуре : метод. реком. средним общеобразовательным школам / Н. Д. Зубалий. – К. : Рад. школа, 1982. – 109 с.
5. Зубалий Н. Д. Военно-спортивная игра „Орлёнок“ в школе / Н. Д. Зубалий. – К. : Рад. школа, 1988. – 176 с.
6. Новосельський В. Ф. З досвіду військово-патріотичної роботи в школі (методичний лист) / В. Ф. Новосельський. – К. : Рад. школа, 1970. – 72 с.
7. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
8. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Тимчик Микола Валерійович. – К., 2013. – 222 с.
9. Третьяков В. В. Воспитание учащихся в процессе начального военного обучения / В. В. Третьяков. – К. : Рад. школа, 1983. – 152 с.
10. Фарфоровский В. Ф. Военно-патриотическое воспитание школьников (во внеурочное время) / В. Ф. Фарфоровский. – М. : Просвещение, 1981. – 128 с.
11. Шашло Т. М. Військово-патріотичне виховання шкільної молоді / Т. М. Шашло. – К. : Рад. школа, 1969. – 240 с.

REFERENCES

1. Bublik, L. A., & Ivanov, N. I. (1966). *Voенно-patrioticheskoe vospitanie molodezhy* [Military and patriotic of education of youth]. Moscow: Znanie.
2. Yeromenko, E. A. (2009). *Pryntsypy vykonannya y metodyka vyvchennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu* [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of hortng]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Hortng]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Zubalii, N. D. (1982). *Voенно-patrioticheskoe vospitanie starsheklassnikov v protsesse raboty po fizicheskoi kulture* [Military and patriotic education of senior schoolchildren in the process of work on the physical culture]. Kyiv: Padianska shkola.
5. Zubalii, N. D. (1988). *Voенно-sportivnaia igra „Orlenok“ v shkole* [Military and sports game „Orlenok“ at school]. Kyiv: Padianska shkola.
6. Novoselskyi, V. F. (1970). *Z dosvidu viiskovo patriotichnoi roboty v scholi* [The experience of military and patriotic work in school]. Kyiv: Radianska shkola.
7. *Ofitsiynyi sait Ukrainskoi Hatsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Hortng. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.hortng.org.ua>.
8. Tymchyk, M. V. (2013). *Patriotychne vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi fizkulturno-masovoi roboty* [Patriotic education of senior adolescents in the sports and media work]. (Doctoral dissertation, Kyiv).
9. Tretiakov, V. V. (1983). *Vospitanie uchashchikhsia v protsesse nachalnogo voennogo obucheniiia* [Education of Pupils in the process of training of military chief]. Kyiv: Radianska shkola.
10. Farforovskii, V. F. (1981). *Voенно-patrioticheskoe vospitanie skolnikov (vo vneurochnoe vremia)* [Military and patriotic education of schoolchildren]. Moscow: Prosveshchenie.
11. Shashlo, T. M. (1969). *Viiskovo-patriotychne vykhovannia shkilnoi molodi* [Military and patriotic education of schoolchildren]. Kyiv: Radianska shkola.

ВИХОВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ В СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ

Постановка проблеми. У патріотичному вихованні старших підлітків під час занять хортингом використовуються різноманітні організаційні форми. Найефективнішими формами організації і проведення з учнями активного дозвілля зарекомендували себе змагання на призи відомих земляків, спортивні вечори, які сприяють формуванню активної життєвої позиції, організації здорового способу життя, розвитку фізичних і розумових якостей. Систематичне й цілеспрямоване навчання української боротьби хортинг допомагає формуванню в школярів свідомих переконань, розв'язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань, а також сприяє психологічній та фізичній підготовці учнівської молоді до майбутньої професійної діяльності та військової служби.

Вимоги до патріотичного виховання старших підлітків знайшли відображення в Законах України „Про освіту“, „Про загальну середню освіту“, Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Концепції національно-патріотичного виховання молоді, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Концепції патріотичного виховання учнівської молоді, Концепції громадського виховання особистості в умовах розвитку української державності, Програмі патріотичного виховання дітей та учнівської молоді та в інших нормативних документах.

Теоретичні основи патріотичного виховання глибоко висвітлені у працях І. Беха, М. Баки, К. Журби, Ю. Завалевського, О. Захаренка, М. Зубалія, П. Ігнатенка, Б. Кобзаря, А. Макаренка, В. Новосельського, Ю. Руденка, В. Сухомлинського, О. Сухомлинської, М. Тимчика, В. Третякова, В. Фарфоровського, К. Чорної, Т. Шашла та інших. У них працях наголошується, що патріотизм є однією з найважливіших рис кожного зрілого громадянина. Він передбачає любов до Батьківщини, свого народу, рідної землі; сприяння розвитку України як суверенної, правової, демократичної і соціальної держави; готовність відстоювати її незалежність, захищати її. Будучи інтегрованою якістю особистості, патріотизм охоплює емоційно-моральне й дієве ставлення до себе як патріота рідної землі, своєї нації, матеріальних та духовних надбань Української держави.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками здійснено ряд нових досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми засобами фізкультурно-масової роботи. Це, насамперед, дослідження основ туристсько-краєзнавчої діяльності (В. Вербицький, Г. Пустовіт, Т. Троценко та інші), організації краєзнавчо-пошукової роботи (М. Соловей), проведення військово-патріотичних спортивних ігор (Г. Коломоєць, В. Тимченко), походів місцями бойової і спортивної слави українського народу (М. Зубалій, М. Тимчик), організації спортивних змагань на призи учасників бойових дій (К. Жукотинський) тощо. Аналіз психолого-педагогічної та спортивної літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено чималий досвід

військово-патріотичного виховання старшокласників, однак проблема патріотичного виховання старших підлітків у процесі занять хортингом досліджена недостатньо. Це пояснюється тим, що із зростанням його популярності серед учнівської молоді, він став одним із ефективних засобів всебічного розвитку старших підлітків. Однак останніми роками з ряду причин ідеологічного та державотворчого характеру дослідженню проблеми патріотичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл приділялася недостатня увага, що призвело до поступового зниження в них інтересу до популярних форм і методів патріотичного виховання.

Мета – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність патріотичного виховання старших підлітків у процесі занять хортингом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення практики патріотичного виховання старших підлітків у процесі занять хортингом засвідчує, що перехід від дитинства до підліткового віку у людському суспільстві передбачає не тільки фізичне дозрівання, а й прилучення до загальної культури, оволодіння певними знаннями, вміннями і навичками, завдяки яким учні можуть працювати, виконувати інші суспільні функції й нести соціальну відповідальність. Тому перехідний вік являє собою не лише фазу розвитку організму, а й важливий етап формування майбутньої особистості. У процесі цього переходу, коли учні 7–9 класів жили за певними правилами, встановленими для них батьками, вони поступово прилучалися до самостійної та відповідальної діяльності дорослої людини.

На думку І. Д. Бежа, основні колізії підліткового віку доцільно розглядати крізь призму домінанти розвитку, якою є розвиток підлітка як особистості. Адже, особливість особистісного розвитку підлітків у тому, що на перші місця у них виходять кооперативні стосунки з ровесниками та соціально значуща діяльність. Сучасний підліток по-справжньому вирішує проблему вибору шляху самореалізації – продуктивно-творчого чи споживацького, а це безпосередньо пов'язано з його настановами стосовно інших людей і матеріальних цінностей. Настанови, наголошує автор, визначають егоїзм чи альтруїзм, пожадливість чи безкорисливість, творчість чи споживацтво у поведінці. Педагогічний вплив у цьому напрямі багато в чому опосередкований сімейними традиціями та атмосферою малої групи, референтної для дитини й підлітка. Тому і вплив на особистість з боку суспільного виховання може відбуватися переважно двома шляхами: або через сім'ю – безпосередньо на дитину, або через референтну групу, яка зайнята педагогічно організованою діяльністю і в якій панує атмосфера доброзичливості та творчості. Цей вік, зазначає автор, – перший рубіж особистісного розв'язання суперечностей самовизначення, й допомога педагога в цей час зводиться переважно до підтримки підлітка, його референтної групи [1].

Цінними для реалізації мети і завдань патріотичного виховання виявилися і думки М. Д. Зубалія, який вважає, що в учнів підліткового віку слід формувати конкретні якості особистості, які характеризують їхню патріотичну вихованість, а саме: *гуманність*, що передбачає систему установок щодо людей, живої природи, виражену в моральних нормах і цінностях, які виявляються у свідомості через переживання, співчуття або радість і реалізуються в діяльності через акти

сприяння, співучасті; *активність*, що характеризується особливістю внутрішнього стану учня безпосередньо на момент виконання ним будь-якого доручення, якої-небудь дії для загального блага. На думку М. Д Зубалія, у процесі патріотичного виховання старших підлітків особливу увагу необхідно приділити дисциплінованості, яка проявляється в точному дотримуванні принципів і норм поведінки у колективі, високої дисципліни, організованості, порядку в навчанні, патріотичній та будь-якій іншій діяльності; *самостійності*, що характеризується вмінням приймати рішення без сторонньої допомоги; *відповідальності*, яка позначається сумлінністю, високою спроможністю учня виконувати свої обов'язки, вимоги й доручення вчителя, вихователя, викладача. Сукупність названих якостей багатогранніше, точніше і всебічніше характеризують патріотичну вихованість підлітка [2; 5].

Тому дієвим засобом патріотичного виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи в експериментальних групах було обрано національний вид бойового мистецтва хортинг та проведення змагань з цього виду спорту, що пояснювалося потребою залучення учнів 7–9 класів до патріотичної діяльності в процесі фізкультурно-масової роботи. Заняття з хортингу компенсували нестачу урочних занять й сприяли підвищенню патріотичної вихованості старших підлітків та формуванню суспільних і особистісних ціннісних орієнтацій.

Зміст патріотичного виховання у процесі занять хортингом спрямовувався на залучення старших підлітків до позакласної діяльності, яка сприяла задоволенню потреб учнів у формуванні нових взаємостосунків; самостійності під час практичної діяльності; позитивної мотивації до спортивних занять у домашніх умовах та за місцем проживання. У процесі занять хортингом в учнів 7–9 класів підвищувалася самосвідомість і відповідальність за свої дії, формувалося бажання наблизитись у вчинках до свого спортивного ідеалу. Вони також мали можливість вибирати друзів за інтересами, поглядами на життя, сутність і зміст патріотичного виховання в сучасних умовах.

Під час дослідження наша увага зосереджувалася на підготовці вчителів і старших підлітків до організації патріотичної, фізкультурно-масової роботи у процесі занять хортингом. У зв'язку з цим були проведені бесіди й анкетування вчителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій та учнів середніх класів з метою внесення змін у практику патріотичного виховання старших підлітків у процесі занять хортингом в школі. Зміст цієї роботи був спрямований на те, щоб з'ясувати, які патріотичні якості для старших підлітків є головними та які б вони хотіли розвинути в себе для майбутньої професійної та військової діяльності. Встановлено, що значущим для старших підлітків є: любов до Батьківщини; повага до батьків і рідних; гордість за свою школу, спортивну команду, Вітчизну; шана ветеранів, дітей війни і т. д.

Ефективним засобом патріотичного виховання старших підлітків у процесі позакласної роботи в експериментальних групах були змагання з хортингу на призи відомих українських спортсменів. Вони організовувалися весною, літом та осінню для активного відпочинку учнів 7–9 класів; заохочення їх до проведення здорового способу життя; розширення у старших підлітків морально-ціннісних орієнтацій; зміцнення тілесного і духовного здоров'я; розвитку основних

фізичних якостей; загартування характеру; закріплення нових знань, рухових умінь і навичок; забезпечення внутрішньої єдності цінностей здоров'я школярів з базовими моральними і духовними цінностями.

Організація змагань з хортингу спрямовувалася на те, щоб в учнів старшого підліткового віку формувався інтерес до фізкультурно-масової, суспільно-корисної та патріотичної діяльності. Під час виконання доручення тренера в учнів 7–9 класів виникали емоційні переживання при подоланні перешкод, що сприяло розвитку в них таких особистісних якостей, як повага один до одного, взаємодопомога, дисциплінованість, наполегливість, працездатність, упевненість у своїх силах. Учні глибше усвідомлювали сутність і зміст патріотичного виховання, значущість своєї всебічної підготовленості, розуміння проблем інших людей, уміння спілкуватися з представниками старших поколінь тощо. Ці та інші життєво необхідні особистісні якості допомогли школярам досягти кращих успіхів у навчальній діяльності, спортивно-масовій та патріотичній діяльності.

Впровадження й використання різних організаційних форм патріотичної роботи у процесі занять хортингом давало змогу старшим підліткам глибше усвідомити власну приналежність до свого рідного краю, його історичного минулого. Активну участь в організації змагань з хортингу брали як хлопці, так і дівчата, оскільки цей засіб фізкультурно-масової роботи сприяв зміцненню творчих і дружніх відносин в учнівському колективі. Старші підлітки переконувалися в необхідності популяризації хортингу. Це змушувало їх бути активними, наполегливими, не байдужими до своєї історії, минулих військових подій, що відбувалися в рідному краї. Спільна мета об'єднувала учнів у єдиний колектив, який заради збереження для себе і майбутніх поколінь історичних фактів вивчав і підтримував патріотичну акцію свого народу.

Учителі фізичної культури, тренери спортивних секцій, у процесі підготовки до змагань з хортингу, часто створювали для учнів такі умови, подолання яких сприяло гарантованому успіху. Тобто, у процесі виконання спеціально організованих індивідуальних і колективних завдань учні завчасно готували себе до майбутніх змагань і від цього отримували емоційне задоволення. Запропонована робота вимагала від них прояву вольових якостей, бажання працювати, творчо розвиватися, вдосконалюватися фізично й бути першими під час проведення спортивних змагань. Створені вчителями ситуації гарантованого успіху дозволяли підвищувати патріотичну вихованість учнів, оскільки лише за умов успіху в процесі занять хортингом відбувається становлення патріотичних якостей. Щоб старші підлітки відчували успіх у процесі виконання завдань, їм давалися посильні для них доручення, які заздалегідь готувалися та обговорювалися з учителями фізичної культури, оскільки в підготовці змагань брали участь й інші представники згаданого педагогічного колективу.

Під час підготовки до змагань з хортингу були створені групи зі старших підлітків, які відповідали за збір інформації про хортинг, учасників змагань та підготовку суддів. Також учні цих груп організовували музичний супровід, створювали умовні медичні пункти, допомагали вчителям фізичної культури і тренеру спортивної секції підбирати і реєструвати учасників гри. Кожна група

виконувала конкретно поставлені завдання згідно положення про гру, які були обмежені часом і датою попереднього звіту. Це давало змогу формувати в учнів середніх класів наполегливість, стійкість до непередбачуваних змагальних умов, бажання бути першими на своєму етапі.

Учасники змагань з українського бойового мистецтва „Хортинг“ мають любити свою Батьківщину, знати рідну мову, мати гарні оцінки, бути надійними і дружними, дисциплінованими і винахідливими, допомагати одне одному й не боятися непередбачуваних труднощів. Вони також мали вести здоровий спосіб життя, брати участь у фізкультурно-масовій роботі; відвідувати спортивні секції і гуртки з хортингу; дорожити честю рідної школи, свого села, міста, району; берегти народне надбання й дотримуватися традиції свого регіону, знати гімн України, бойові і спортивні досягнення земляків, співвітчизників, Героїв України, призерів європейських і світових спортивних змагань тощо.

Доступність для старших підлітків і нескладність завдань під час організації змагань з хортингу була їх важливою вимогою. У процесі проведення змагань учні 7–9 класів відчули себе не лише причетними до спільної патріотичної діяльності вчителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій, дирекції школи, гостей, а й захисниками Вітчизни.

Отже, основними методами роботи із старшими підлітками під час змагань з бойового мистецтва „Хортинг“ були: змагальність, заохочення, створення ситуації успіху, міжособистісного діалогу, пошуку.

Наповнені цікавим патріотичним змістом були і змагання з хортингу на призи відомих спортсменів, які проводилися в експериментальній школі до дня їх народження. Організуючи змагання, учні вивчали автобіографічні дані та професійну діяльність відомих українських спортсменів, їхню участь у змаганнях на першість України та на міжнародній арені. Зверталася увага на їхню громадську і спортивну діяльність під час навчання у школі та інших навчальних закладах.

Систематичне й цілеспрямоване проведення змагань з хортингу на призи відомих земляків формувало в учнів 7–9 класів такі якості, як доброзичливість, ввічливість, тактовність і чуйність до людей, які захищали прапор України. Ці люди ставали для старших підлітків зразками, що позитивно впливали на їхню поведінку, розвиток інтересу до патріотичної діяльності в процесі занять хортингом та фізкультурно-масової роботи.

У процесі організації змагань з хортингу на призи відомих земляків, спортсменів головна увага вчителів фізичної культури зверталася на створення в експериментальних класах мікросередовища, в якому старші підлітки внутрішньо збагачувалися й творчо зростали. У процесі підготовки й проведення змагань формувався морально-психологічний клімат учнівського колективу. Це сприяло засвоєнню знань щодо сутності патріотичного виховання, успішному подоланню непередбачуваних труднощів, удосконаленню прикладних умінь і навичок й підвищенню рівнів патріотичної вихованості. Така практика давала набагато більший виховний ефект, оскільки розмови про почесний обов'язок, патріотизм, справжню дружбу викликали у старших підлітків емоційне піднесення й задоволення.

Під час організації і проведення змагань з хортингу на призи відомих українських спортсменів старші підлітки залучалися до самостійної фізкультурно-масової роботи. Це сприяло виявленню у них винахідливості, відповідальності, кмітливості, творчого мислення, формуванню умінь без обдумування приймати самостійні рішення, бути готовими до непередбачуваних ситуацій, які можуть виникнути у процесі змагань. Педагогами створювалися штучні умови з урахуванням психологічних особливостей учнів підліткового віку: їм доручалося самостійно виконувати необхідну роботу, яка вимагала наполегливості, дисциплінованості й організованості у класі.

Важливою умовою було обмеження учнів періодом виконання певного завдання. Наприклад, хто із них швидко запропонує кращу модель емблеми спортивної команди школи, підготує девіз, пошеє прапор для урочистого відкриття спортивного свята. Виконання таких завдань сприяло отриманню нових знань, умінь і навичок, формуванню переконань у необхідності найкраще підготувати свою команду до запланованих спортивних змагань.

Також у процесі проведення змагань стимулювалася мотивація старших підлітків, підвищувалася їхня активність, ініціативність, винахідливість. Для забезпечення ефективності індивідуальних й колективних дій старші підлітки дотримувалися відповідних соціо-нормативних вимог, які полягали у тому, щоб зміст спортивних змагань відповідав завданням патріотичного виховання; щоб під час проведення спортивних змагань ураховувалися психологічні, фізіологічні, вікові та статеві особливості старших підлітків, дотримувалися моральні норми поведінки; щоб у процесі організації змагань учні поступово готувалися до майбутньої професійної діяльності. Крім того, старшим підліткам пропонувалися завдання, які мотивували їх замислитися над правильністю своїх дій. Їм також надавалася можливість спілкуватися зі спортсменами, щоб зрозуміти мотивацію їхньої діяльності, спрямованої на досягнення високих результатів на змаганнях. Серед учнів пропагувалася популярність і гласність спортивних змагань із залученням членів родин, відомих місцевих спортсменів, ветеранів спорту, учасників бойових дій.

Отже, основними методами роботи із старшими підлітками під час змагань на призи відомих спортсменів були: створення ситуації успіху, заохочення, доручення, уподібнення тощо.

Патріотична вихованість старших підлітків у процесі занять хортингом визначалася за рівнями сформованості когнітивного, емоційно-ціннісного та діяльнісно-практичного *критеріїв*.

Ефективність патріотичного виховання старших підлітків у процесі занять хортингом перевірялася шляхом порівняння результатів експериментальних і контрольних класів, отриманих у процесі проведення спортивних змагань з українського бойового мистецтва „Хортинг“.

Визначалися рівні патріотичної вихованості старших підлітків у процесі занять хортингом на початку, в середині й у кінці експерименту, що проводився за експериментальною методикою під час позаурочних, секційних і самостійних занять (*табл. 1*).

Критерії і показники патріотичної вихованості старших підлітків у процесі занять хортингом

Критерії	Показники сформованості
Когнітивний	Усвідомлення старшими підлітками змісту понять „патріот”, „патріотизм”, „хортинг”. Знання історії спорту, спортивних традицій рідної школи, місцевості, України. Обізнаність з формами фізкультурно-масової роботи (змагання з хортингу, військово-патріотичні спортивні ігри з хортингу тощо). Усвідомлення ролі хортингу для учнів, школи, місцевості, України.
Емоційно-ціннісний	Інтерес до спортивної історії з хортингу і спортивних традицій рідної школи, місцевості, України. Поважне ставлення до відомих спортсменів, майстрів спорту, людей похилого віку, дітей. Бажання брати участь в різних формах фізкультурно-масової роботи (змагання з хортингу, військово-патріотичні спортивні ігри з хортингу тощо).
Діяльнісно-практичний	Уміння проводити пошукову роботу щодо вивчення спортивної історії з хортингу і спортивних традицій рідної школи, місцевості, України й узагальнювати відповідну інформацію. Уміння в конкретних вчинках проявляти поважне ставлення до відомих спортсменів, майстрів спорту, людей похилого віку, дітей. Активна участь у змаганнях з хортингу, військово-патріотичних спортивних іграх.

Підсумки контрольних зрізів та результати формувального етапу експерименту засвідчили суттєві позитивні зміни у рівнях патріотичної вихованості старших підлітків ЕГ у процесі занять хортингом. Стосовно відсоткового розподілу суттєвих змін у КГ не було помічено. Тому наприкінці формувального етапу експерименту патріотична вихованість старших підлітків ЕГ у процесі занять хортингом суттєво підвищилася (табл. 2).

Так, високий рівень патріотичної вихованості виявили 29,10 % старших підлітків, середній – 31,22 %, нижче середнього – 21,96 % і низький – 17,73 %. Тобто наприкінці дослідження кількість учнів з високим рівнем патріотичної вихованості зросла на 21,16 %, із середнім – на 17,46 %, а з рівнем нижче середнього зменшилася на 9,26 %, як і низьким – на 29,36 %. Достовірність отриманих результатів перевірено за допомогою методу математичної статистики χ^2 -критерію.

**Рівні патріотичної вихованості старших підлітків
у процесі занять хортингом (у %)**

Рівні	Контрольні групи			Динаміка	Експериментальні групи			Динаміка
	Констату- вальний етап	Формувальний етап			Констату- вальний етап	Формувальний етап		
		промі ж зріз	контр зріз			проміж зріз	контр. зріз	
Високий	8,58	9,09	9,34	+0,76	7,94	15,08	29,10	+21,16
Середній	14,39	15,15	15,91	+1,52	13,76	20,63	31,22	+17,46
Нижче середнього	31,82	32,58	32,07	+0,25	31,22	27,25	21,96	-9,26
Низький	45,20	43,18	42,68	-2,52	47,09	37,04	17,73	-29,36

Висновки. Результати дослідження дають можливість констатувати, що патріотичне виховання старших підлітків у процесі занять хортингом тісно взаємопов'язано із загальноосвітніми виховними завданнями. Аналіз отриманих результатів показав, що ефективність патріотичного виховання під час занять хортингом підвищилася за таких педагогічних умов:

- тісного взаємозв'язку сімей і педагогічних колективів експериментальних ЗНЗ;
- правильної педагогічної спрямованості форм і методів патріотичного виховання учнів середніх класів;
- удосконалення змісту патріотичного виховання учнів у процесі занять хортингом;
- використання особистісно зорієнтованого й індивідуального підходу до старших підлітків;
- відповідності змісту патріотичного виховання в процесі занять хортингом інтересам учнів;
- застосування організаційних здібностей школярів у процесі проведення змагань з хортингу у школі, сім'ї та за місцем проживання;
- дотримання принципу доступності на кожному етапі роботи;
- створення ситуацій успіху та суперництва;
- усвідомлення кожним учнем свого обов'язку й відповідальності за школу, клас, свою команду;
- створення позитивного емоційного тла під час спортивної діяльності, доброзичливої атмосфери на заняттях тощо.

Перспективи подальшого дослідження.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми.

Перспективним може бути вивчення:

- особливостей патріотичного виховання в процесі занять хортингом учнів різних вікових груп;
- взаємодії школи і сім'ї з патріотичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл;
- зв'язку патріотичного й фізичного виховання учнів середніх класів;
- умов патріотичного виховання учнів у спортивних об'єднаннях за місцем проживання.

Рекомендуємо доповнити плани виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів фізкультурно-масовими заходами, спрямованими на виховання патріотизму учнів засобами хортингу тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
2. Зубалий Н. Д. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников в процессе работы по физической культуре: методические рекомендации средним общеобразовательным школам / Н. Д. Зубалий. – К.: Рад. школа, 1982. – 109 с.
3. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу : навчально-методичний посібник / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода, 2009. – 227 с.
4. Новосельський В. Ф. З досвіду військово-патріотичної роботи в школі (методичний лист) / В. Ф. Новосельський. – К. : Рад. школа, 1970. – 72 с.
5. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : дис. канд. пед. наук : 13.00.07 / М. В. Тимчик. – К., 2013. – 222 с.

REFERENCES

1. Bekh, I. D. (2008). *Vykhovannia osobystosti* [Education of personality]. Kyiv: Lybid.
2. Zubalii, N. D. (1982). *Voenno-patrioticheskoe vospitanie starsheklassnikov v protsesse raboty po fizicheskoi kulture* [Military and patriotic education of senior schoolchildren in the process of work on the physical culture]. Kyiv: Padianska shkola.
3. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Novoselskyi, V. F. (1970). *Z dosvidu viiskovo patriotychnoi roboty v scholi* [The experience of military and patriotic work in school]. Kyiv: Radianska shkola.
5. Tymchuk, M. V. (2013). *Patriotychne vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi fizkulturno-masovoi roboty* [Patriotic education of senior adolescents in the sports and media work]. (Doctoral dissertation, Kyiv).

**ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ САМОЗАХИСТУ ЯК СКЛАДОВА
ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ УЧНІВ ЮРИДИЧНИХ ЛІЦЕЇВ МВС
УКРАЇНИ ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ
(НА ПРИКЛАДІ ХОРТИНГУ)**

Постановка проблеми. Формування готовності працівників ризиконебезпечних професій до дій в екстремальних умовах в усі часи було актуальною проблемою, однак останні події у країні переконливо доводять, що ця проблема нині потребує підвищеної уваги. Формування такої готовності має комплексний характер, а однією з її складових є оволодіння навичками самозахисту. Зокрема, це стосується учнів юридичних ліцеїв Міністерства внутрішніх справ України, які мають залучатися до процесу оволодіння технікою самозахисту з перших днів навчання.

Питання оволодіння технікою самозахисту висвітлювалися у роботах багатьох дослідників, виданих як у нашій країні, так і за кордоном. Ними досліджувалися окремі системи самозахисту, такі як хортинг (З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрмоєнко, М. Д. Зубалій, В. В. Івашковський, М. С. Куцкір, І. М. Семененко, О. М. Семігал та ін.), бокс (Б. С. Денисов, К. В. Градополов), боротьба дзюдо (Я. К. Коблев, Е. І. Кочурко, В. М. Невзоров та ін.), козацькі бойові мистецтва (В. С. Пилат, О. Л. Притула), рукопашний бій (С. М. Ашкіназі, Г. А. Бурцев, О. О. Кадочніков та ін.), самозахист (В. П. Волков, В. П. Корж, Л. П. Онул, Роберт Рейл, Л. М. Українець, Семі Франко та ін.), східні бойові мистецтва (О. А. Долин, Брюс Лі, Й. Б. Лідер та ін.). Однак, теоретичні основи оволодіння технікою самозахисту правоохоронцями, науковцями правоохоронних та юридичних закладів, викладачами юридичних ліцеїв майже не досліджувалися.

Крім того, незважаючи на наявність багаторічного досвіду навчання правоохоронців техніці самозахисту, практика свідчить про низький рівень ефективності дій правоохоронців в екстремальних умовах. Це означає, що треба шукати нові форми та методи оволодіння технікою самозахисту.

Отже, **метою** нашої статті є дослідження теоретичних аспектів оволодіння учнями юридичних ліцеїв МВС України технікою самозахисту з арсеналу бойового мистецтва хортинг як складовою процесу формування їхньої готовності до дій в екстремальних ситуаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Техніка самозахисту є або технікою певних видів спортивних єдиноборств, або продуктом її модернізації. Тож справедливо було б поширити теоретичні положення, що стосуються техніки хортингу як виду спорту, і на техніку самозахисту як ефективної системи формування готовності особи до ефективних дій в екстремальних умовах. Хортинг як спортивне єдиноборство сформувався у результаті узагальнення багатовікового досвіду та творчих винаходів спортсменів, тренерів, учених України. Із його розвитком було збагачено техніку, засади якої сягають давніх традицій українців. Отже, найбільш ефективні та раціональні прийоми єдиноборств було об'єднано у хортингу, який став українським представником

нового напрямку комплексного змішаного єдиноборства у світі (MMA HORTING, MIXED MARTIAL ART – HORTING). Правда, два різнопланові раунди двобою, які суттєво відрізняють хортинг від інших єдиноборств, до сьогодні у світі не застосовувалися. Цей винахід дає можливість залучити до змагань з хортингу спортсменів із багатьох інших видів єдиноборств. Тож розглянемо теоретичні аспекти оволодіння технікою хортингу як складові частини формування готовності особи до дій в екстремальних умовах.

Фахівці фізичної культури і спорту [2, с. 301] під *спортивною технікою* (технікою виду спорту) розуміють сукупність прийомів та дій, що забезпечують найбільш ефективне вирішення рухових завдань, які обумовлені специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань. Отже, *технікою самозахисту* слід вважати *сукупність прийомів та дій, що забезпечують ефективне вирішення рухових завдань щодо збереження життя та здоров'я особи під час фізичного нападу на неї та нейтралізують небезпечні для неї чинники*.

Враховуючи те, що у багатьох випадках те саме завдання може бути вирішене кількома способами, було прийнято називати різноманітні способи вирішення рухового завдання *технікою фізичних вправ*.

В основі кожного способу виконання фізичної вправи лежить сукупність взаємопов'язаних рухів. Ці рухи, об'єднані загальною змістовою (цільовою) спрямованістю фізичної вправи, називають – *операціями*.

Якщо рухове завдання складне і складається з невеликих рухових завдань, то і засіб його виконання має складну структуру, тобто включає відповідну кількість операцій. Визначення складників фізичної вправи є однією з важливих умов вивчення техніки у педагогічному аспекті, адже виділення змісту рухового завдання та операцій, що складають даний спосіб виконання дії та опис просторових, часових, швидкісних, силових, ритмічних ознак рухів, характеризує саме виконання операцій [3, с.48-49].

Техніка виду спорту (самозахисту) та технічна оснащеність (підготовленість) спортсмена (бійця) не є поняттями тотожними. Техніка спортсмена (бійця) характеризується ступенем засвоєння системи рухів, що складають арсенал конкретного виду спорту або бойового мистецтва. Будь-яка рухова дія має свою техніку виконання навіть тоді, коли вона не відповідає вимогам виду спорту або обстановці двобою. Водночас неправильні рухові дії початківця або дії, виконані з помилками, вважати спортивною технікою або технікою бойового мистецтва буде неправильно.

Технічну підготовленість спортсмена (бійця) не слід розглядати ізольовано, оскільки вона становить єдине ціле з фізичними, психічними, тактичними можливостями особи, а також конкретними умовами середовища, в якому відбувається дія. Тож у структурі технічної підготовленості виділяють *базові та додаткові рухи*.

Базові рухи та дії складають основу технічної оснащеності того чи того виду самозахисту (бойового мистецтва). Без них неможливий ефективний самозахист, як для спортсмена без базових рухів неможлива ефективна змагальна діяльність із певного виду спорту. Засвоєння базових рухів є обов'язковим.

Додаткові рухи та дії – це елементи рухів, притаманних окремим бійцям (спортсменам), пов'язані з їхніми індивідуальними особливостями. Саме ці додаткові дії та рухи формують індивідуальний стиль бійця (спортсмена). Формування базових дій та рухів є завданням початкового етапу підготовки бійця. У цей час успішність виступу спортсмена на змаганнях пов'язана саме з якісним виконанням базових рухів та дій.

На подальших етапах підготовки слід приділяти увагу додатковим рухам та діям, які можуть стати визначальними у самообороні або для перемоги над суперником. Найбільш успішною така робота буде тоді, коли бійці (спортсмени) розкривають свою індивідуальність, вдосконалюючи базові рухи та створюючи нові. Аналіз спортивних поєдинків свідчить, що елементи базової техніки, тобто базові рухи та дії відомі всім фахівцям самозахисту. Проте водночас *нестандартні додаткові рухи та дії* можуть стати несподіванкою для суперника та вирішити результат поєдинку.

За іншою класифікацією окремі рухи, з яких складаються рухові дії, розглядаються як: 1) основа техніки рухів; 2) основна ланка; 3) деталі техніки.

Основа техніки – це сукупність відносно незмінних та достатніх для вирішення рухового завдання рухів.

Основна ланка – найбільш важлива та вирішальна частина у техніці даного способу виконання рухового завдання. Виконання основної ланки техніки в рухах, як правило, відбувається у порівняно короткий проміжок часу і потребує великих м'язових зусиль.

Деталі техніки – це такі особливості руху, які можуть у певних рамках видозмінюватися, не викликаючи порушень його основного механізму (основи техніки) [3, с. 49-50].

Технічна підготовка має проводитися з урахуванням індивідуальних особливостей особи, щоб з великого арсеналу бойових мистецтв вибрати комплекс дій, які могли б підсилити сильні сторони та компенсувати слабкі. Деталі техніки можуть бути різними у різних фахівців самооборони та залежать від їхніх індивідуальних особливостей. Правильне використання індивідуальних особливостей характеризує індивідуальну техніку бійця.

Розучування будь-якої дії починається з вивчення її основи. Основна увага приділяється основній ланці техніки, а вже потім її окремим деталям. Техніка фізичних вправ і самозахисту постійно вдосконалюється та оновлюється у практиці єдиноборств, що обумовлено такими чинниками:

- зростаючими вимогами до рівня фізичної підготовленості;
- пошуком більш досконалих способів виконання рухів;
- підвищенням ролі науки у фізичному вихованні та спорті;
- вдосконаленням методики навчання;
- появою нового спорядження та обладнання.

Для самозахисту виділяють і додаткові чинники, серед яких: вдосконалення способів і методів вчинення злочинних посягань, зміни в законодавстві (введення нового КК, внесення змін до Закону „Про міліцію“ тощо), розробка та прийняття на озброєння нових засобів захисту тощо.

За ступенем засвоєності прийомів та дій вирізняються три рівні технічної підготовленості: 1) наявність рухових уявлень; 2) формування рухового вміння; 3) створення рухової навички.

Здатність створювати уявлення про технічну дію є важливим чинником формування вмінь та навичок. Рухове вміння відрізняють нестабільні й не завжди адекватні засоби вирішення рухового завдання, значна концентрація уваги при виконанні окремих вправ та відсутність автоматичного керування рухами.

Навичкою називають цілісну дію, доведену в процесі тренування до певного рівня досконалості, яка виконується швидко, точно й економічно, з високим результатом. Можна сказати, що характерними особливостями рухової навички є стабільність рухів, надійність та автоматизм.

Технічні дії мають стати для спортсмена звичайними, тому їх слід відпрацьовувати сотні та навіть тисячі разів. Таким чином, вони доводяться до рівня навичок. Засновник киокушин карате Масутатсу Ояма вважав, що для доведення будь-якої дії до автоматизму, або навички до рівня підсвідомості, її слід повторити не менше 10 000 разів [4, с. 234].

У спеціальній літературі [5] висловлювалася думка про те, що техніку слід шліфувати. Цей метод полягає у багаторазовому, але кількісно визначеному, повторенні окремого прийому протягом заданого часу. Кожного разу прийом виконується у різних варіантах та з різною швидкістю. Для напрацювання кінестатичного відчуття руху доцільно відпрацьовувати техніку із заплющеними (зав'язаними) очима. Не можна не погодитися з думкою В. М. Платонова про те, що результативність техніки обумовлюється ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю для супротивника [2, с. 304].

Ефективність спортивної техніки визначається її відповідністю поставленим завданням, високим кінцевим результатом, рівнем фізичної, психологічної, тактичної, стратегічної підготовки.

Стабільність техніки пов'язана з її завадостійкістю, незалежністю від умов її застосування, загальнофізичним станом особи, яка здійснює акт самооборони в умовах протистояння (конфронтації). Тому інша сторона (правопорушники), як показує практика, роблять все для того, щоб перешкодити застосуванню техніки самозахисту. Для цього вони вчиняють раптовий напад, напад із застосуванням тих чи інших предметів, залучають до нападу інших осіб, застосовують навички тих чи тих видів спорту або бойових мистецтв. До інших „збиваючих“ чинників слід віднести можливе недобррозичливе ставлення громадян до того, хто застосовує техніку самооборони (працівника міліції), незвичне місце (часто правопорушники планують вчинення нападу в місці, яке зручне для них і незручне для особи, яка обороняється), недостатня освітленість місця нападу, накопичена втома перед нападом. Якщо особа спроможна застосовувати техніку самооборони і за таких умов, можна говорити, що її техніка самооборони є стабільною.

Варіативність техніки визначається спроможністю особи до оперативної корекції рухових дій у залежності від умов змагальної боротьби. Аналіз ситуацій затримання правопорушників та ситуації, в яких працівники правоохоронних органів були поранені або вбиті, дозволяє зробити висновок, що жорстке дотримання часових, динамічних та просторових характеристик рухів за будь-яких умов нападу в багатьох випадках не веде до успіху. Можна сміливо стверджувати: двох однакових атак в природі не існує, що обумовлюється

індивідуальними характеристиками нападника, станом його здоров'я, особливостями місця нападу тощо. Удари, які часто є формою нападу, можуть наноситися під різними кутами або з різною інтенсивністю. За таких умов заучений алгоритм дій не зможе забезпечити успіху самооборони. Значення варіативності техніки підвищується в ситуаціях з постійною зміною обстановки, нестачею часу для виконання рухових дій, активною протидією.

Зазначене дозволяє зробити висновок, що результативними будуть захисні рухи, сконструйовані самою особою, яка здійснює захист, саме за тих умов, в яких відбувається конкретний напад.

Особливо цінними навичками для бійця є здатність об'єднувати різноманітні технічні прийоми в техніко-тактичний комплекс у залежності від ситуації, характерної для конкретного моменту протидії нападу. Раціонально побудований техніко-тактичний комплекс дає змогу оптимальним чином пов'язати між собою локальні дії, які застосовуються послідовно, в раціональний ланцюг, що забезпечує досягнення заданого кінцевого результату з урахуванням манери поведінки суперника. Таким кінцевим результатом є припинення нападу, а прикладом послідовно застосованих технічних дій – застосування прийомів захисту з подальшим виконанням больового прийому на суглоб.

Для того щоб техніка стала результативною, вона має бути економічною. *Економічність* техніки характеризується мінімальною затратою сил на виконання технічних дій, доцільним використанням часу та простору. Економічність є особливо важливим критерієм для правоохоронців, які за умов невеликої заробітної плати, ненормованого робочого дня, що тягне за собою недостатність часу для повного відновлення, об'єктивно не можуть вигравати силові протиборства у правопорушників. До того ж економічність техніки самозахисту може бути обумовлена необхідністю діяти в обмежений термін та на обмеженому просторі (сходові клітина, кабіна ліфта, тамбур вагона потяга тощо).

Аналіз дій правоохоронців свідчить про те, що нерідко прийоми самозахисту доводиться застосовувати після багаточасового перебування у засідці, переслідування правопорушника тощо. За цих умов енерговитратна техніка самозахисту не може бути визнана ефективною.

Економічна техніка потрібна не тільки працівникам МРВ та ЛВ, а й працівникам спеціальних підрозділів правоохоронних органів, які часто змушені застосовувати техніку самозахисту після багаточасового несення служби по охороні громадського порядку під час масових заходів, багатодобової підготовки для проведення операцій по звільненню заручників тощо.

Крім того, працівник міліції, який здійснив акт самозахисту і затримав правопорушника, може бути знову направлений для несення служби і вдруге зустрітися з необхідністю протидіяти правопорушникам.

Отже, за інших рівних умов найкращим є той варіант рухових дій, який характеризується найменшими енерговитратами, найменшою напругою психічних можливостей особи, яка здійснює самозахист. Застосування таких варіантів техніки дозволить інтенсифікувати тренувальну діяльність за програмою службової підготовки.

При здійсненні самозахисту важливим показником економічності техніки є здатність до виконання ефективних дій при їх невеликій амплітуді за мінімальний час, потрібний для виконання.

Економічність дій значною мірою досягається за рахунок здатності до розслаблення м'язів. У спорті здатність до розслаблення м'язів розглядається як свого роду рухова навичка, що забезпечує досягнення заданого рухового результату при мінімальному напруженні м'язів, задіяних у виконанні технічної дії та повному розслабленні незадіяних м'язів. У самозахисті здатність до розслаблення не менш важлива, ніж здатність до максимальної мобілізації м'язового апарату, його максимального напруження [2, с. 305].

Здатність до адекватного розслаблення сприяє не лише підвищенню економічності техніки самозахисту, але й підвищенню швидко-силових можливостей, витривалості, запобіганню травматизму.

Мінімальна тактична інформативність техніки самозахисту для суперника є необхідною складовою результативності її застосування. Незважаючи на те, що правопорушники не тільки в нашій країні, а й в інших, наприклад, у США [6], вивчають техніку самозахисту та затримання, яку використовують правоохоронці, у кожному конкретному випадку їм буде нелегко визначити, яка саме техніка буде застосована в той чи інший момент часу. Для цього працівнику не слід перебувати у стійці, що забезпечить правопорушника інформацією про техніку, яким саме бойовим прийомом, мистецтвом буде застосована, коли та з якою інтенсивністю.

На необхідність маскувати свої дії ще наприкінці VI – початку V ст. до н. е. звертав увагу видатний військовий начальник Сунь-Цзи у трактаті „Мистецтво війни“: „якщо ти і можеш що-небудь, показуй противнику, що не можеш...; хоч би ти і був близько, показуй, що ти далеко; хоч би ти і був далеко, показуй, що ти близько...“.

Таку точку зору поділяють представники сучасних шкіл самозахисту. Зокрема, С. Франко зазначає, що несподіваність є безцінною зброєю для бою. Успішна нейтралізація супротивника вимагає, щоб особа яка здійснює самозахист, не попереджала нападника про свої дії, „не телеграфувала“ про них. „Телеграфувати“, на його думку, означає ненавмисно дозволяти супротивнику довідуватися про ваші наміри.

Про наміри можуть свідчити такі дії:

- 1) відвід руки назад (замах) перед ударом;
- 2) напруженість шиї, плечей, передпліч перед ударом;
- 3) широко відкриті очі або підняті брови;
- 4) рух плечей;
- 5) оскал або відкритий рот;
- 6) несподіваний глибокий вдих [5, с. 29].

Зрозуміло, що із зростанням технічної майстерності правоохоронець у самообороні буде маскувати свої наміри і дії, щоб приховати їх від правопорушника.

Враховуючи вищенаведене, зазначимо, що досконалою слід визнати тільки таку техніку самозахисту особи, яка, здійснюючи оборону, вміє маскувати свої тактичні задуми та діяти несподівано. Високий рівень технічної підготовленості

передбачає здатність до ефективних рухів, що не мають чітко виражених інформаційних елементів, які демаскують тактичний задум.

Технічна підготовленість визначається кінцевою метою, на досягнення якої спрямована відповідна рухова дія. У випадках самооборони від реального небезпечного нападу – це припинення небезпечних дій нападника та „взяття“ його поведінки під контроль. У спортсменів, які беруть участь у змаганнях з єдиноборств, мета інша – перемога над суперником, для чого виконуються рухові дії, які оцінюються суддями за очковою системою або приносять чисту перемогу.

До основних завдань, які слід вирішувати у процесі технічної підготовки, відносять такі, як:

- збільшення обсягу та різноманіття рухових навичок та вмій;
- досягнення високої стабільності та раціональної варіативності спеціалізованих рухів-прийомів, що складають основу техніки самозахисту;
- послідовне перетворення засвоєних прийомів у доцільні та ефективні дії;
- вдосконалення структури рухових дій, їх динаміки та кінематики з урахуванням індивідуальних особливостей осіб;
- підвищення надійності та результативності технічних дій в екстремальних умовах.

Зазначені завдання вирішуються такими засобами, як змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціально-підготовчі та допоміжні вправи тощо.

З аналізу спеціальної літератури можна зробити висновок, що основу техніки самозахисту складають прийоми.

Техніка прийому – це опис оптимального вирішення рухового завдання (класу рухових завдань), яке обґрунтовано вимогами біомеханіки дії та психології його сприйняття учнем, розкриває склад операцій та основних опорних точок, необхідних і достатніх для формування повної орієнтовної основи предмета засвоєння [1, с. 172].

Вигляд конкретної технічної дії самозахисту (прийому) формується під впливом:

- індивідуальної діяльності та поведінки виконавця;
- особливостей ситуації, що склалася;
- дій супротивника.

Таким чином, можна зробити **висновки**, згідно з якими не буде перебільшенням стверджувати, що немає і не може бути двох однакових технічних дій, а завданням тренера є виховання в учня спроможності кожного разу створювати неповторну технічну дію, адекватну до обставин, в яких вона застосовується. Це можливо, лише тоді, коли учень вміє конструювати з базових рухів велику кількість технічних дій, адекватних різним тактичним ситуаціям.

Викладені вище теоретичні положення оволодіння технікою хортингу дадуть можливість більш ефективно проводити роботу по формуванню готовності особи до дій в екстремальних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Пархомович Г. П. Основы классического дзю-до : учеб.-метод. пос. / Г. П. Пархомович. – Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. – 303 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
4. Трусов О. В. Не числом, а умением. Система самозащиты на принципах Син-Ги-тай / О. В. Трусов. – К.: издательская компания „Воля“, 2004. – 316 с.
5. Франко С. Активная самооборона : 1001 секрет уличных единоборств / С. Франко. – М. : Эксмо, 2002. – 320 с.
6. Messina Ph. Preparing for Your Worst Nightmare : Confronting the Cop Killer / Ph. Messina // The Law Enforcement Trainer. – V.17. – № 4. – July/August, 2002. – P. 12–14.

REFERENCES

1. Parkhomovich, G. P. (1993). *Osnovy klassicheskogo dziu-do* [Foundations of classical judo]. Perm: Ural Press Ltd.
2. Platonov, V. N. (2004). *Systema podgotovky sportsmenov v olymпыiskom sporte. Obshchaia teoriia i ee praktycheskoe prylozhenie* [The system of training of athletes in Olympic sports. The general theory and its practical application]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.
3. Kuramshina, Yu. F. (2003). *Teoriia i metodika fizicheskoi kultury* [Theory and methods of physical education]. Moscow: Sovetskii sport.
4. Trusov, O. V. (2004). *Ne chyslom, a umeniem. Systema samozashchity na printsipakh Sin Hi Tai* [Not the number and skill. Self-protection system on the principles of the Shin-Gi-Tai]. Kyiv: Izdatelskaia kompaniia „Volia“.
5. Franko, S. (2002). *Aktivnaia samooborona: 1001 sekret ulichnykh edinoborstv* [Active self-defense: 1001 secret of arts street martial]. Moscow: Eksmo.
6. Messina, Ph. (2002). Preparing for Your Worst Nightmare: Confronting the cop killer. In *The Law Enforcement Trainer: Vol.17 (4, July/August)* (pp. 12-14).

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

УДК 796.85 (477) : (091 : 71)

Владислав Белан,
м. Київ

ХОРТИНГ – ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ
НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ

Постановка проблеми. На сьогоднішній день для популяризації здорового способу життя спорт є невід’ємною частиною навчання та виховання всіх верств населення України. Крім того, спорт розвиває ініціативність, відповідальність, дисциплінованість, наполегливість і т. ін. у людей, які ним займаються систематично. Хортинг відповідає сучасним тенденціям зміцнення та збереження здоров’я на основі традиційних духовних цінностей українського народу. Для всіх верств населення актуальним хортинг залишиться назавжди, бо це один із найстаріших видів бойового мистецтва на теренах нашої країни, хоча найбільшого розвитку та визнання він отримав лише в незалежній Україні.

Мета статті – теоретично дослідити виникнення та розвиток хортингу як національного виду спорту України; уточнити, наскільки важливим цей вид спорту є для сучасної української молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Слово „хортинг“ походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Саме острів Хортиця став тим оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво українського народу з метою захисту рідного краю.

Українська сучасна дитячо-юнацька оздоровча система „хортинг“ за короткий час існування набула популярності не лише серед дітей та молоді, а й широкого загалу населення, отримала державну підтримку, реформувавшись у національний вид спорту, який було засновано в Україні у 2008 році. Офіційне визнання хортингу національним видом спорту відбулося за наказом Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України (наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.). Цим наказом Міністерство рекомендувало засновнику хортингу Е. А. Єрмоменку як президенту Всеукраїнської федерації хортингу до 20.08.2011 року розробити програму розвитку нового виду спорту на 4 роки, відповідні пропозиції щодо спортивної класифікації, правила проведення та суддівства змагань, методичні рекомендації до їх проведення та суддівства, передбачити заходи щодо подальшого розвитку цього виду спорту в Україні.

Розробка правил змагань з хортингу, їх кваліфікаційна система були спрямовані на виявлення техніки самозахисту та спортивних прийомів єдиноборства, ініціатором якого виступив видатний спортсмен Е. А. Єрмоєнко – випускник Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту, кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики (1995 р.), а нині аспірант Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, народжений у м. Дніпродзержинську Дніпропетровської області на тих землях, де споконвіку поважалися та передавалися з покоління в покоління багаті народні культурні та бойові традиції українського козацтва війська запорозького. Ще під час навчання на юридичному факультеті Київського національного університету імені Тараса Шевченка Е. А. Єрмоєнку довелося не раз спілкуватися з видатним істориком-дослідником, завідувачем кафедри історії України, доктором історичних наук, професором Володимиром Івановичем Сергійчуком, який знайшов історичні матеріали щодо фізичної підготовки та військово-тренувальних традицій козацтва. В них йшлося зокрема про історичну спадщину Придніпров'я, де й досі проживають етнічні нащадки мужніх і досконалих пращурів, представників козацтва і де збереглися традиції, покладені згодом в основу розбудови головного осередку вільних козацьких земель, духовним та силовим центром яких була впродовж декількох століть Запорозька Січ (острів Хортиця та навколишні землі Придніпров'я).

Ці традиції славетної української історії зумовили як назву національного виду спорту, так і його широкий арсенал технічних прийомів для застосування в системі бойового мистецтва хортингу.

Тож ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління до покоління [3].

У пошуках його витоків загляємо у глибину століть. За описами античних істориків відомо, що у дохристиянські часи нашу землю населяли войовничі скіфи та сармати. Сарматів і нині вважають одними з найвправніших воїнів в історії людства.

Отже, є всі підстави припустити, що традиції бойового виховання предків нашого народу тягнуться ще від скіфів і сарматів. Цікавий і той факт, що навіть на багатьох географічних картах до XVI століття територію України позначали назвою „SARMATIA“ [1; 3; 4].

У Київській Русі фізичне виховання розвивалося та ґрунтувалося на основі багатовікових народних традицій. Найбільшого поширення набули народні ігри, кулачні двобої та боротьба. Оскільки нашим пращурам доводилося багато воювати, то й ігри мали відповідне забарвлення. Вони забезпечували давньоруському населенню відновлення фізичних і моральних сил, активний відпочинок, належний стан здоров'я та фізичної підготовки. З історії відомо, що польська, литовська й українська шляхта, а згодом і московське дворянство часто віддавали своїх синів для виховування на Запорозьку Січ: вважалося, що тільки там, у середовищі відважних воїнів, можна отримати спеціальну фізичну підготовку й загартувати дух. Саме Запорозька Січ була місцем народження козацької доблесті й військового духу того часу, оплотом багатотисячної армії

воїнів, яка виробила для себе у перервах між походами правила суворой дисципліни та самопожертви. Хортиця стала притулком воїнів, де постійно вдосконалювалося бойове мистецтво як у завойовницьких цілях, так і з метою захисту рідного краю.

Турніри між найсильнішими воїнами, представниками козацьких куренів, та рукопашні сутички проводилися практично постійно і з різних приводів: для визначення керівників куренів і сотень, на гуляннях і святах, з метою помирити посварених козаків або навіть групи козаків. Традиційні двобої у живому колі козаків, які отримали влучну назву „хорті“, проводилися не тільки на центральному майдані Січі, а й у будь-якому іншому місці і під час походів, і під час відпочинку, для того щоб підтримувати бойові навички на випадок смертельних сутичок із ворогом. У *козацький хорт* (відкрите коло з козаків) виходили учасники двобоїв без зброї, заздалегідь віддаючи її товаришам по куреню. Якщо у хорт козак виходив на змагальний двобій захищати честь куреня, то за нього вболівала вся сотня. У таких двобоях дозволялося обмотувати руки ганчір'ям, але наглядний (так звали вікового козака, який дивився за двобоєм у середині кола) стежив за тим, щоб у ганчірку не замотували каміння, у штанях не було прихованої зброї, а самі учасники двобою були тверезі. Будь-які порушення цих правил каралися позбавленням права голосу на козацьких нарадах. Виходити на хорт для двобою у нетверезому стані уважалося недостойним честі козака, адже за нього вболівали побратими.

Ідея відродження у сучасному хортингу оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій усіх етнічних груп і народностей, які населяли острів Хортиця. З історії відомо, що серед вільних козаків Січі, які разом переносили тяготи бойового життя під час походів, були представники близько сорока різних національностей. Серед такого інтернаціоналу порівняно більшими групами були представлені слов'яни, а також зустрічалися представники татар, австро-угорців, романської групи, грузини, азербайджанці, вірмени, турки, азіатська група, євреї, цигани та навіть араби й африканці. Закон був для всіх один – жити чесно, стежити за своїм здоров'ям і дотримуватися військових традицій.

У проведенні ігрищ і двобоїв могли брати участь представники будь-яких народностей, головне – дотримання людських правил: не кусатися, не лізти у штани (це означає не хапати за пах), не виколювати очі, не виламувати пальці, не класти каміння у ганчір'я, яким обмотували руки, і не бити суперника головою об землю. Все інше тими первинними правилами було дозволено. Козацьке коло – *хорт* позначали на землі шляхом окреслення палицею кола, або на траві, визначаючи територію хорту невеличкими кілочками чи гілками дерева. Двобої проводилися доти, поки один із бійців не опинявся зверху на переможеному суперникові або до можливої втрати свідомості одного із суперників. Коли перемога одного козака над іншим ставала очевидною, наглядний подавав команду припинити двобій, розбороняв сутичку, відтягуючи верхнього хортингіста, щоб той не мав можливості покалічити або смертельно вразити суперника. Ці старі правила двобоїв Запорозької Січі після її розформування

Катериною II перейшли до донських і кубанських козаків. Зокрема військово-слов'янське мистецтво кубанських козаків „Буза“ з успіхом розвивається на півдні Росії, зберігаючи ці випробувані часом правила і сьогодні. Давнє жорстоке життя змушувало козаків виживати колективно, спираючись власні сили, дисципліну і військовий вишкіл. Навіть сучасні бої без правил не можна порівняти з тими двобоями, які проводили кошові отамани на Січі. Крім рукопашних сутичок, постійними були і тренінги з різною холодною зброєю, зокрема козацькою шаблею, ножем і палицею (прямий посох довжиною 150 см).

З різних історичних джерел відомо [1; 2; 3; 4], що на Хортиці козаки також постійно вдосконалювали навички володіння короткою і довгою сокирою, булавами різної величини, списами та сталевими прутами. Стрільба з пістоля у козаків була теж важливим елементом підготовки. Між походами козаки проводили змагання в майстерності самооборони, що давало їм можливість удосконалити практичні навички. Виховання фізично та морально досконалих воїнів забезпечувала достатньо ефективна система фізичної підготовки, яка включала: початковий відбір молоді; її фізичне виховання у січових школах і школах джур.

За часів козацтва українськими землями нерідко мандрували молоді хлопці (борці) й мірялися силою із сільськими парубками. Перемога в таких двобоях високо цінувалась у селян, а переможець на тривалий час ставав героєм парубочої громади.

Аналізуючи наукову літературу, історичні документи, фольклорні та етнографічні матеріали, можна констатувати, що на Запорозькій Січі існував культ фізично досконалої людини. Він був зумовлений тим, що:

- запорозькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей;
- свій вільний час запорожці присвячували виконанню фізичних вправ та особистій бойовій підготовці;
- одним з основних критеріїв переходу молодика у вищий ранг „істинного“ запорожця була його фізична підготовленість;
- у січових школах і школах джур панувало фізичне виховання;
- існувало чимало легенд і переказів про надприродні можливості козаків, які часто переповідали їх молоді.

Поєднання культу фізичної досконалості, високої моралі та духовності створило справжніх лицарів, еліту й гордість українського народу. Його фізична культура, розвиваючись на власній національній основі, не мала замкнутого й обмеженого характеру. Водночас, убираючи в себе найкращі зразки європейської культури, фізична культура українців за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалася передусім на звичаях і традиціях свого народу.

У період між походами на Січі лікувалися травмами за народними методами загоєння ран, використовували методики оздоровчих фізичних навантажень для одужання та з профілактичною метою, засоби оздоровчого дихання та виконання фізичних вправ для підтримки належного стану здоров'я, проводилися змагання з майстерності самозахисту. Система підготовки, виховання характеру в жорстоких рукопашних двобоях, в яких перевага віддавалась техніці самооборони, вдосконаленню майстерності та надбанню змагального духу запорозьких козаків, і були покладені в основу національного виду спорту хортинг.

Тож кілька років тому група заслужених тренерів і майстрів спорту з контактних видів єдиноборств, керуючись власним спортивним досвідом участі в змаганнях найвищого рівня та давніми традиціями виховання молоді, створила новий вид змішаного єдиноборства – хортинг, який успішно розвивається у спортивному аматорському і професійному напрямах, визнаний в Україні та у двадцяти шести країнах світу.

Сучасний український хортинг – універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила у 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 козаків Запорозької Січі.

Розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильного й здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу. Перший навчально-тренувальний семінар з хортингу було проведено у м. Києві (20 вересня 2008 р.). У ньому взяли участь 65 тренерів, інструкторів та спортсменів із 14 областей України. Після цього хортинг почав поширюватися по різних областях країни. Невдовзі навчально-тренувальні семінари з хортингу були проведені у містах:

- 1) Дніпропетровську (25–27 вересня 2008 р.),
- 2) Запоріжжі (28 вересня 2008 р.),
- 3) Донецьку (10–12 жовтня 2008 р.),
- 4) Рівному (18 жовтня 2008 р.),
- 5) Трускавці (27–28 жовтня 2008 р.),
- 6) Броварах (29 листопада 2008 р.),
- 7) Лубнах (17–18 січня 2009 р.),
- 8) Судаку (3–4 березня 2009 р.)

Після низки семінарів відбулися й перші змагання з хортингу, на яких були апробовані правила змагань (спортивна база київської середньої школи № 214 (1 листопада 2008 р.). У них узяли участь понад 100 учасників. 1 березня 2009 р. було проведено перший відкритий чемпіонат Автономної Республіки Крим з хортингу в смт. Кіровське.

25 березня 2009 року відбулася офіційна реєстрація Української Федерації Хортингу в Україні. Перший всеукраїнський турнір з хортингу серед юнаків, кадетів та юніорів (96 спортсменів з різних областей України) пройшов у смт. Пуща-Водиця (29 березня 2009 р.), а перший всеукраїнський турнір серед дорослих – на спортивній базі загальноосвітньої середньої школи № 104 м. Києва (10 травня 2009 року).

Видатною подією щодо популяризації та розвитку хортингу було рішення колегії Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (від 09.02.2010 р. № 1/5.3.3.) про внесення хортингу до Переліку визнаних видів спорту в Україні. На підставі рішення колегії Наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (№ 306 від 9 лютого 2010 р.) „Про внесення змін до Переліку видів спорту, що визнані в Україні“, зареєстрованим Міністерством юстиції України (25 лютого 2010 р. за № 186/17481), „хортинг“ було внесено до Переліку видів спорту, що визнані в Україні (№ 71).

Подальший динамічний розвиток хортингу в Україні не залишився без уваги закордонних тренерів та спеціалістів єдиноборств, які ввійшли до складу його організації. Це зумовило проведення першого міжнародного турніру з хортингу, присвяченого Дню Перемоги (м. Київ, 9 травня 2010 р.), за участю команд з України, Росії (Рязанської області, Республіки Чувашія) та команди Туркменістану. Такий стрімкий розвиток хортингу в Україні дав підстави для заснування відділень федерації цього виду спорту не тільки в нашій країні, а й за кордоном. І вже 31 січня 2011 року Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту затверджує навчальну програму і дає дозвіл на відкриття відділень хортингу в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) та спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮШОР).

Перший офіційний чемпіонат України серед чоловіків та жінок відбувся у м. Бровари Київської області (26–27 березня 2011 р.) на спортивній базі Економіко-технологічного університету, в якому взяло участь понад 120 учасників із 16 областей України. За підсумками проведення переможцям змагань були вперше присвоєні спортивні звання „Майстер спорту України“. Першим майстром спорту України з хортингу став студент Національного університету фізичного виховання і спорту України – *Олександр Милов* (тренер В. С. Шевчук). А другий чемпіонат України серед чоловіків та жінок відбувся на головній спортивній арені України – у Київському палаці спорту (22–23 березня 2012 р.), в якому взяли участь збірні команди 18 областей України (157 спортсменів). Того ж року було успішно проведено Відкритий Кубок України з хортингу (м. Дніпродзержинськ Дніпропетровської області), в якому взяли участь понад 30 команд України та Росії (172 учасники з 22 областей України та збірна команда з хортингу Російської Федерації). Третій офіційний чемпіонат України федерація хортингу також провела у Київському палаці спорту (22–23 березня 2013 р.), в якому змагалися кращі збірні команди країни та Автономної Республіки Крим (загалом 21 області України) [1].

За короткий час існування хортинг охопив фізкультурно-оздоровчою та навчально-виховною діяльністю всі області України й Автономну Республіку Крим. Видатні поети і музиканти складають вірші та пишуть пісні про національний вид спорту України – хортинг, який має свої атрибути, емблему, прапор, гімн та марш хортингу. Відомі художники пишуть картини на тематику цього національного виду спорту України. Чималою подією в розвитку хортингу в Україні стало його офіційне введення до варіативної частини програм з фізичної культури для 5–9 і 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів (гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України „Рекомендовано“ згідно з листами-розпорядженнями № 1/11–8601 та № 1/11–8604 від 15.09.2011 р.). Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України було також рекомендовано 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 р.). А згодом Міністерство прийняло рішення про введення хортингу в позашкільні навчальні заклади (лист-розпорядження № 1/11–19310 від 14.12.2012 р. про схвалення навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів та надання грифа „Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України“).

У міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває Всесвітня Федерація Хортингу (World Horting Federation), яка заснована в Україні (м. Київ) громадянином України Едуардом Єрмоменком. Вона є міжнародною громадською організацією фізкультурно-спортивного спрямування, що розвиває та культивує хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств. Основна мета федерації – здійснення комплексної програми популяризації хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені. У Міжнародних правилах з хортингу існує декілька різнопланових розділів змагань. В одному з них ідеться про двораундовий комплекс спортивного двобою, який охоплює весь арсенал прийомів самозахисту людини, що включені у спортивну змагальну програму.

Сучасний хортинг як спортивне єдиноборство обіймає результати узагальнення багаторічного досвіду та творчих винаходів тренерів, учених, спортсменів України та багатьох інших країн світу, які збагатили його техніку найбільш ефективними й раціональними прийомами, об'єднавши кращі досягнення різних видів єдиноборств. Таким чином, хортинг представляє новий напрям комплексного змішаного єдиноборства у світі (ММА Horting), але два різнопланові раунди двобою суттєво відрізняють його від інших єдиноборств завдяки своєрідним правилам змагань, які донині у світовому спорті не застосовувались. Цей спортивний винахід залучає до змагань з хортингу спортсменів багатьох інших видів єдиноборств, чим обумовлює масовість учасників змагань з хортингу.

Всесвітня Федерація Хортингу підтримує відкрите конструктивне співробітництво з усіма, хто готовий зміцнювати позиції хортингу на міжнародній арені. Громадська організація „Міжнародна Федерація Хортингу“ зареєстрована в Україні Міністерством юстиції України (6 серпня 2009 р., свідоцтво № 3162) за поданням 7 країн світу: України, Росії, Куби, Греції, Литви, Грузії, Туркменістану. Станом на 1 січня 2014 р. членами Міжнародної Федерації Хортингу є 26 країн: Україна, Російська Федерація, Грецька Республіка, Грузія, Республіка Куба, Республіка Туркменістан, Литовська Республіка, Сполучені Штати Америки, Китайська Народна Республіка, Федеративна Республіка Німеччина, Сполучене Королівство Великобританія, Франція, Словацька Республіка, Угорщина, Бангладеш, Ісламська Республіка Іран, Республіка Білорусь, Італійська Республіка, Республіка Польща, Естонська Республіка, Палестина, Азербайджанська Республіка, Народна Демократична Республіка Алжир, Республіка Туніс, Узбекистан, Республіка Молдова.

Популярність хортингу у світі спорту дедалі зростає, про що свідчить діяльність World Horting Federation, яка у різних країнах щороку реєструє нові національні федерації цього виду єдиноборств. На сьогодні офіційно зареєстровані Міністерствами юстиції інших держав національні спортивні федерації хортингу в таких країнах: Україні, Росії, Латвії, Словаччині та Вірменії. У світі хортинг набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних навчально-тренувальних семінарів, програма яких містить питання організації і проведення тренувального процесу, підвищення рівня спортсменів, організації міжнародних змагань, суддівської практики та ін.

У календарному плані Всесвітньої Федерації Хортингу на кожний рік, раз на два або три роки плануються офіційні міжнародні змагання як серед дорослих,

так і серед юнаків, юніорів і молоді: Чемпіонат Світу, Кубок Світу, Чемпіонат Європи, Кубок Європи, відкриті міжнародні турніри. Країни, в яких найбільш динамічно розвивається цей вид спорту, – це Україна, Росія, Словаччина, Великобританія, Румунія, Франція, Німеччина, Іран, Вірменія, Азербайджан. Планування заходів з хортингу всеукраїнського та міжнародного значення здійснюється у співробітництві з Міністерством молоді та спорту України.

Під знаменами хортингу збирається дедалі більше провідних фахівців спорту з різних куточків України, переважна більшість яких мають вищу спеціальну освіту і є спеціалістами та магістрами з фізичного виховання. На даний момент хортинг включено до Єдиної Спортивної Класифікації України (ЄСКУ).

За результатами проведення офіційних спортивних змагань державними органами з фізичної культури та спорту понад 60 спеціалістам федерації хортингу присвоєно кваліфікацію „Тренер вищої категорії“, понад 40 суддям – звання „Суддя національної категорії“, понад 100 спортсменам із різних областей – почесне звання „Майстер спорту України“.

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом усіх верств населення України – від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Безперечно, головний стрижень виду спорту хортинг – це багатовікові традиції, що передавалися від покоління до покоління, від часів сарматів – до Київської Русі, а далі – до запорозьких козаків.

Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та вкорінення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних, навчально-тренувальних семінарах, змаганнях та інших заходах фізкультурно-оздоровчого характеру [1; 2; 3; 4].

Таким чином, можна зробити **висновки**:

1. Слово „хортинг“ походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу.
2. Хортинг офіційно визнаний Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту національним видом спорту України (наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.).
3. Станом на 1 січня 2014 р. членами Міжнародної Федерації Хортингу є 26 країн світу.
4. Хортинг сприяє зміцненню загальнолюдських принципів суспільства, обстоюючи питання збереження здоров'я; розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини; фізичної культури та спорту; патріотичного й духовного виховання дітей та молоді; відродження та розвитку українських бойових традицій у різних країнах світу.

5. Хортинг сьогодні – це регулярна участь у навчально-методичних і навчально-тренувальних семінарах; апробація правил змагань під час самих змагань різних рівнів; отримання кваліфікації – „Тренер вищої категорії“; присвоєння звання – „Суддя національної категорії“; присвоєння почесного спортивного звання – „Майстер спорту України“.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
2. Остапенко О. Характерництво – ефективна форма фізичної підготовки запорозьких козаків / О. Остапенко, М. Зубалій // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 2. – С. 48.
3. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
4. Приступа Є. Н. Традиції фізичної культури / Є. Н. Приступа. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 135–138.

REFERENCES

1. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoї (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of „Horting“ for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. Ostapenko, O., & Zubalii, M. (2000). *Kharakternytstvo efektyvna forma fizychnoi pidhotovky zaporozkykh kozakiv* [Characterize is effective form of fitness Cossacks]. *Fizychne Vykhovannia*, 2, 48.
3. *Ofitsiinyi sait Ukrainskoi Hatsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
4. Prystupa, E. N. (1997). *Tradytsii fizychnoi kultury* [Tradition of physical culture]. Kyiv: IZMN.

**ДОСЛІДЖЕННЯ ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ ХОРТИНГУ:
„ВИХОВАННЯ“, „ХОРТ“, „ХОРТИНГ“, „ХОРТОВИЙ“, „ХОРТОВЕ
ВИХОВАННЯ“ У ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ТА
ФІЛОСОФСЬКІЙ ЛІТЕРАТУРІ**

Постановка проблеми. Всі народи світу у різні часи надавали вихованню підростаючого покоління величезного значення. Відомі педагоги та психологи (І. Бех, П. Блонський, Л. Виготський, Н. Волкова, Г. Костюк, В. Крутецький, В. Сухомлинський, М. Стельмахович, К. Ушинський, М. Фіцула та ін.) підтримують роздуми К. Гельвеція, що виховання може все! Воно, враховуючи вплив спадковості та стихійного середовища, спрямоване на розвиток у кожній особистості певних цінностей, знань, умінь, навичок, потреб, рис характеру, здібностей тощо.

Важливими для подальшого розвитку теорії та практики виховання є фундаментальні праці: Аристотеля, Я. Коменського, Дж. Локка, А. Макаренка, М. Монтеня, Й. Песталоцці, М. Пирогова, С. Русової, Ж.-Ж. Руссо, В. Сухомлинського, М. Стельмаховича, К. Ушинського, Ю. Федьковича, З. Фрейда та ін. щодо трактування поняття „виховання“ у різних аспектах. Цінними фактами збагатили історію вітчизняної культури історики О. Бойко, В. Борисенко, М. Грушевський, В. Сергійчук, Д. Яворницький, Н. Яковенко та ін. щодо виховання на острові Хортиця запорозькими козаками підростаючого покоління, ґрунтуючись на ідеях і засобах народної педагогіки (наприклад, при церквах були створені січові та козацькі школи тощо), чому вони надавали першочергового значення.

Мета статті – дослідити у філософській, психолого-педагогічній та методичній літературі усталені у науці поняття: „виховання“, „хорт“, „хортинг“ та обґрунтувати новітні – „хортовий“, „хортове виховання“.

Вклад основного матеріалу дослідження. Хортинг як національний вид спорту швидко знайшов визнання на теренах нашої країни. Засновники Української Федерації Хортингу (УФХ) Е. Єрьоменко, І. Косинський, Д. Лісовий, С. Лохманов, О. Нетребко, О. Плотніков, В. Севрюков через сучасний хортинг як комплексну систему самовдосконалення особистості шляхом фізичного, морально-етичного та духовного виховання, що успадкувало давні народні традиції всіх етнічних груп і народностей, які населяли острів Хортиця, відроджують ідеї оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій козаків Запорозької Січі. Значення хортингу для всебічного розвитку та виховання особистості, для тренерів і їх вихованців, педагогів і батьків юних хортингістів, тобто для всіх прихильників цього молодого виду спорту, розкривається у фундаментальних працях О. Гречаного, Е. Єрьоменка, О. Кузіна, К. Кукушкіна, В. Куленка, М. Куцкіра, О. Нетребка, О. Овчаренка, А. Орлової, О. Семігала та ін. У цих працях ґрунтовно досліджується історія становлення та розвитку хортингу як національного виду спорту України; його світоглядні засади та філософське підґрунтя як виду бойового мистецтва; завдання та зміст

фізичного виховання дітей і молоді засобами хортингу; форми і методи організації та контролю щодо різних типів занять; виховний потенціал хортингу; підготовка, опосередкована та безпосередня участь у змаганнях спортсменів, тренерів, суддів; організація та проведення спортивних заходів з хортингу; популяризація і пропаганда здорового способу життя людей різних вікових категорій засобами хортингу; військово-патріотичні програми та прикладний хортинг; військово-патріотичне виховання учнів у процесі занять хортингом тощо [1; 3; 4].

Щоб з'ясувати сутність поняття „виховання“, звернемося до тлумачних, психолого-педагогічних словників та етимології слова-терміна.

Різне тлумачення цього поняття описав В. В. Ягупов: для визначення виховної діяльності у більшості європейських мов використовували слово латинського походження – *educatio*: у французькій – *éducation*, в італійській – *educazione*, іспанській – *educacón*, у німецькій – *erziehung*, польській – *edukacja* і *wychowanie* і т. ін. В українській мові воно походить від слова „*chovati*“ – *ховати, вирощувати*. Спочатку це слово вживалося в українській народній педагогіці у значенні „оберігати (ховати) дитя від небезпеки“, а згодом почало означати „вирощувати дітей, навчати правил доброї поведінки“ [7, с. 422].

Враховуючи психологічні особливості формування людини як індивідуума, поняття „виховання“ О. Степанов трактує, як „планомірний і цілеспрямований вплив на свідомість і поведінку дитини з метою формування в неї моральних понять і установок, принципів, ціннісних орієнтацій і навичок практичної поведінки, які створюють умови для її розвитку і готують до майбутньої громадської і трудової діяльності. У процесі виховання розвиваються вольові якості і риси характеру особистості, формуються її фізичні, розумові, світоглядні, моральні, естетичні та інші особливості. Розглядаючи виховання як процес, що реалізується при взаємодії вихователів і вихованців, а також самих вихованців, психологія вивчає закономірності саморозвитку особистості за умов спеціально організованої виховної системи, яка забезпечує не пасивне пристосування дитини до наявних форм соціального буття, не підведення її під певний соціально встановлений стандарт, а цілеспрямований розвиток кожної дитини як неповторної індивідуальності, як творця себе і обставин...“ [6, с. 57].

Цілеспрямований та організований вплив на розвиток особистості через визначення поняття „виховання“ описують В. Галузяк, М. Сметанський та В. Шахов. У педагогіці це поняття вживається у широкому і вузькому значенні. У широкому „виховання“ – це спеціально організований, цілеспрямований і керований вплив вихователя на вихованця з метою всебічного розвитку особистості. Під „вихованням“ у даному значенні розуміють цілісний вплив педагога на розвиток усіх сторін особистості вихованця: потреб, здібностей, почуттів, поглядів, рис характеру тощо. Поняття „виховання“ у широкому розумінні охоплює собою два вузьких поняття: „навчання“ і „виховання“ у вузькому значенні. „Виховання“ у вузькому значенні – це цілеспрямований вплив вихователя на розвиток мотиваційно-ціннісної сфери особистості вихованця [5, с. 8].

Важливими для науковців, тренерів-практиків є визначення цього поняття, запропоновані Н. Волковою; А. Кузьмінським і В. Омелянком; М. Фіцулою; М. Ярмаченком, які розглядають „виховання“ в різних аспектах, таких як:

соціально і педагогічно організований процес формування людини як особистості; складний і багатогранний процес формування особистості, створення оптимальних умов для фізичного, психічного і соціального розвитку; один із чинників, під впливом якого здійснюється розвиток дитини; конкретно-історичне явище; соціалізація; цілеспрямована діяльність і т. ін.

„Виховання“ в українському педагогічному словнику С. Гончаренка подається у двох значеннях: як „процес цілеспрямованого, систематичного формування особистості, зумовлений законами суспільного розвитку, дією багатьох об'єктивних і суб'єктивних факторів. У широкому розумінні – це вся сума впливів на психіку людини, спрямованих на підготовку її до активної участі у виробничому, громадському й культурному житті суспільства. У вузькому розумінні – є планомірним впливом батьків і школи на вихованця і т. д.“ [2, с. 53].

На основі досліджень доктора історичних наук, професора В. Сергійчука щодо фізичної підготовки та військових тренувальних традицій козацтва, зокрема історичної спадщини Придніпров'я й острова Хортиця, Е. Єрмоєнко (засновник українського національного виду спорту хортинг, Президент Всесвітньої Федерації Хортингу, Майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, учасник бойових дій у Республіці Афганістан, Кавалер ордена Червона Зірка, аспірант Інституту проблем виховання НАПН України) рішуче одстоює як на офіційних сайтах Української Федерації Хортингу, так і у власній друкованій продукції [1; 3; 4], тлумачення понять „хорт“ і „хортинг“.

Отже, *хорт* – це місце для двобою, без зброї та відліку часу в живому колі з козаків. Хорт утворювали козаки (представники близько сорока різних національностей: слов'яни, татари, угорці, грузини, азербайджанці, вірмени, турки, євреї, цигани, араби та ін. Закон існував для всіх один – жити по честі, стежити за своїм здоров'ям, дотримуватися військової традиції) на центральному майдані Січі, під час походів, на гуляннях і святах, відпочинку у будь-якому місці під відкритим небом. Місце проведення сутички – козацький хорт (відкрите коло з козаків) позначали на землі, окреслюючи коло палицею, або на траві, вбиваючи невеличкі кілочки чи гілки з дерева у землю.

Мета двобою:

- підтримувати бойові навички на випадок зіткнення з ворогом;
- влаштовувати турніри між найсильнішими воїнами, козаками різних куренів;
- визначення керівників куренів і сотень;
- доведення правоти у словах, вчинках через чесний і відкритий поєдинок двох або, навіть, групи козаків тощо.

Правила поєдинку на Запорозькій Січі забороняли (для будь-яких народностей):

- кусатися,
- лізти в штани (це означає – не хапати за пах),
- виколювати очі,
- виламувати пальці,
- замотувати каміння в ганчір'я, яке намотували на руки,
- бити суперника головою об землю;
- за перемоги одного козака над іншим калічити або смертельно вражати суперника [1; 3; 4].

Слово „хортинг“ походить від назви відомого і славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. На основі дослідження історичних джерел, любові до Батьківщини, відтворення, збереження та зміцнення козацько-лицарських чеснот, традицій, відображення у мистецтві оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі тощо і виник національний вид спорту України – хортинг.

Ідея відродження хортингу, комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з віковічною роллю давніх народних традицій, що передавалися від покоління до покоління. Сучасний український хортинг – це універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила у 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 козаків Запорозької Січі.

Сучасники слово „хортинг“ не без підстав асоціюють із островом Хортиця, на якому існувало лицарство і самопожертва, відвага та виховання могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство „хортинг“ символічно названо на честь місця проведення давніх козацьких двобоїв – „хорту“, в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь найбільшого на Дніпрі острова Хортиця – сакрального центру і колиски козацької доблесті Запорозької Січі.

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом всіх верств населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до Батьківщини [1; 3; 4].

Трактування понять „хортовий“ та „хортове виховання“ не зустрічалося нам у жодному словнику з фізичної культури і спорту, як і у жодному з тлумачних, психолого-педагогічних словників.

На нашу думку, поняття „хортовий“ походить від синонімів: рухливий, активний, бадьорий, невтомний, динамічний, мобільний, жвавий, завзятий, моторний, прудкий, непосидючий, верткий, діяльний, меткий, шпаркий, енергійний і т. ін. Адже, хто займається хортингом, у того завжди вистачає сил: навчатися, працювати, ходити на тренування, брати участь у змаганнях тощо. Хортингіст веде здоровий спосіб життя та є позитивним прикладом для власної сім'ї, родичів й оточуючих людей. Тренери, судді з хортингу часто використовують словосполучення слів: „хортовий вихованець (учень)“, „хортові спортсмени“, „хортовий тренер“, „такий непосидючий хортингіст“, „енергійний хортингіст“, „який хортовий тренер, такі повинні бути й вихованці“ тощо.

Таким чином, слово „хортовий“ означає спортсмен, який займається національним видом спорту хортинг і перебуває у постійному русі. Як особистість хортингіст повний життєвої сили, енергії, бадьоро та швидко переміщується з одного місця в інше.

На наш погляд, поняття „хортове виховання“ передбачає поєднання таких основних складових, як: світогляд, свідомість, виховання, навчання, діяльність та поведінка.

Так, *діяльність* – активність суб’єкта, спрямована на взаємодію з навколишнім середовищем із метою задоволення власних потреб. В понятті „діяльність“ виокремлюють два аспекти:

- 1) мотиваційний, за якого складовими діяльності розглядають потреби, цілі, мотиви, предмет і засоби;
- 2) операційний, за якого елементами значення є дії й операції.

Найголовнішою характеристикою діяльності, на думку С. Рубінштейна, О. Леонтьєва, В. Давидова та ін., є предметність, або спрямованість на предмет, ним визначається, а згодом опосередковується і регулюється його образом як суб’єктивним продуктом.

Характеристики діяльності:

- 1) у своїй розвинутій формі предметність властива тільки людській діяльності;
- 2) суб’єктивність. У психології виокремлюють три основні види людської діяльності: гра, навчання, праця. Розрізняють три основні аспекти розгляду діяльності: генетичний, структурний, динамічний [6, с. 107].

Навчання – спеціально організований процес управління навчальною діяльністю учнів, спрямований на здобування знань й оволодіння необхідними навичками та вміннями. Зміст навчання визначають навчальні програми, які відображають досягнення людства і потреби суспільної практики, а вибір прийомів, методів і форм навчання – вікові та індивідуальні особливості учнів. Проблему навчання вивчають у дидактиці, загальній, віковій і педагогічній психології, психології праці, патопсихології та інших науках [6, с. 215-216].

Поведінка – активність живих організмів, спрямована на пристосування до навколишнього середовища і задоволення наявних потреб. У зовнішньому плані поведінка виявляється в системі послідовних дій, спрямованих на безпосередній практичний контакт організму з предметами оточення... Поведінка людини є завжди суспільно обумовленою і має свідомий, цілеспрямований характер. Людина спрямовує свої дії не тільки на безпосереднє задоволення потреб, а й на організацію взаємин із іншими людьми відповідно до суспільно прийнятих норм моралі та права [6, с. 253].

Свідомість – найвищий рівень психічного відображення навколишньої діяльності, що розвинулося у людини як суспільної істоти внаслідок оволодіння мовою і суспільною діяльністю з іншими людьми. Властива лише людині. Свідомість є продуктом суспільно-історичного розвитку людства. Її вивчають різні науки: філософія, логіка, соціологія, етнографія, лінгвістика, нейрофізіологія та ін. Психологія досліджує походження свідомості, її структуру і функціонування у людини. Свідомість людини характеризується активністю, спрямованістю на певний об’єкт, здатністю до самостереження та рефлексії, різним ступенем якості тощо. Вивчаючи психологічну структуру свідомості, дослідники виділили у ній низку важливих характеристик: знання; здатність чітко розрізняти суб’єкт і об’єкт, формувати цілі діяльності; включення до певного відношення (наприклад, до навколишньої діяльності) Основою для формування і

функціонування характеристик свідомості є наявність мови... Свідомість людині не дана від природи, вона починає формуватися на етапі раннього онтогенезу в результаті засвоєння дитиною соціального досвіду людства через спілкування з дорослим... [6, с. 316].

Світогляд – система узагальнених поглядів на природу і суспільство, на місце людини у ньому, на ставлення людей до навколишньої дійсності і себе, а також зумовлені цими поглядами їх переконання, ідеали і принципи пізнання. Світогляд формується протягом життя людини на основі засвоєних нею природничо-наукових, соціально-історичних, технічних і філософських знань, а також умов життя. Носієм світогляду є особистість або соціальна група. Засвоєні знання стають основою світогляду людини, коли перетворюються на переконання. Світогляд визначає погляди людини на навколишній світ, її смаки, інтереси, життєві цінності і прагнення, впливає на поведінку, ставлення до праці та інших людей, а також на характер особистості, надаючи йому твердості та стійкості. Якісна характеристика світогляду особистості визначається за такими ознаками: науковість; систематичність і цілісність; логічна послідовність і доказовість; ступінь узагальненості та конкретності; зв'язок із діяльністю та поведінкою [6, с. 317].

На підставі понять „хортинг“, „хортовий“, „виховання“ можна обґрунтувати поняття „хортове виховання“, що розглядається нами як складний, багатогранний і цілеспрямований процес формування спортсмена-хортингіста через його світогляд, свідомість, виховання, навчання, діяльність та поведінку тощо. На нього систематично впливає тренер, інші хортингісти, методи тренування, що забезпечує фізичний, психічний і соціальний розвиток та виховання спортсмена-хортингіста. Це процес, що реалізується при взаємодії тренера та вихованця, хортингіста із хортингістом та ін. Сукупність цих впливів спрямовані на підготовку хортингіста до активної взаємодії з різними сферами життя суспільства.

Отже, на основі узагальнення історичних джерел, можна зробити такі **висновки:**

1. У наш час слово „Хортиця“ асоціюється з лицарством і самопожертвою, відвагою та вихованням могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство „хортинг“ символічно названо на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких двобоїв – кола козаків „хорт“, в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь самого великого острова на Дніпрі „Хортиця“ – сакрального центру і місця народження козацької доблесті Запорозької Січі [1; 3; 4].
2. Тракткування понять „хортовий“ та „хортове виховання“ не зустрічалося нам у жодному словнику з фізичної культури і спорту, а також тлумачному, психолого-педагогічному та інших словниках, що й зумовило потребу обґрунтування цих понять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.

2. Гончаренко С. Український педагогічний словник / С. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
3. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
4. Інформаційна довідка: ВИД СПОРТУ – ХОРТИНГ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/1100>.
5. Педагогіка: навч. посіб. / В. М. Галузяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. – Вінниця : РВВ ВАТ „Віноблдрукарня”, 2001. – 200 с.
6. Психологічна енциклопедія [автор-упорядник О. М. Степанов]. – К. : Академвидав, 2006. – 424 с.
7. Ягупов В. В. Педагогіка: навч. посіб. / В. В. Ягупов. – К. : Либідь, 2002. – 560 с.

REFERENCES

1. *Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Honcharenko, S. (1997). *Ukrainskyi pedahohichnyi slovnyk* [Ukrainian pedagogical dictionary]. Kyiv: Lybid.
3. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoi (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of „Horting“ for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. *Informatsiina dovidka: vyd sporty khortynh* [Background: kind of sport is horting]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua/node/1100>.
5. Haluziak, V. M., Smetanskyi, M. I., & Shakhov, V. I. (2001). *Pedahohika* [Pedagogy]. Vinnytsia: RVV VAT „Vinobldrukarnia“.
6. Stepanov, O. M. (2006). *Psykhohichna entsyklopediia* [Psychological encyclopedia]. Kyiv: Akademvydav.
7. Yahupov, V. V. (2002). *Pedahohika* [Pedagogy]. Kyiv: Lybid.

РОЗВИТОК НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ ХОРТИНГ В УКРАЇНІ

Актуальність. Вивчення історії виникнення, становлення й розвитку нових національних видів спорту завжди викликала підвищений інтерес у науковців, викладачів спортивних кафедр, учителів фізичної культури, тренерів і спортсменів. Це пояснюється, насамперед тим, що зазначена проблема має історичне, теоретичне й практичне значення. Глибоке знання історії виникнення цікавих для молоді видів спорту позитивно впливає як на розвиток теорії і методики національних єдиноборств, так і на пошук ефективних організаційних форм залучення й підготовки учнівської молоді до регулярних занять народними видами єдиноборств і бойових мистецтв, які мають давню історію підготовки підростаючого покоління до захисту рідного краю від ворогів.

У Запорозькій Січі таким бойовим мистецтвом було козацьке характерництво. Воно утворилося й розвивалося внаслідок високих вимог українських козаків до своєї психологічної і фізичної підготовки. Їхнє вміння, всебічна психофізична підготовленість і морально-вольова вихованість високо цінувалися як серед козацької старшини, так і серед рядових козаків, про що свідчать історичні джерела.

Нині, коли відроджуються національна фізична культура та спорт, особливо актуально показувати сучасній молоді позитивний досвід наших предків, їхнє прагнення регулярно займатися фізичною підготовкою, вести здоровий спосіб життя, всебічно розвивати свої природні якості й незвичайні психофізичні здібності.

Аналіз наукових досліджень. Вивчення методичних посібників, навчальних програм і статей засвідчує, що цікавим і перспективним у цьому плані є український національний вид спорту хортинг, розроблений на основі козацьких бойових мистецтв та єдиноборств заслуженим майстром спорту України Е. А. Єрмоменком. *Новий вид спорту заснований у 2008 році на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу*, як освітня складова на виконання Державної програми „Інформаційні та комунікаційні технології в освіті і науці“ та Державної цільової програми роботи з обдарованою молоддю на 2007 – 2010 роки, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України № 1016 від 8 серпня 2007 року. Цей вид спорту базується на принципах багаторічної, цілорічної, спеціально організованої підготовки дітей та молоді і спрямований на всебічний розвиток, морально-етичне та патріотичне виховання учнів. Він є визнаним видом спорту в нашій державі за наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту № 3000 від 21 серпня 2009 року, виданому до Дня незалежності України. Робочі програми фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей затверджені рішенням експертної комісії з програмно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності Національного університету фізичного виховання і спорту від 18 червня 2005 року. Всеукраїнські, регіональні та місцеві навчально-виховні заходи

з хортингу спрямовані на реалізацію Указу Президента України № 244 від 20 березня 2008 року „Про додаткові заходи щодо підвищення якості освіти в Україні“ [4, с. 5].

Метою статті є вивчення й аналіз історії розвитку в Україні нового виду спорту хортинг, створеного на основі козацьких бойових єдиноборств.

Результати дослідження. Вивчення й аналіз літературних джерел [1; 2; 3; 4; 8] засвідчує, що назва нового виду спорту хортинг походить від назви відомого у світі острова Хортиця на Дніпрі, де була розташована Запорозька Січ. Вона активно діяла й відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Тому „ідея виникнення хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління в покоління“ [4, с. 5]. Система підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу українських козаків лягли в основу хортингу, як нового виду спорту, створеного в Україні. Він має регламентовані правила змагань, за якими за бажання можуть змагатися хлопці і дівчата загальноосвітніх навчальних закладів у різних вікових категоріях та вікових групах.

Як вид оздоровчого та бойового мистецтва хортинг має поступово ускладнювати програму підготовки молодшої людини, поділену на кваліфікаційні рівні (ранки), де кожний ступінь відповідає певному рівню загальної та спеціальної фізичної підготовки. Обов'язковою умовою хортингу є знання й виконання хортингістами елементів техніки самозахисту та інших необхідних складових з підготовки фізично розвиненої особистості. Важливе значення у навчальній програмі з хортингу відводиться виховним правилам, які включають дотримання вимог етикету, суворості дисципліни під час проведення тренувальних занять, технічних, функціональних та вольових аспектів підготовки хортингістів. Підвищена дисципліна та етикет поведінки учнів, вважає автор, є системою впливу на формування характеру особистості, допомогою батькам дітей, які займаються у гуртках і спортивних секціях з хортингу в загальноосвітніх навчальних закладах, адже вони виховуються й розвиваються не тільки сильними, а й здатними захистити себе й близьких людей у небезпечних ситуаціях. Під час занять у гуртках і спортивних секціях в учнів також формуються здорові звички до самовдосконалення, розвиваються вміння гідно поводити себе у школі, сім'ї та за місцем проживання [4].

Велике значення у становленні й розвитку українського виду спорту хортинг мали навчально-тренувальні семінари, які організовувалися Українською федерацією хортингу. Перший семінар за участю 65 тренерів, інструкторів і спортсменів із 14 областей України проводився у Києві 20 вересня 2008 року. Наступні навчально-тренувальні семінари були проведені 25–27 вересня 2008 року у Дніпропетровську, 28 вересня – Запоріжжі, 10–12 жовтня – Донецьку, 18 жовтня – Рівному, 27–28 жовтня – Трускавці Львівської області. Після проведення цих семінарів були організовані перші спортивні змагання, на яких апробувалися правила змагань з нового українського виду спорту хортинг. Вони були проведені 1 листопада 2008 року на базі загальноосвітньої школи № 214 м. Києва. У змаганнях взяли участь понад 100 учасників. Після організації цих змагань

продовжилося проведення навчально-тренувальних семінарів, які стали стабільнішими, організованішими й пліднішими. Так, 1 листопада 2008 року було проведено семінар у Броварах Київської області, а 17–18 січня 2009 року – Лубнах Полтавської області. Ці семінари проходили за активної участі молоді, яку цікавили нові форми й методи навчання, тренування й проведення змагань з хортингу.

Проведення в Україні серії навчально-тренувальних семінарів та перших спортивних змагань з хортингу дало змогу 1 березня 2009 року організувати перший відкритий чемпіонат Автономної Республіки Крим у смт Кіровське, а 3–4 березня провести навчально-тренувальний семінар у Судаку. Після цього відбулася офіційна реєстрація нового виду спорту хортинг в Україні. 25 березня 2009 року Міністерство юстиції України видало свідоцтво № 3076 про реєстрацію Української федерації хортингу. Її головою було призначено видатного українського спортсмена, випускника Дніпропетровського державного інституту фізичної культури Е. А. Єрьоменка. Через кілька днів 29 березня 2009 року в смт Пуща-Водиця Київської області пройшов перший Всеукраїнський турнір з хортингу серед юнаків, кадетів та юніорів, у якому взяли участь 96 спортсменів із різних областей України. Головним же заходом того року з хортингу вважається перший Всеукраїнський турнір серед дорослих, який було проведено 10 травня на спортивній базі загальноосвітньої школи № 104 Оболонського району м. Києва.

Важливою історичною подією у розвитку хортингу як виду спорту стало рішення колегії Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1/5.3.3 від 9 лютого 2010 року про внесення хортингу до переліку визнаних видів спорту в Україні. На підставі рішення колегії Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України „Про внесення змін до переліку видів спорту, що визнані в Україні“, наказом № 306 від 9 лютого 2010 року хортинг за № 71 було внесено до переліку видів спорту, що визнані в Україні. Згаданий наказ було зареєстровано Міністерством юстиції України за № 186/17481 від 25 лютого 2010 року, і це свідчило, що в нашій країні хортинг визнано самостійним видом спорту. Отримавши державну підтримку, цей вид спорту за короткий час набув масовості й великої популярності серед дітей, молоді та дорослих. Тобто хортинг став національним видом спорту української держави.

Не залишився без уваги новий український вид спорту і серед фахівців зарубіжних країн. Ним зацікавилися закордонні тренери й спеціалісти з бойових единоборств. Їх було включено до складу організації, яка провела перші міжнародні змагання з хортингу в Києві. Цей міжнародний турнір було присвячено Дню Перемоги й проведено у Києві 9 травня 2010 року. У спортивних змаганнях взяли участь дві команди з Росії (із Рязанської області та Республіки Чувашія), одна команда з Туркменістану й багато команд з різних областей України. Це дало підстави для заснування відділень Української федерації хортингу за кордоном. 31 січня 2011 року Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України затвердило також навчальну програму й дало дозвіл на відкриття відділень з хортингу в дитячо-юнацьких спортивних школах та спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву. Для дитячо-юнацьких спортивних шкіл фахівцями Української федерації хортингу була розроблена

навчальна програма з хортингу з урахуванням вікових особливостей учнів [11]. Це дало можливість вивчати хортинг як універсальну систему змішаного єдиноборства, яке втілило у собі найбільш ефективні прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв.

Вивчення літературних джерел [1; 4] засвідчує, що *перший офіційний чемпіонат України* серед чоловіків та жінок відбувся 26–27 березня 2011 року в м. Бровари Київської області. Змагання проводилися на спортивній базі Економіко-технологічного університету за участі понад 120 учасників із 16 областей України. За підсумками проведених змагань переможцям уперше були присвоєні спортивні звання „Майстер спорту України“. *Першим майстром спорту України з хортингу став студент Національного університету фізичного виховання і спорту Олександр Милов* (тренер В. С. Шевчук). *Другий чемпіонат України* серед чоловіків і жінок відбувся в Київському палаці спорту 22–23 березня 2012 року. В ньому взяли участь збірні команди з 18 областей України у складі 157 спортсменів. У 2012 році було успішно проведено відкритий Кубок України з хортингу в м. Дніпродзержинську Дніпропетровської області, в якому взяли участь понад 30 команд України та Росії. У спортивних змаганнях виступали 172 хортингісти з 22 областей України та збірна команда з хортингу Російської Федерації. *Третій чемпіонат України* з хортингу Українська федерація хортингу провела в Київському палаці спорту 22–23 березня 2013 року. У змаганнях узяли участь збірні команди з 21 області України, Києва та Автономної Республіки Крим. Наступний відкритий Кубок України з хортингу проводився 7–8 грудня 2013 року в м. Львові у ТВК Південний (спортивний комплекс “Грація”). У змаганнях узяли участь спортивні команди з 17 областей України, Києва та Автономної Республіки Крим. Організаторами цих змагань були: Міністерство молоді та спорту України, Управління молоді та спорту Львівської обласної державної адміністрації і Львівська обласна федерація хортингу.

Велике значення для розвитку в Україні нового виду спорту серед учнів мало введення хортингу до варіативної частини навчальних програм з фізичної культури для 5–9 і 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Ці навчальні програми з грифом „рекомендовано“ офіційно введено Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України (листи-розпорядження за № 1/11–8601 і № 1/11–8604 від 15 вересня 2011 року). Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України також рекомендувало відкрити відділення хортингу у вищих навчальних закладах I–IV рівнів акредитації та запровадити спеціалізацію з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах (лист-розпорядження за № 1/11–10420 від 9 листопада 2011 року). В наступному році Міністерство освіти і науки, молоді та спорту прийняло рішення про введення хортингу в позашкільні навчальні заклади, а також видало лист-розпорядження за № 1/11–19310 від 14 грудня 2012 року про схвалення навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів та надання грифа „Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України“. Це свідчить про те, що за короткий період новий вид спорту хортинг було впроваджено і в багатьох позашкільних навчальних закладах.

Сьогодні спортивні клуби з хортингу працюють в усіх областях України, Автономній Республіці Крим, Києві та Севастополі. Цей вид спорту має свої відмітні атрибути, емблеми виду спорту, прапор, гімн і марш хортингу.

Велику популярність отримав хортинг і за кордоном. Керує його розвитком у зарубіжних країнах *Міжнародна федерація хортингу* (World Horting Federation), яка заснована в Україні 2009 року розробником хортингу, майстром спорту України міжнародного класу Е. А. Єрмоменком. Міжнародна федерація хортингу створена як міжнародна громадська організація фізкультурно-спортивного спрямування, що культивує й розвиває хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств. Основною метою федерації є реалізація комплексної програми популяризації хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені у зарубіжних країнах. У міжнародних правилах із хортингу є декілька різнопланових розділів спортивних змагань. Основним серед них вважається двораундовий комплекс спортивного двобою. Він охоплює увесь природний арсенал прийомів самозахисту спортсмена, які включені у спортивну змагальну програму.

Новий український вид спорту хортинг сформувався як спортивне єдиноборство у результаті узагальнення багаторічного національного й міжнародного досвіду та творчих пошуків і підходів до занять тренерів, учених, відомих спортсменів. З упровадженням хортингу в багатьох країнах світу його техніка значно збагатилася, бо до неї були включені найбільш ефективні й раціональні прийоми, що сприяють кращим досягненням у спортивному єдиноборстві. Тому хортинг є у світовому спортивному співтоваристві новим напрямом комплексного змішаного єдиноборства (ММА Horting). Проте два його різнопланові раунди двобою суттєво відрізняють цей український вид спорту від зарубіжних єдиноборств завдяки розробленим Міжнародним правилам змагань, які у світовій спортивній практиці до цього часу не застосовувалися. Цей спортивний винахід дозволяє залучати до спортивних змагань з хортингу спортсменів із різних вітчизняних і зарубіжних видів спортивних єдиноборств, що сприяє масовій участі єдиноборців у спортивних змаганнях з українського виду спорту хортинг.

Вивчення офіційних документів засвідчує, що міжнародна громадська організація Міжнародна федерація хортингу зареєстрована в Україні Міністерством юстиції України 6 серпня 2009 року (свідоцтво № 3162) за поданням 7 країн: України, Російської Федерації, Куби, Греції, Литви, Грузії і Туркменістану. Членами Міжнародної федерації хортингу на початку 2012 року були представники 26 країн світу: Україна, Російська Федерація, Грецька Республіка, Грузія, Республіка Куба, Республіка Туркменістан, Литовська Республіка, Сполучені Штати Америки, Китайська Народна Республіка, Федеративна Республіка Німеччина, Сполучене Королівство Великобританія, Франція, Словацька Республіка, Угорщина, Бангладеш, Ісламська Республіка Іран, Республіка Білорусь, Італійська Республіка, Республіка Польща, Естонська Республіка, Палестина, Азербайджанська Республіка, Народна Демократична Республіка Алжир, Республіка Туніс, Узбекистан, Республіка Молдова. Офіційно зареєстрованими Міністерствами юстиції інших держав є національні спортивні федерації хортингу в Україні, Російській Федерації, Латвії, Словаччині та Вірменії.

У зв'язку з великою популярністю хортингу за кордоном постійно зростає й організаційна діяльність Міжнародної федерації хортингу щодо реєстрації у згаданих країнах національних спортивних федерацій хортингу.

Практика засвідчує, що найбільш динамічно розвивається хортинг в Україні, Російської Федерації, Словаччині, Великобританії, Румунії, Франції, Німеччині, Ірані, Вірменії та Азербайджані. Він набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних навчально-тренувальних семінарів, упровадженню програм, які обіймають питання організації і проведення тренувального процесу, підвищення рівнів підготовленості спортсменів, організації міжнародних змагань, суддівської практики та ін. У календарних планах Міжнародної федерації хортингу раз на два або три роки плануються офіційні міжнародні змагання серед дорослих, юнаків, юніорів, учнівської молоді. Це насамперед чемпіонати світу, кубки світу, чемпіонати Європи, кубки Європи, відкриті міжнародні турніри тощо. Планування всеукраїнських і міжнародних заходів здійснюється у тісному співробітництві з Міністерством молоді та спорту України.

Висновки. Таким чином, вивчення й аналіз історії становлення та розвитку козацьких єдиноборств засвідчують, що серед них найпопулярнішим є хортинг, який в Україні визнано національним видом спорту. Він є також одним із найпопулярніших і наймасовіших видів бойових мистецтв. Сьогодні хортингом займаються провідні фахівці спорту з різних міст і областей України, переважна більшість з яких має вищу спеціальну освіту і є спеціалістами та магістрами з фізичного виховання. Як зазначалося, хортинг включено до Єдиної спортивної класифікації України.

За результатами проведення офіційних спортивних змагань з хортингу державними органами з фізичної культури та спорту понад 60 фахівцям Української федерації хортингу присвоєна кваліфікація „Тренер вищої категорії“, понад 40 суддям присвоєно звання „Суддя національної категорії“, а понад 100 спортсменам з різних областей України – почесне спортивне звання „Майстер спорту України“. Їхня активна робота сприяє охопленню заняттями хортингом і оздоровчою діяльністю широких верств населення України – від маленьких дітей до людей старшого віку.

Популяризуючи фізичну культуру і спорт серед молоді, залучаючи дітей та юнацтво до здорового способу життя, першопрохідці хортингу як національного виду спорту сприяють вихованню юних громадян України в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Беззаперечним є й те, що тривким і міцним підґрунтям розвитку хортингу в Україні стали багатовікові народні традиції, що передаються з роду в рід, від покоління до покоління, від часів сарматів до Київської Русі й до запорозьких козаків. Новий вид спорту хортинг став в Україні важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного й духовного виховання молоді, відродження та розвитку українських бойових традицій.

Заняття хортингом сприяють зміцненню здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових якостей та інтелектуальних здібностей молоді шляхом залучення її до регулярних тренувань, участі в спортивних змаганнях, навчально-тренувальних семінарах та інших фізкультурно-оздоровчих заходах, що проводяться за програмами Української федерації хортингу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Єрмоєнко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.
2. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
3. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.
4. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
5. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
6. Зубалій М. Д. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. / М. Д. Зубалій, Н. П. Зубалій. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – 231 с.
7. Остапенко О. Характерництво – ефективна форма фізичної підготовки запорозьких козаків / О. Остапенко, М. Зубалій // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 2. – С. 48.
8. Руденко Ю. Козацько-лицарське виховання учнівської і студентської молоді: монографія / Ю. Руденко, Ю. Мельничук. – К., 2011. – 415 с.

REFERENCES

1. Yeromenko, E. A. (2009). *Mizhnarodna sportivna programma khortynhu* [The international sports program of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoї (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of „Horting“ for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Yeromenko, E. A. (2009). *Pryntsypy vykonannia y metodyka vyvchennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu* [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Yeromenko, E. A. (2010). *Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkyl* [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Zubalii, M. D., & Zubalii, N. P. (2014). *Psykhologhiia sportu* [Psychology of sports]. Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova.
7. Ostapenko, O., & Zubalii, M. (2000). *Kharakternytstvo efektyvna forma fizychnoi pidhotovky zaporozkykh kozakiv* [Characterize is effective form of fitness Cossacks]. *Fizychne Vykhovannia*, 2, 48.
8. Rudenko, Yu., & Melnychuk, Yu. (2011). *Kozatsko lytsarske vykhovannia uchnivskoi i studenskoї molodi* [Cossack and knight education of students]. Kyiv.

ІСТОРИЧНІ ВИТОКИ НАЦІОНАЛЬНОГО БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА „ХОРТИНГ“

Актуальність. Висока духовність рідного народу, його світогляд та ідеологія, які формувалися, починаючи з епохи трипільської культури (IV – II тисячоліття до н.е.), Київської Русі (VIII – XIII ст. н.е.), сприяли високому піднесенню шкільництва в XVI – XVIII ст. Дослідник І. Невеселий писав у часописі „Вільна українська школа“, що ще в XV столітті просвіта на Підляшшу, Поліссю й Волині стояла досить високо і тутешній український народ культурно стояв значно вище за своїх сусідів. Доказом цьому служить те, що коли наші землі з'єдналися з Литвою, то литвини перейняли від українців звичаї, віру і навіть мову. Аналіз архівних матеріалів, наукової літератури, практика минулих епох щодо формування в молоді світогляду свідчить, що наші предки виробили скарбницю світоглядних знань, ідей, які сучасна педагогіка лише почала використовувати... Ідея поваги до предків, культу засновників роду, героїчних діянь дідів і прадідів, любові до минулого народу є надійним підґрунтям тих поглядів, переконань, ідеалів, які визначають патріотичну спрямованість, громадянськість кожної особистості [1 – 4].

Вперше обґрунтовано та повернуто у науковий обіг такі поняття, як „народний світогляд“, „національний світогляд“, розкрито їх зміст, введено нові педагогічні поняття: „педагогіка народного календаря“, „педагогіка народознавства“, „українська козацька педагогіка“.

Мета статті – описати: виникнення козацтва; виховання у січових та козацьких школах молоді на ідеях та засадах народної педагогіки, кодексу лицарської честі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Козаки спершу не уособлювали собою українського національного війська. Ними були козаки-уходники, у більшості випадків міщани з прикордонних замків, містечок, які не мали ніякої вищої військової організації, а збирались у ватаги по декілька десятків чоловік, обирали собі отаманів. Поступово в українській молоді починає викристалізовуватись образ нового захисника – козака: славного лицаря, патріота свого народу, людини, насамперед, вільної, рішучої, хороброї.

До середини XVI століття цілеспрямована військова підготовка підлітків та юнаків з боку держави та суспільства була не високою. Виховання патріотизму здійснювалося в родині і не лише на словах, а й на прикладах, вчинках батьків. Слово і позиція батька розглядалися дітьми як покликання століть, як совість, як голос предків. В умовах сім'ї хлопчики отримували як побутові, так і військові знання та навички. Батько формував у сина такі вольові якості як міцність, витривалість, наполегливість, незламність тіла та духу, вміння долати життєві труднощі, фізично загартовував його тіло, виховував мужній лицарський характер. Проте найбільше в сім'ї формувалося патріотичне спрямування особистості засобами козацького фольклору (піснями, билинами, розповідями). Вони пробуджували почуття поваги до козаків, душевного болю за страждання, які завдавали Україні її вороги, вселяли віру і сподівання на краще життя.

Діяльність козаків була багатогранною – і як звичайних воїнів, волелюбних громадян, політичних і державних діячів, і як умілих господарів землі, досвідчених хліборобів, і як митців та мудрих вихователів дітей. Козацтво у більшості своїй було уособленням національного духу, високоідейною і високоморальною елітою нації. В різних історичних джерелах описували козаків як воїнів, які були колись простими селянами, без жодного військового досвіду, але поволі вивчилися: вони від дитини вчать їздити верхи, стріляти з рушниць і луків та бути відважними [1 – 4].

Відаючи козацтву шану як незвичайному культурно-історичному феномену, закордонні дослідники П. Аллепський, Ф. Боденштадт, Г. Боплан, К. Делямер, П. Меріме захоплювалися їхньою глибокою духовністю, мужністю, подвигами, всебічною загартованістю, грамотністю та мудрістю. Лише наприкінці XVI століття, з утворенням Запорозької Січі, розпочався процес поступового залучення молоді до навчання військовій справі. Спочатку це відбувалося стихійно. Буваючи в походах у різних кінцях української землі, козаки прагнули залучити на Січ молодих хлопців. Деякі сім'ї іноді самі бажали віддати своїх дітей на навчання до козаків як славних лицарів. Окрім бідних молодиків, до козаків йшли і паненята з Росії, Поділля, Польщі, щоб навчитися лицарській справі. Тож кожної весни Січ приймали всіх тих, хто бажав стати козаком. Сам кошовий отаман влаштовував відбір та випробування новоприбулим. На Січ приймали навіть десятирічних хлопців, але до війська, до „товариства“ записували тільки тих, кому виповнилося 20 років. Кожен з них мав показати вміння володіти різною зброєю, орієнтуватися на незнайомій місцевості, виявляти сміливість, наполегливість, дотепність, справедливість, чесність і т. ін.

У козацькому вихованні широко застосовувалися ідеї та засоби народної педагогіки. На початку XVII століття при церквах почали створювати січові та козацькі школи. Вони були не тільки осередком військового, фізичного вдосконалення, а й центрами духовності. Січові школи реалізовували право особистості на навчання, задовольняли культурні, духовні та військово-оборонні потреби козацтва. Чіткого терміну навчання в них не встановлювалося, воно тривало від десяти до вісімнадцятирічного віку. У січових школах вчилися читати, писати, лічити, оволодівати основами інших знань; зокрема військовими знаннями та вміннями. Тут на високому рівні навчали музики, хорового співу, інших народних мистецтв. Учні досягали значних успіхів у фізичному загартуванні, військово-спортивних заняттях, оволодінні народною медициною, астрономією, кулінарією тощо. В цих школах учили всьому: і богу молитися, і на коні реп'яхом сидіти, і шаблею рубати та відбиватися, і з рушниць гострозорої стріляти, і списом колоти [1 – 4].

Важливою особливістю підготовки молоді було те, що козацька держава сприяла поліпшенню зв'язку родинного та шкільного виховання, посиленню відповідальності батьків перед суспільством за патріотичне виховання дітей, авторитету січових шкіл, громадських дитячих січових осередків. Так, значну роль у формуванні національної ідеології, світогляду, патріотизму відіграла діяльність при школах молодіжних козацьких осередків (гуртків, загонів, об'єднань), які мали різне спрямування і значний вплив на дітей. Навчання у школах супроводжувалося різноманітними масовими народними дитячими іграми, змаганнями, вправами, забавами і т. ін.

У січових та козацьких школах в учнів формували вміння: веслувати, керувати човном, плавати у воді та під водою. В атмосфері постійної бойової підготовки козаків (верхова їзда, фехтування, стрільба з вогнепальної зброї, долання ривчаків та загорож на конях, пішки, імітація бою на шаблях тощо) відбувалося якісне військово-патріотичне виховання молоді. Учні часто самі брали участь в організації та проведенні подібних заходів, ініціювали їх. Це впливало на розвиток у дітей морально-вольових, фізичних якостей, необхідних захисникові.

Цікавою була система фізичної підготовки школярів та козаків. Її мета – фізичне загартування та формування навичок самооборони. Молодь на свята брала участь у змаганнях, які розвивали силу, спритність, точність, витривалість. Фізичне вдосконалення юнаків відбувалося в єдності з естетичним, емоційним. Так, фізичні якості хлопчиків удосконалювалися в процесі різних ігор, танців, видів боротьби, хороводів тощо. Багато танців, які збереглися з того часу, втілюють у собі прийоми самооборони, вимагають гнучкості, витривалості, швидкої реакції, координації.

Поряд із знаннями, навичками та вміннями у школярів успішно розвивалися необхідні дорослому козакові психічні якості: уважність, спостережливість, пам'ять, уява, кмітливість, допитливість, дотепність та інші. Такі риси, як кмітливість, дотепність, винахідливість, наполегливість, справедливість особливо цінувалися серед козаків.

Одночасно з цим, у січових та козацьких школах існувала ціла система емоційно-вольової підготовки та вишколу молодих людей, які готувалися безпосередньо до козацької служби. Їх метою було формування насамперед емоційної врівноваженості, витримки, мужності, відваги. Цьому сприяв суворий розпорядок дня у школах, контроль за дітьми з боку старших козаків. Так, за здоров'я дітей, їхню грамотність, військову, фізичну та вольову підготовку відповідали досвідчені козаки, вчителі-наставники, священники, шкільні отамани. Останні обиралися на демократичних засадах самими учнями.

Чітко регламентований розпорядок дня на Січі, сувора військова дисципліна серед козаків впливали на формування у хлопчиків і юнаків важливих вольових якостей: дисциплінованості, організованості, відповідальності, ретельності, цілеспрямованості, наполегливості тощо. Цьому сприяла також і атмосфера злагоди між козаками, їхня повага одне до одного, почуття патріотизму і водночас взаємна вимогливість. У Січі існували і жорсткі вимоги козацької старшини, сувора система покарань для тих, хто провинився, порушив дисципліну.

Прикладом для молоді були старші козаки, які виявляли міцний фізичний гарт, силу волі, витримку, мужність, відвагу, вміли спеціальними психологічними вправами концентрувати свою волю, енергію на подолання життєвих труднощів, перешкод, ворогів у бою і .т. ін. Молодих козаків звали джурами, молодиками. У своїх наставників вони вчилися жити та перемагати в екстремальних умовах, військовому мистецтву. Разом із наставниками джури жили в куренях і одночасно навчалися у січовій школі.

По закінченні січової школи найздібніші випускники, як правило, відправлялися на навчання до Києво-Могилянської академії, інші ставали

церковнослужителями та вчителями в козацьких школах. Були й такі, що залишалися у своїх куренях, глибше засвоювали військово мистецтво. З них виростили загартовані та мужні воїни, лицарі сили і честі.

Козацькі школи були в багатьох полкових і сотенних містах, містечках Гетьманської України. Разом із основами знань вони давали дітям необхідні відомості про рідний край, політичне і державне життя України, здійснювали їх фізичне, розумове, моральне, психофізичне й естетичне виховання. Красномовним є такий історичний факт. У XVII столітті лубенський полковник Іван Кулябка розробив проект діяльності козацьких шкіл. Цей проект був схвалений гетьманом і рекомендований іншим полковникам, щоб такому прикладу слідували та чекали за це підвищення від уряду, нагород і похвали.

Крім козацьких шкіл, побутували також козацько-ремісничі та козацько-музичні школи. У 1737 році була відкрита, наприклад, музично-співоча школа в тодішній козацькій столиці Глухові. В ній функціонували класи гри на бандурі, сопілці, гусях. Про цю та інші козацько-музичні школи писали дослідники Л. Бойко, А. Марков, Д. Федоренко та ін.

Починаючи з 1754 року, існувала спеціальна школа, яка готувала козацьку старшину, військових канцеляристів та інших фахівців для різних адміністративних посад козацького самоврядування. Про гуманістичні та демократичні засади шкільної справи свідчить такий факт: відповідно до „Духовного регламенту“ в епоху козацтва учнів шкіл годували і навчали безкоштовно. З цією метою монастирі відраховували 20-ту, а церкви – 30-ту частину річного прибутку.

Характерною особливістю козацької педагогіки було те, що вона використовувалася не лише в родинному вихованні, а й у інших навчально-виховних закладах різного типу. Та її принципи, ідеї були дуже поширені в народі, вагомо впливали на формування громадської думки як у козацькому середовищі, так й у найширших колах українців та представників інших національностей, що жили в Україні.

Соціальна козацька педагогіка досягла високого рівня розвитку. Формування високих якостей особистості здійснювалося під впливом численних соціальних чинників (економічних, культурних, моральних, правових та ін.) багатогранного козацького життя, завдяки чому культурність, освіченість і вихованість ставали невід'ємними складовими характеру козаків. Свої розвивальні і виховні функції козацька соціальна педагогіка виконувала в процесі формування численних і стійких козацьких об'єднань – гуртів, братств, побратимств, товариств та інших громад. Формувалася така ідейно-моральна, емоційно-естетична спрямованість цих об'єднань, яка відображала і захищала потреби, інтереси, права як окремої особистості, так і певного козацького загалу або всього народу. Подвигу гідні були вірність та відданість козаків, зокрема тих, які браталися між собою. Багатьох іноземців дивував той факт, що козаки за товариша часто йшли на тортури і навіть на смерть.

Козацька педагогіка увібрала в себе: ідейне багатство, моральність гуманістичних і демократичних традицій, звичаїв національного самоврядування, виборності органів влади, досвіду будівництва української державності, формування народної правосвідомості. З одного боку, реалізуючи ідеологію

українського козацтва, педагогіка формувала у свідомості молоді і дорослих ті ідеї, принципи захисту особистості, нації, що були узагальнені гетьманом Пилипом Орликом у його знаменитій Конституції 1710 року. Народжена у період визвольних змагань України, очолених гетьманом Іваном Мазепою та його сподвижниками, ця Конституція була новим явищем у європейській і світовій політичній, державотворчій і правознавчій думці. З іншого боку, козацька педагогіка виховувала в українців, представників інших національностей, що жили в козацькій Україні, готовність боротися за дотримання положень документів Української держави, вимог народного звичаєвого права. Завдяки такій взаємодії в козацькій системі виховання міцно стверджувалося ідеями народовладдя та самоврядування.

На нашу думку, саме козацька педагогіка рельєфно і повно окреслила ідеал вільної та незалежної людини, яка на культурно-історичних, духовно-національних традиціях громадського, політичного життя будує незалежну державу.

У духовному житті молоді козацька педагогіка особливу роль відводила лицарській честі та духовності. Кодекс лицарської честі визначав такі основні якості особистості, як:

- любов до батьків, вірність у коханні, дружбі, побратимстві, ставленні до Батьківщини;
 - готовність захищати слабших, турбуватися про молодших, зокрема дітей;
 - шанобливе ставлення до дівчини, жінки, бабусі;
 - непохитна вірність принципам народної моралі, духовності;
 - відстоювання свободи та незалежності особистості, народу, держави;
 - прагнення робити пожертвування на будівництво храмів, навчально-виховних закладів, пам'яток історії та культури;
 - здатність цілеспрямовано та систематично розвивати фізичні і духовні сили, волю, інші людські можливості;
 - уміння скрізь і всюди поводитися благородно, виявляти лицарські чесноти;
 - турбота про розвиток національних традицій, звичаїв, обрядів, бережливе ставлення до рідної природи, землі, примноження її багатств.
- Якості лицарської честі гармонійно доповнювалися кодексом лицарських звичаїв, а саме:
- готовністю боротися до загибелі за волю, честь і славу України;
 - нехтуванням безпекою, коли безпека загрожувала життю рідних, друзів, побратимів;
 - ненавистю до ворогів, прагненням визволити рідний край від чужих завойовників;
 - здатністю відстоювати рідну мову, культуру, право бути господарем на власній землі;

- героїзмом, першістю у праці і в бою в ім'я свободи і незалежності України;
- готовністю допомагати людині в біді, щиро ділити з нею горе, страждання, журбу та тугу.

В умовах збереження свого етносу, виживання під час незгасаючих воєн гартувалися тіло і психіка козаків. Суворі історичні часи, екстремальні умови життя вимагали напруження всіх фізичних і психофізичних сил, часто залізної дисципліни та витримки. Тому загартування здоров'я, національне (етнічне) тіловиховання, фізичний вишкіл дітей були стійкими традиціями козацької педагогіки. Серед козаків на високому рівні був культ міцного, загартованого здоров'я та фізичної сили людини, її всебічного розвитку, досконалості. Більшу частину свого життя козаки перебували на лоні природи, часто спали просто зоряного неба, уявою і думкою ширяли в невідомі світи, прагнули ввібрати в себе енергію космосу, проникнути в його таємниці. Протягом усього календарного року вони купалися у водоймах, добре знали секрети і рецепти народної медицини та надзвичайно рідко хворіли. На свята, під час народних ігор молодь, як і бувале козацтво та селяни, змагалися на силу, прудкість, спритність, винахідливість, точність попадання у ціль та інше. Традиційними були змагання на конях. „Козак без коня – не козак“, – каже народна мудрість.

У січових і козацьких школах перехід з одного класу до іншого, від букваря – до часослова, від нього – до псалтиря і далі супроводжувалися козацькими забавами, народними іграми, різноманітними фізичними і психофізичними вправами. Як у школах, так і поза ними, дітей постійно вишколювали у плаванні, веслуванні, керуванні човном, переховуванні від ворога на дні водойм за допомогою очеретини тощо.

Недостатньо дослідженою проблемою залишається взаємозв'язок і взаємовплив козацького фізичного і психофізичного виховання та тогочасної наукової педагогіки. Ігри козацьких дітей були рухливими, різноманітними, динамічними. Видатний діяч української педагогіки і педагогічної думки Є. Славинецький обґрунтував доцільність застосування у навчанні і вихованні дітей різноманітних фізичних вправ, бігу, стрибків, ігор з м'ячем та ін. Наполягаючи на необхідності різноманітних рухливих ігор, він наголошував на дотриманні при цьому „чесних веселощів“, принципів моралі. Як у козацькій системі тілозагартування, так і в його творчості помітно чимало спільних ознак, зокрема – єдність фізичного, психофізичного і морального виховання.

У козаків існувала цілісна система відбору та вишколу хлопців для військової служби. Досвідчені козаки перевіряли рівень їх загартованості і витривалості на спеку і холод, дощ і сніг, брак одягу, їжі тощо. Запорозькими козаками були створені спеціальні фізичні і психофізичні вправи, спрямовані на всебічне загартування і саморозвиток. У багатьох країнах Європи й Азії вважалося високим мистецтвом вести наступальні й оборонні бої проти козаків, створювати на кшталт Січі неприступні для ворога військові табори, споруди з дерева, каміння та землі, мистецьки володіти, як козаки, всіма видами зброї. Іноземці свідчили, що під час тренувань зі стрільби козаки кулею „гасять свічку“.

Велике пізнавальне, розвивальне та виховне значення для сучасної молоді має опанування нею складним мистецтвом ґрунтовно розробленого козацького

єдиноборства – хортингу. Подальші дослідження його історії, збереження через нього найкращих січових традицій, розвиток як виду спорту і бойового мистецтва сприятиме відродженню національної фізичної культури і спорту, зокрема національної свідомості.

У Запорозькій Січі підлітки, юнаки, поважні козаки охоче боролися навкулачки, на „ременях“, „навхрест“, на „палицях; опановували системи: „гопак“, „гойдок“, „спас“ та ін. Всі єдиноборства призначалися насамперед, для козацьких розвідників-пластунів: козак у двобої „прилипав“ до ворога, повторюючи всі його рухи, а страх, відчай, необачність тощо знешкоджували супротивника, і тоді його легко брали у полон. Інша система боротьби носила не атакуючий, а суто оборонний характер, якій було властиве філігранне відпрацювання техніки блокування дій противника. Техніка єдиноборств і високі моральні принципи під час тренувань, змагань зливалися в одне ціле, що забезпечувало козаку перевагу в бою та безпеку за непередбачуваних обставин.

Значний, фактично невичерпний пізнавально-виховний та розвивальний потенціал має і цілий пласт козацької психофізичної культури, який здавна дістав назву „козацьке характерництво“. Боротьба козаків-характерників із ворогом вважалася вершиною козацьких бойових мистецтв (вона ще відома під назвою „господар ночі“). Деякі козаки настільки розвивали свої внутрішні сили, потенціал, досягаючи надзвичайних успіхів у розвитку своїх здібностей, що багато сучасників були переконані – в них вселялися якісь надприродні сили. Існували козацькі чаклуни (уходники), які, знайшовши певні прийоми розвитку своєї ідеальної сфери, впливали на психіку ворога, зачаровували, заворожували його, вивідували військові таємниці і т. ін. Пізнання сучасниками, зокрема учнями, козацького характерництва стимулюватиме піднесення самопізнання, самонавчання, самовиховання і самоудосконалення підлітків та юнаків, що є однією з найважливіших проблем сучасної національної системи виховання. Козаки оволодівали психофізичними прийомами настільки, що окремі з них досягали неймовірного ефекту – коли тіло починало „грати“. За подібного ефекту больові удари супротивника не відчувалися. Такі козаки вміли вмить зосереджувати свою внутрішню енергію у тій частині тіла, куди спрямовувався удар ворога. Подібні явища властиві й східним системам боротьби, наприклад, мистецтву тибетських ченців катеда, школі „залізної сорочки“ в кунг-фу та карате. Такі, з побутової точки зору, дивовижні явища визнає сучасна наука, хоч переконливе пояснення їх природи не може дати, воно належить майбутньому.

Козаки, особливо запорожці, оволодівали спеціальними дихальними вправами, доводячи, подібно індійським йогогам, справді невичерпні можливості людського організму. Різні історичні джерела описують запорожців, які відчували в собі „волю-вогненну та силу богатирську“. Наприклад, таким був Васюринський – козарлюга: богатир тілом і духом. Цей силач, коли причащався, то чотири чоловіка підтримували священика, щоб той не впав від одного його богатирського подиху: тому що він тільки як дихне, то людина з ніг упаде. А коли руйнували Січ, так там виявився ще й такий силач, котрий міг одним подихом убити людину.

Після козацької Ради 1736 року і до кінця існування Запорозької Січі в межах Вольностей Війська Запорозького налічувалося 44 церкви, 13 каплиць,

2 скити у 53 поселеннях та урочищах. Характерно, що при кожному з цих поселень існували козацькі школи: з 1740 по 1746 рр. у семи полках Лівобережної України, де було 35 містечок, 998 сіл і слобод, діяло 866 шкіл.

У XVIII столітті період занепаду козацької держави призвів до повного згортання військово-патріотичного виховання та підготовки молоді до військової справи. Почуття патріотизму в українській молоді під впливом гніту російської імперії втратило свою національну сутність [1 – 4].

На сьогодні для молоді відтворена та розвивається найсучасніша система національного єдиноборства – „хортинг“, яка сягає своїм корінням історичних козацьких часів і стала достойною альтернативою східним єдиноборствам. Міністерством освіти і науки України затверджені та введені у навчальний процес шкіл України навчальні програми з хортингу. Наукові дослідження за тематикою з хортингу активно проводяться лабораторією фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України та іншими вітчизняними навчальними закладами.

І це тільки початок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1 – 11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
3. Коваленко Г. Українська історія / Г. Коваленко. – Львів, 1912. – С. 85-115.
4. Костомаров М. І. Богдан Хмельницький / М. І. Костомаров. – К. : Веселка, 1992. – С. 82.

REFERENCES

1. *Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoї (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of „Horting“ for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Kovalenko, H. (1912). *Ukrainska istoriia* [Ukrainian history]. Lviv.
4. Kostomarov, M. I. (1992). *Bohdan Khmelnytskyi* [Bokdan Khmelnytskyi]. Kyiv: Veselka.

ХОРТИНГ ЯК СИСТЕМА ВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ, ЯК ФІЛОСОФІЯ І СПОСІБ ЖИТТЯ

Постановка проблеми. В усі часи фізична культура була невід'ємною складовою загальної культури суспільства, основним завданням якої було і є поліпшення здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства. Будь-яка народність, народ чи нація – це те суспільне середовище, в якому розвиток фізичної культури завжди є нагальною життєвою потребою і чи не найважливішим засобом підвищення соціальної й трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних та творчих здібностей, взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків і зміцнення миру між народами.

Спорт як органічна частина фізичної культури надає можливість виявляти та уніфіковано порівнювати досягнення людей у різних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності. Соціальна цінність спорту визначається його дійовим стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення.

Немає у світі народу, у якого не було б своїх національних фізичних вправ і рухливих ігор, що складають один із елементів фізичного виховання. Підтвердженням цього є чимала кількість національних видів спорту, в тому разі і єдиноборств, у яких втілюється національний дух, філософія та спосіб життя певного народу. Так, в Японії виникло й поширилося на інші країни карате, у Китаї – ушу, в Кореї – тхеквондо, в Англії – бокс, у Росії – самбо та ін., які є основою духовного та фізичного розвитку народів цих країн.

У світову скарбницю спортивних єдиноборств зробила свій внесок і Україна. Саме тут, на народному ґрунті виник той вид єдиноборств, який став фундаментом національного духу, філософії та способу життя.

Мета статті – наукове обґрунтування важливості розвитку в Україні нового бойового мистецтва – хортингу як повноконтактного виду спорту, який може стати дієвою системою вдосконалення особистості й фундаментом національного духу, філософії та способу життя усіх вікових групи та верств українського народу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ідея створення нового національного бойового мистецтва – хортингу як національного повноконтактного виду спорту з'явилась у відомій у світі єдиноборств людини, майстра спорту України міжнародного класу, Заслуженого тренера України, учасника бойових дій в Афганістані, а сьогодні – Президента Всесвітньої Федерації Хортингу й аспіранта лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної Академії педагогічних наук України – Едуарда Анатолійовича Срьоменка.

Нині, за відсутності тих, які перейняли б козацькі бойові мистецтва та бойові традиції наших славних предків, розвитком хортингу як національного

виду спорту займається група досвідчених тренерів і майстрів спорту з контактних видів єдиноборств, діяльність яких ґрунтуються на багатому власному спортивному і життєвому досвіді, почутті патріотизму і національної єдності. Разом із засновниками хортингу ними було розроблено та вдосконалено методологічну і методичну базу, систему виховання; програми спортивних навантажень, правила змагань для різних вікових груп, програму учнівських кваліфікаційних випробовувань для дітей та юнацтва, а також програму підготовки тренерів та майстрів спорту з цього єдиноборства та програму його розвитку.

Проста та зрозуміла ідея цього українського національного виду спорту була підтримана у багатьох куточках України та у 26 країнах світу (на 1 січня 2014 р.). 20 вересня 2008 року у Києві було проведено Перший презентаційний семінар із питань створення нового виду єдиноборства – хортингу, в якому взяли участь 65 тренерів, інструкторів та спортсменів із 14 областей України. Основною метою і завданням семінару були: презентація нового виду єдиноборства, народженого в Україні; популяризація та розвиток хортингу в Україні; залучення дітей та молоді до здорового способу життя, зміцнення дружби між спортсменами. Такі семінари було проведено в Ужгороді, Дніпродзержинську, Донецьку, Дніпропетровську, Запоріжжі, Рівному, Черкасах та в інших містах України. На них були прийняті рішення про підтримку ініціативи щодо заснування в Україні нового національного виду спорту – хортингу.

На офіційному сайті Української Федерації Хортингу було розміщено звернення до вітчизняних фахівців з єдиноборств колективу Полтавської обласної федерації хортингу з пропозицією підтримати ініціативу заснування в Україні нового національного виду спорту – хортингу та висловлено бажання співпрацювати з фахівцями інших єдиноборств. Колектив Полтавської обласної федерації кіокушин карате вирішив повним тренерським, інструкторським та учнівським складом взяти активну участь у формуванні нової міжнародної федерації з хортингу як повноконтрактного виду спорту, з метою розповсюдження цього виду спорту в усьому світі, підкреслюючи важливість такої події для України. Колектив обласної федерації підкреслив своє прагнення працювати для здійснення цієї перспективної мети і запросив усіх бажаючих підтримати розвиток української фізичної культури та національних бойових традицій нашого народу.

Рішення про підтримку нового виду спорту в Україні та всебічне сприяння щодо його розвитку й популяризації були ухвалені на засіданнях багатьох громадських організацій, небайдужих до національної історії і майбутнього сучасних поколінь українців. Ідею про створення нового національного виду спорту в Україні було підтримано представниками різних верств населення, у тому числі творчої інтелігенції, які публікували свої звернення з цього приводу у засобах масової інформації.

З метою популяризації та залучення до нового виду спорту якнайширших верств населення, виховання морально-етичних, фізичних якостей спортсменів, відбору кращих спортсменів для виступу на обласних і всеукраїнських змаганнях у Києві та у багатьох інших регіонах України успішно пройшли перші змагання урізних вікових групах із цього виду спорту.

7 листопада 2008 року відповідно до рішення установчої конференції було створено Всеукраїнську громадську організацію „Українська Федерація Хортингу“, затверджено її статутні документи та структуру. З того часу у нашій країні успішно діє і розвивається новий національний вид спорту – хортинг як різновид змішаних єдиноборств із комплексною системою фізичної підготовки, розвитку і вдосконалення особистості. Українську Федерацію Хортингу в установленому порядку зареєстровано у відповідних державних органах. Наступне внесення хортингу до переліку видів спорту, що визнані в Україні, відкрило нові потужні можливості у розвитку та популяризації хортингу як в Україні, так і різних країнах світу, в яких хортинг почав стрімко розвиватися [2].

Головною метою створення та діяльності Української Федерації Хортингу є сприяння розвитку хортингу, популяризації та підвищенню ролі фізичної культури та спорту, зміцненню здоров'я, досягненню високих спортивних результатів, пропаганді здорового способу життя, вихованню морально-етичних, вольових та інтелектуальних здібностей людей, спільної реалізації та захисту законних соціальних, економічних, соціально-культурних, спортивних та інших інтересів її членів.

За короткий час хортинг із хобі кількох ентузіастів перетворився на масовий вид спорту. Спортивні клуби хортингу працюють сьогодні в усіх областях України, Автономній Республіці Крим, містах Києві та Севастополі. Він має свою символіку: емблему виду спорту, прапор, гімн та марш. Видатні поети і музиканти України складають вірші та пишуть багато пісень про вид спорту хортинг. Відомі художники пишуть картини на тематику національного виду спорту України.

В Україні заснована Всесвітня Федерація Хортингу (World Horting Federation), яка є міжнародною громадською організацією фізкультурно-спортивного спрямування, що розвиває і культивує хортинг поряд з іншими спортивними єдиноборствами. Основна мета федерації – здійснення комплексної програми популяризації хортингу на міжнародній арені.

Хортинг як спортивне єдиноборство сформувався у результаті узагальнення багаторічного досвіду та творчих винаходів тренерів, учених, спортсменів України. Із поширенням та розвитком його у багатьох інших країнах світу, які збагатили техніку хортингу, принесли у неї найбільш ефективні і раціональні прийоми, об'єднавши свої кращі досягнення у бойових мистецтвах, хортинг став яскравим представником нового напрямку комплексного змішаного єдиноборства у світі.

Як вид спорту, заснований на засадах національного фізичного, морально-етичного і духовного виховання, він нерозривно пов'язаний із відродженням народних традицій.

Слово „хортинг“ походить від назви відомого в усьому світі найбільшого острова на Дніпрі – Хортиця, у районі міста Запоріжжя, де колись зародилася Запорозька Січ. Завдяки стратегічному розташуванню Хортиця мала багате історичне минуле, відіграла прогресивну роль в історії українського народу, була оплотом воїнів-козаків, де вони удосконалювали бойове мистецтво з метою захисту рідного краю і боротьби проти татар і поляків. Серед козаків на Запорозькій Січі проводилися змагання з майстерності володіння вогнепальною

та холодною зброєю, кулачного бою і боротьби. Завдяки своїм військовим умінням і навичкам та фізичній підготовці козаки були грізною силою, з якою рахувались правителі європейських й азійських держав.

Національна гордість та дух переможців, формування характеру, розвиток майстерності козаків і були взяті за основу при створенні хортингу як національного виду спорту України. Хортиця і сьогодні асоціюється з лицарством, мужністю, відвагою і вихованням сильних фізично та духовно чоловіків [1; 2; 3].

У загальному розумінні хортинг як спортивне напрям у змішаних єдиноборствах засновано на досвіді сучасних методик підготовки професійних спортсменів із залученням прийомів повноконтактної версії змішаних бойових мистецтв. Він включає у себе комплекс ефективних прийомів самооборони, що становлять систему захисних та атакуючих технічних дій.

Повне розуміння цього бойового мистецтва значно ширше, і навички ведення бою хортингістами є лише малою прикладною його частиною.

Адже хортинг – це і спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність, першочерговим завданням, якого є виховання людини духовної, внутрішньо багатой. Тільки через досягнення внутрішньої гармонії, людина може направити свою життєву енергію на досягнення достойної мети.

Тому важливою складовою подальшого розвитку хортингу є його поширення серед учнівської та студентської молоді. Хортингом може займатися будь-хто, незалежно від статі та фізичної підготовки. Особливо сприятливо заняття хортингом впливають на формування у дітей дисциплінованості, справедливості, наполегливості та вихованості, стимулюють бажання навчатися, працювати, досягати вершин. Хортинг допомагає дитині стати вольовою, цілеспрямованою особистістю. Комплекс тренувальних вправ здійснює **великий** вплив на весь організм людини. Як кажуть, той, хто займається хортингом, рідше хворіє та швидше одужує.

Сьогодні за ініціативи Української Федерації Хортингу і рішення колегії Міністерства освіти і науки України хортинг введено до навчально-виховних програм дошкільних, загальноосвітніх навчальних закладів, закладів позашкільної роботи, та дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

У Міністерстві освіти і науки України вирішується питання щодо запровадження хортингу у навчально-виховний процес професійно-технічних навчальних закладів.

Також федерація має рекомендації Міністерства освіти і науки України керівникам вищих навчальних закладів I – IV рівнів акредитації щодо запровадження спеціалізації із зазначеного виду спорту у вищих навчальних закладах, які здійснюють підготовку фахівців за освітньо-кваліфікаційними рівнями молодшого спеціаліста, бакалавра, спеціаліста та магістра за напрямками підготовки та спеціальностями галузі знань 0102 „Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини“.

Водночас, у вищих навчальних закладах, які здійснюють підготовку фахівців за іншими напрямками підготовки та спеціальностями, запропоновано включати до навчальних програм із фізичного виховання і спорту розділ з національного виду спорту хортинг з метою застосування його елементів під час проведення занять.

Запровадження хортингу у вищих навчальних закладах та підготовка у них фахівців за спеціалізацією із цього виду спорту надає можливість не лише популяризувати хортинг у країні, а й збільшити кількість тренерів і спортсменів-хортингістів.

Навчальний процес у навчальних закладах здійснюється відповідно до навчальних програм, розроблених фахівцями з хортингу Української Федерації Хортингу та затверджених Міністерством освіти і науки України. Програми містять характеристику виду спорту, мету і завдання щодо гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, фізичних якостей, виховання морально-вольових та етичних якостей учнів, студентів, спортсменів. У них зазначені режими роботи, наповнюваність навчальних груп, перелік необхідних документів для планування, обліку навчально-тренувальної роботи навчальних закладів. Організаційно-методичний напрям роботи у програмі передбачає спортивну підготовку, етапи багаторічної підготовки, основні засоби підготовки для кожної навчальної групи. Планування роботи проводиться з урахуванням вікових особливостей організму учня, студента, спортсмена. Для кожної навчальної групи в орієнтовних тематичних планах надається матеріал як теоретичної спрямованості, так і на розвиток спеціальних, і загальних фізичних якостей, психологічні, педагогічні та медико-біологічні засоби відновлення.

Навчальними програмами також передбачені вимоги до отримання рангів спортсменами-хортингістами, нормативні показники для кожної навчальної групи, які характеризують загальну, спеціальну підготовку, технічну і тактичну майстерність, критерії відбору та прогнозування хортингістів на різних етапах підготовки, функціонального стану, форми медико-біологічного контролю. Особлива увага у програмах приділяється виховній роботі, а також роботі на тренувально-оздоровчих зборах, у спортивних таборах під час зимових та літніх канікул.

Навчальні програми відповідають усім вимогам нормативно-правових актів, що регламентують діяльність навчальних закладів, вони пройшли офіційне педагогічне, медичне та науково-методичне програмне рецензування, отримали позитивні рецензії та наукові висновки щодо сприяння всебічному розвитку дітей та юнацтва. Міністерством освіти і науки України ухвалено рішення про надання навчальним програмам з хортингу грифа „Рекомендовано Міністерством освіти і науки України“ для використання під час навчально-виховного процесу [2].

Введення хортингу у навчально-виховний процес навчальних закладів України дає можливість поширювати бойові та культурні традиції українського народу і далі розвивати цей вид спорту серед дітей, школярів та студентської молоді.

Визнанню хортингу як впливового засобу у патріотичному та фізичному вихованні учнівської молоді, зміцненню його науково-теоретичних і практичних засад сприятиме наукова діяльність Української Федерації Хортингу. У її складі є: Департамент освіти і науки: Науково-методична колегія, Навчально-спортивна колегія, Колегія шкільного хортингу, Студентська ліга хортингу.

На офіційному сайті Української Федерації Хортингу розміщені рубрики:

- „Мінмолодьспорт України“,
- „Наукова діяльність Української Федерації Хортингу“,

- „Хортинг – виховна система“,
- „Теорія і методика хортингу“,
- „Хортинг у дошкільній освіті“,
- „Викладання хортингу у школі“,
- „Хортинг у профільних ліцеях“,
- „Хортинг у позашкільних навчальних закладах“,
- „Хортинг у професійно-технічній освіті“,
- „Хортинг у вищих навчальних закладах“,
- „Педагогіка хортингу“,
- „Психологія хортингу“,
- „Філософія хортингу“,
- „Реферати та дипломи“ тощо.

Тут кожен може ознайомитися із науковими працями, статтями, навчальними підручниками і посібниками, методичними рекомендаціями, навчальними програмами, лише рефератами і дипломними роботами, іншими науково- та навчально-методичними матеріалами, підготовленими фахівцями з хортингу, працівниками наукових установ та навчальних закладів усіх типів [3].

Тематика наукових праць, статей, навчально-методичних розробок дуже різноманітна і стосується багатьох аспектів, пов'язаних із становленням та розвитком хортингу. Це питання планування та організації навчально-виховного і тренувального процесів; системи підготовки фахівців з хортингу та його окремих напрямів; вивчення та врахування кращого вітчизняного й зарубіжного досвіду з навчання, викладання та підготовки тренерів; здійснення аналізу результатів наукових досліджень з питань виховання та підготовки хортингістів; розроблення практичних рекомендацій вікової і спортивної медицини; застосування теорії та методики фізичного виховання; питання фізичної, функціональної, теоретичної, базової технічної і тактичної, психологічної підготовки; тлумачення правил спортивного поєдинку в хортингу; дослідження у педагогіці, фізіології, гігієні, психології філософії та історії України.

Хортинг об'єднує багатьох провідних фахівців спорту з різних куточків України, переважна більшість з яких мають вищу спеціальну освіту і є спеціалістами та магістрами з фізичного виховання. Багато фахівців з хортингу є аспірантами, докторантами, здобувачами наукових ступенів у вищих навчальних закладах, наукових установах Національної академії педагогічних наук України, які здійснюють наукові дослідження, беруть участь у науково-практичних конференціях, семінарах, „круглих столах“, де обговорюються різноманітні актуальні проблеми стану та подальшого розвитку цього виду спорту.

Висновки:

1. Відродження національної культури і духовності, високих патріотичних ідеалів захисників Вітчизни, взірців здорового способу життя, зрозумілих молоді, – саме цього не вистачає сьогодні нашому суспільству. Базуючись на багатовікових традиціях українського народу, хортинг в Україні став не лише національним видом спорту, відродивши кращі традиції українських бойових мистецтв, а й важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, зміцнення

здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей учнівської молоді.

2. На сьогодні хортинг по праву став у нашій країні національним видом спорту та одним із найпопулярніших і масовіших видів бойового мистецтва у світі. За своїм виховним потенціалом він швидко набуває виразних рис універсальної системи вдосконалення особистості, філософії та способу життя. І тому, одним із основних завдань Української Федерації Хортингу – є популяризація хортингу як в Україні, так і за її межами, що дасть можливість у недалекому майбутньому поставити питання про включення українського національного виду спорту хортингу до переліку олімпійських видів спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
3. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.

REFERENCES

1. *Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoї (sektsiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of „Horting“ for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. *Ofitsiyni sait Ukrainskoi Hatsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.

СТРАТЕГІЧНІ НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ ФЕДЕРАЦІЇ ХОРТИНГУ

Актуальність. Спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу та є суттєвим викликом для української держави на сучасному етапі її розвитку, зазначається в Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки, схваленою Кабінетом Міністрів України 31 серпня 2011 року розпорядженням № 828-р. [4]. Суспільству завжди важливо мати здорове та життєздатне населення. Провідну роль при цьому відіграють питання пропаганди здорового способу життя, однією з важливих складових якої є спорт, зокрема хортинг, пов'язаний із відродженням давніх українських народних традицій. Тому, дуже актуальною на сьогоднішній день є діяльність Української Федерації Хортингу. Головна мета – сприяння розвитку хортингу, популяризації та підвищенню ролі фізичної культури та спорту, зміцненню здоров'я, досягненню високих спортивних результатів, пропаганді здорового способу життя, вихованню морально-етичних, вольових та інтелектуальних здібностей людей, патріотичне виховання, всебічний розвиток особистості в душі добропорядності, патріотизму та любові до Батьківщини тощо [3].

Метою статті є аналіз і визначення стратегічних напрямів діяльності Української Федерації Хортингу (УФХ) у відповідності до „Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки“ та її очікуваних наслідків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Офіційне визнання хортингу національним видом спорту відбулося за наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України (наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.). У цьому історичному наказі Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту рекомендувало засновнику хортингу Е. А. Єрьоменку, як президенту Всеукраїнської федерації хортингу, розробити до 20 серпня 2011 року:

- 1) програму розвитку виду спорту в Україні на 4 роки;
- 2) відповідні пропозиції до спортивної класифікації;
- 3) правила проведення та суддівства змагань із виду спорту;
- 4) методичні рекомендації щодо проведення та суддівства змагань із виду спорту;
- 5) проводити всеукраїнські змагання, здійснювати заходи щодо подальшого розвитку виду спорту в Україні [2].

Усі рекомендації Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту президент Всеукраїнської федерації хортингу Е. А. Єрьоменко виконав завчасно. Крім того, Українською Федерацією Хортингу визначено стратегічні напрями діяльності у відповідності до „Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки“, яка була розроблена спираючись на статистичні дані, основними серед яких є:

- демографічна криза, яка зумовлюється зменшенням кількості населення України з 52,2 мільйона у 1992 році до 45,8 мільйона у 2010 році;

- погіршення стану здоров'я населення з різко прогресуючими хронічними хворобами серця, гіпертонією, неврозом, артритом, ожирінням тощо, що призводить до зменшення кількості осіб, які можуть бути залучені до спорту вищих досягнень, зокрема спроможних тренуватися, витримуючи значні фізичні навантаження, та досягати високих спортивних результатів;
- порівняно з 2007 роком кількість осіб, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, збільшилася на 40 відсотків, що спричинило зменшення кількості залучених дітей і молоді до занять в дитячо-юнацьких спортивних школах на 110 тисяч осіб;
- порівняно з 2007 роком зменшилася кількість інструкторів-методистів з фізичної культури на 45 відсотків, особливо за місцем роботи громадян та в сільській місцевості, зменшилася кількість стадіонів з трибунами на 1500 місць і т.д.

Серед основних негативних чинників сучасного етапу розвитку держави в галузі фізичної культури і спорту Концепцією Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки [4] визначено:

- 1) не сформованість сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту, як важливого чинника фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя і подовження його тривалості;
- 2) погіршення стану здоров'я населення, що призводить до зменшення кількості осіб, які можуть бути залучені до спорту вищих досягнень, зокрема спроможних тренуватися, витримуючи значні фізичні навантаження, та досягати високих спортивних результатів;
- 3) неналагодженість скоординованої роботи між суб'єктами фізичної культури і спорту на етапах спортивного вдосконалення спортсменів;
- 4) невідповідність вимогам сучасності та значне відставання від світових стандартів ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту, а саме організаційного, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного, фінансового, матеріально-технічного, інформаційного;
- 5) обмежена рухова активність, нерациональне та незбалансоване харчування, фактори асоціальної поведінки у суспільстві;
- 6) невідповідність потребам населення послуг, що надаються засобами фізичної культури і спорту за місцем проживання, роботи громадян та в місцях масового відпочинку населення, у тому числі в сільській місцевості, та населення з інвалідністю;
- 7) низький рівень ресурсного забезпечення дитячо-юнацького та резервного спорту;
- 8) відсутність спортивної інфраструктури, здатної задовольнити потреби населення у щоденній руховій активності відповідно до фізіологічних потреб, у тому числі осіб з обмеженими фізичними можливостями;

- 9) низький рівень пропаганди в засобах масової інформації та просвіти населення щодо усвідомлення цінності здоров'я, відповідального ставлення батьків до виховання своїх дітей та не сформованість ефективної системи стимулювання населення до збереження свого здоров'я;
- 10) невисока престижність професій у сфері фізичної культури і спорту, низький рівень матеріального заохочення працівників бюджетного сектору цієї сфери;
- 11) недостатнє фінансування фундаментальних та прикладних досліджень, невідповідність системи впровадження результатів досліджень у практику фізкультурно-спортивної діяльності сучасним вимогам;
- 12) низький рівень медичного та медико-біологічного забезпечення осіб, що займаються фізичною культурою і спортом, та медико-біологічного забезпечення підготовки спортсменів високого класу тощо.

Зменшенню негативного впливу зазначених факторів значною мірою сприяє розвиток та впровадження хортингу, як національного виду спорту України, в усі сфери суспільного життя людини, незалежно від етнічної приналежності, професійної спрямованості, вікових категорій та стану здоров'я. Адже, діяльність УФХ в повній мірі відповідає Закону України „Про фізичну культуру і спорт“ [1], згідно якого державна політика України у сфері фізичної культури і спорту ґрунтується на засадах:

- 1) визнання фізичної культури і спорту як пріоритетного напрямку гуманітарної політики держави;
- 2) визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя;
- 3) визнання спорту як важливого чинника досягнення фізичної та духовної досконалості людини;
- 4) формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави;
- 5) забезпечення гуманістичної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей, справедливості, взаємної поваги та гендерної рівності.

Як оптимальний варіант забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки [4] визначає використання програмно-цільового методу та концентрацію зусиль центральних, місцевих органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування, громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, інших суб'єктів сфери фізичної культури і спорту із залученням коштів бюджетів усіх рівнів, інших джерел фінансування.

Спираючись на визначені в Програмі розвитку фізичної культури і спорту шляхи й способи розв'язання вищезазначених проблем [4], основними стратегічними напрямками діяльності УФХ протягом 2014-2016 років визначено здійснення комплексу заходів, спрямованих на:

- 1) впровадження хортингу в усіх типах навчальних закладів, за місцем роботи, проживання та місцях масового відпочинку населення, у

Збройних Силах та інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів України, у правоохоронних органах, рятувальних та інших службах;

- 2) підтримку дитячого, дитячо-юнацького, резервного спорту, спорту вищих досягнень, спорту інвалідів та ветеранів засобами хортингу;
- 3) поліпшення організаційного, нормативно-правового, кадрового, матеріально-технічного, фінансового, науково-методичного, медичного, інформаційного забезпечення хортингу.

Розв'язання проблем пропонується здійснювати шляхом:

- 1) удосконалення нормативно-правової бази галузі фізичної культури і спорту та хортингу зокрема;
- 2) збільшення в навчальних закладах усіх типів обсягів рухової активності на тиждень за рахунок уведення до навчальних планів занять із хортингу та виховання здорової дитини із широким залученням батьків до цього процесу;
- 3) залучення учнів та студентів у позанавчальний час до занять хортингом у загальноосвітніх, професійно-технічних, вищих навчальних закладах; організація і проведення спортивних змагань серед учнів та студентів;
- 4) створення умов для розвитку регулярної рухової активності різних верств населення для зміцнення здоров'я з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей кожного;
- 5) підтримання співробітництва та спільної діяльності з центрами фізичного здоров'я населення, регіональними центрами з фізичної культури і спорту інвалідів та центрами олімпійської підготовки, у тому числі й державними;
- 6) удосконалення процесу відбору обдарованих дітей, які мають високий рівень підготовленості та здатні під час навчально-тренувальних занять витримувати значні фізичні навантаження, для подальшого залучення їх до системи резервного спорту;
- 7) впровадження хортингу в заклади фізичної культури і спорту, зокрема дитячо-юнацькі спортивні школи, спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, школи вищої спортивної майстерності, центри студентського спорту вищих навчальних закладів та залучення до навчально-тренувального процесу провідних тренерів;
- 8) підтримання та розвитку олімпійського, параолімпійського та дефлімпійського руху;
- 9) взаємодії з громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості та іншими суб'єктами сфери фізичної культури і спорту;
- 10) врегулювання системи розвитку матеріально-технічної бази хортингу та вжиття дієвих заходів до залучення інвестицій на зазначену мету;
- 11) поступового оновлення спортивної матеріально-технічної бази тренувальних закладів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл і загальноосвітніх навчальних закладів;

- 12) будівництва спортивних споруд або реконструкції та модернізації діючих;
- 13) підтримання вітчизняного виробництва товарів спортивного призначення;
- 14) оптимізації мережі вищих навчальних закладів, що здійснюють підготовку спеціалістів із хортингу, відповідно до галузевих і регіональних потреб у кваліфікованих кадрах;
- 15) впровадження в межах державного замовлення системи підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців в освітній галузі „Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини“ зі спеціалізацією „Хортинг“;
- 16) забезпечення з урахуванням міжнародного досвіду належної організації наукових досліджень у науковій галузі „Фізичне виховання і спорт“ та впровадження їх результатів у практику тренувально-спортивної діяльності, підготовки спортсменів високого класу, підготовки наукових кадрів та науково-педагогічних працівників;
- 17) популяризації здорового способу життя та подолання стану суспільної байдужості до здоров'я нації, у тому числі через широке впровадження соціальної реклами різних напрямків хортингу в засобах масової інформації;
- 18) удосконалення системи відзначення та заохочення спортсменів, тренерів, ветеранів хортингу;
- 19) залучення ветеранів спорту до занять хортингом, організація і проведення спортивних змагань серед ветеранів;
- 20) подальшого міжнародного співробітництва.

Діяльність Української Федерації Хортингу, спрямована на виконання Програма дасть можливість [4]:

- 1) збільшити обсяг рухової активності учнівської та студентської молоді до 8-12 годин на тиждень [4];
- 2) підвищити рівень залучення до національного спорту населення, насамперед молоді, із щорічним збільшенням рівня охоплення населення хортингом;
- 3) залучити до 20 відсотків дітей та молоді 6 – 23 років до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах відповідного спрямування, створити умови для розвитку резервного спорту та ефективного поповнення складу національних збірних команд [4];
- 4) забезпечити збереження передових позицій успішної участі українських спортсменів у міжнародних змаганнях різного рівня [4];
- 5) досягти насичення спортивними спорудами у кількості та якості, що надасть змогу створити необхідні умови для залучення різних категорій громадян України до занять хортингом;
- 6) створити цивілізовані умови для соціальної адаптації та реабілітації інвалідів і осіб із обмеженими фізичними можливостями [4];
- 7) підвищити рівень авторитету країни у світовому спортивному співтоваристві [4].

Виходячи з аналізу Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки в контексті діяльності Української Федерації Хортингу, було визначено стратегічні напрями діяльності УФХ у 2014-2016 рр. та її очікувані результати.

Отже, можна зробити **висновки**:

- 1) популяризація, розвиток та впровадження хортингу, сприятиме формуванню здорового, морально, інтелектуально й патріотично вихованого населення, та у повній мірі відповідає державній політиці України;
- 2) зазначені стратегічні напрями рекомендуємо до впровадження в усіх регіонах України та Федераціям Хортингу інших країн світу;
- 3) подальші дослідження будуть присвячені впровадженню зазначених стратегічних напрямів діяльності в південному регіоні України регіональними та місцевими осередками Української Федерації Хортингу, а також розвитку та популяризації прикладного виду хортингу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України Про фізичну культуру і спорт [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
2. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
3. Інформаційна довідка: ВИД СПОРТУ – ХОРТИНГ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/1100>.
4. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-p>.

REFERENCES

1. The Law of Ukraine “On Physical Culture and Sports”. Retrieved from <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoї (sektsiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of „Horting“ for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. *Informatsiina dovidka: vyd sporty khortynh* [Background: kind of sport is horting]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua/node/1100>.
4. *Kontsepsiia Zahalnodержavnoi tsilovoi sotsialnoi prohramy rozvytku fizychnoi kul'tury i sportu (2012-2016)* [Concept of the National program of development of physical culture and sports of 2012-2016]. Retrieved from <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-p>.

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

УДК 37.015.311 : 37.015.3

*Наталія Бойченко,
м. Харків*

**ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
ХОРТИНГІСТІВ**

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідження проблеми формування техніко-тактичної майстерності спортсменів посідає одне з провідних місць у сучасній світовій та українській спортивній науці й практиці (Д. Д. Донський, С. С. Єрмаков, В. М. Платонов, Л. П. Матвеев та ін.). Відбувається активний пошук нових форм, засобів та методів удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів різних видів спорту (К. В. Ананченко, А. Ф. Алексєєв, А. І. Клименко, В. С. Мунтян та ін.). Науковці, практики (С. С. Єрмаков, А. Б. Жадан, А. Н. Лапутін, В. В. Лялько, К. К. Мартишевський, О. В. Осадчий, В. М. Платонов, В. Л. Уткін та ін.), звертаючи увагу на тенденції розвитку сучасного спорту, передбачають розробку та застосування нових спеціальних технічних засобів, які б радикально впливали не тільки на зростання спортивних досягнень, а й на зміни спортивної техніки, тактики, а також методики підготовки в різних видах спорту. Спеціальні технічні засоби сприяють ефективнішому розвитку рухових здібностей спортсмена, водночас удосконалюють технічні вміння, навички та фізичні якості під час спортивного тренування, створюють необхідні умови для точного контролю й управління найважливішими параметрами тренувального навантаження.

Незважаючи на те, що проблемі розробки технічних засобів у бойових мистецтвах присвячено чимало наукових досліджень: зокрема принципам розробки „важких“ боксерських споруд, які імітують бойові позиції та різноманітні удари супротивника (А. В. Лукашенко, В. А. Беліков, В. Л. Родіонов та ін.); пристроям для розвитку рухових якостей (В. Кім, С. Мічник та ін.); приладам для підрахунку кількості ударів, які широко застосовуються в суддівстві (Б. Бутенко, Е. Дружинін та ін.), а також приладам для вимірювання швидкості та сили удару, швидкості й точності реагування, швидкісно-силової підготовки боксерів та тренажерно-дослідницьких апаратних комплексів, які системно аналізують дії спортсмена (В. Таймазов, Е. Петренко, М. Савчин та ін.); робіт, що спрямовані на вдосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів, які займаються хортингом, засобами тренажерів та спеціального устаткування не виявлено, тому це питання є актуальним для сучасного хортингу.

Мета статті – описати шляхи вдосконалення техніко-тактичної підготовленості хортингістів, узагальнивши матеріали спеціальної методичної літератури, практичних рекомендацій провідних українських та іноземних науковців, практиків, фахівців із теорії і методики спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження та їх обґрунтування. Різномісність спортивної техніки та тактики змагальної діяльності в хортингу вимагає від фахівців підбору найбільш раціональних й ефективних засобів та методів техніко-тактичної підготовки. Основні підходи та напрями вдосконалення спортивно-технічної та тактичної майстерності спортсменів були обґрунтовані провідними фахівцями (Л. П. Матвєєв, Н. Г. Озолін В. М. Платонов та ін.) з теорії та практики спорту. Більшість авторів (Н. Г. Озолін, Л. П. Матвєєв, В. М. Платонов, Г. С. Туманян та ін.) процес навчання та вдосконалення технічної майстерності виділяють окремо. Такий поділ дозволяє краще планувати навчально-тренувальний процес, детальніше ставити завдання перед спортсменом.

Процес навчання та вдосконалення технічної майстерності може бути розподілений на відносно самостійні та водночас взаємопов'язані та взаємозумовлені ланки (В. М. Платонов), зокрема на етапи початкового розучування; поглибленого розучування, закріплення та подальшого вдосконалення. Німецькі фахівці з теорії спорту (за дослідженнями В. М. Платонова) рекомендують ретельніше диференціювати процес технічної підготовки, тобто поділити його на більшу кількість відносно самостійних етапів (стадій), що дозволить точніше деталізувати завдання, засоби та методи технічної майстерності. Це такі стадії:

- 1) створення першого уявлення про рухову дію та формування установки на її навчання;
- 2) формування початкового вміння, яка відповідає першому етапу засвоєння дії;
- 3) формування досконалого виконання рухової дії;
- 4) стабілізації навички;
- 5) досягнення варіативної навички та її реалізації.

Кожному етапу технічної підготовки відповідають певні стадії. Так, першому етапу відповідають дві перші стадії, другому – третя стадія, третьому – четверта та п'ята.

Проте аналіз літературних джерел показав, що існує певне розходження у тлумаченні назв етапів, стадій та їх кількості щодо процесу багаторічної підготовки спортсмена. Так, сам процес технічної підготовки Л. П. Матвєєв ділить на дві стадії: стадію „базової“ технічної підготовки та стадію поглибленого технічного вдосконалення й оволодіння висотами спортивно-технічної майстерності. Відповідно, автор виділив три етапи технічної підготовки: пошуковий, стабілізаційний та адаптаційний. Інший автор, І. І. Аліханов, визначив сім етапів оволодіння технікою боротьби: етап навчання; створення вмінь пов'язувати прийом з тактичною підготовкою; навчання комбінаціям; відпрацювання техніко-тактичних дій; формування та поповнення технічного арсеналу борця; створення адаптації до навантаження й стресових ситуацій та останній етап – змагальний. Подальший аналіз цієї проблеми дозволяє зробити

висновок, що, незважаючи на відмінність у тлумаченні назв етапів і стадій навчання та вдосконалення спортивно-технічної майстерності, змістовність технічної підготовки залишається незмінною, причому кількість етапів або стадій залежить в основному від особливостей конкретного виду спорту та головних характеристик, що визначають досягнення високого спортивного результату в тому чи іншому виді спорту. Удосконалення спортивно-технічної майстерності є логічним завершенням процесу навчання. Тривалість етапу вдосконалення спортивної техніки встановити неможливо, оскільки спортсмени протягом усіх років тренувань прагнуть до вдосконалення технічної майстерності [1, с. 4; 7, с. 295; 8, с. 218].

У процесі вдосконалення важливого значення набуває не тільки формування у спортсмена почуттєвої моделі (образу) цілісного руху, почуттєвого та логічного контролю, а й створення ускладнених умов виконання дій за різноманітних станів організму. В хортингу до таких умов можна віднести: виконання технічних прийомів на тлі значного фізичного стомлення, підвищення емоційного напруження; розосереджування уваги; ускладнення діяльності аналізаторів; обмеження або розширення часових і просторових меж виконання прийомів та дій; виконання дій у незвичних умовах; неадекватне реагування партнерів, відволікання та ін. Звичайно, вдосконалення техніки в умовах певного стомлення може стати причиною розладу руху, закріплення помилок. Але, коли вдосконалення відбувається методично правильно, з широким застосуванням різних засобів та прийомів, якими володіє спортсмен у відповідності до поставлених завдань та функціональних можливостей, то у нього формується раціональна, стабільна техніка з широким спектром компенсаторних коливань в основних характеристиках структури руху [2, с. 87; 8, с. 218].

Беручи до уваги той факт, що процес удосконалення спортивно-технічної майстерності має урахувати особливості змагальної діяльності з конкретного виду спорту, в більшості єдиноборств при вдосконаленні цієї майстерності перевагу віддають моделюванню спортивної техніки та техніки змагальної діяльності; розширенню фонду рухів; удосконаленню коронних прийомів та рівня рухової асиметрії за допомогою білатерального підходу та ін. Д. А. Тишлер підкреслює той факт, що загальноприйнята практика тренування має безліч недоліків. Адже вдосконалення техніки за стандартизованих умов вимагає зосередження зусиль на якості виконання дій, або за максимальної концентрації на одному певному об'єкті спостереження. Однак подібна методика вдосконалення техніки не відповідає обстановці змагань, у яких єдиноборець розподіляє свою увагу й свідомість на кількох важливих компонентах зорового контролю, тобто на дистанції до суперника, виборі дії та миті для її застосування, спостереженні й оцінці дій суперника та ін. Вирішується ця проблема побудовою вправ, завдань та поєдинків, які спортсмен має обирати, здійснюючи миттєві та правильні наміри для обраної тренувальної ситуації. У тренувальному процесі слід поєднувати настанови на спеціалізований прояв різновидів рухових реакцій та вдосконалення типових дій і тактичних умінь в умовах, які наближаються до спортивного бою. Тому більшість авторів [4, с. 120; 8, с. 220] вважають, що процес удосконалення спортивно-технічної майстерності тісно пов'язаний з тактичною підготовкою спортсмена. Вивчаючи технічні дії та вдосконалюючи їх,

спортсмен фактично знайомиться зі всіма тактичними особливостями ведення змагальної боротьби. Він вирізняє, які тактичні прийоми потрібно застосовувати при виконанні тієї або іншої технічної дії.

У теорії та практиці спортивного тренування в тактичній підготовці прийнято виділяти такі основні напрями [8, с. 220-224]:

- вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики;
- оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій;
- удосконалення тактичного мислення;
- вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості;
- практичну реалізацію тактичної підготовленості.

Процес удосконалення тактичної майстерності починається під час вирішення завдань третього, четвертого та п'ятого напрямів, які пов'язані з двома етапами вдосконалення спортивно-технічної майстерності: етапом поглибленого розумування та етапом закріплення, подальшого вдосконалення. Вдосконалення тактичного мислення є важливою умовою подальшого розвитку тактичної майстерності тому, що в процесі підготовки до змагань усі можливі змагальні ситуації передбачити нереально.

Таким чином, тренувальний процес слід спрямовувати на розвиток здібності швидко сприймати, адекватно усвідомлювати й аналізувати змагальні ситуації та приймати рішення згідно з обставинами, що склалися, та рівнем власної підготовленості, здатності передбачати дії суперника. Для розвитку тактичного мислення в єдиноборствах застосовують засоби та методи, які спрямовані на вдосконалення наочно-образного, дієвого й ситуативного мислення. Основними специфічними методами розвитку тактичного мислення виступають метод тренування з суперником та метод тренування з умовним суперником. Вправи на спеціальному обладнанні, тренажерних пристроях, індивідуальні уроки з тренером, тренувальні та змагальні поєдинки – основні засоби вдосконалення тактичного мислення.

Завданнями четвертого напрямку тактичної підготовки спортсмена стають збір та обробка інформації про ймовірнісних суперників, про середовище та умови проведення майбутніх змагань. Для збору інформації про суперника в єдиноборствах застосовують перегляд тренувальних занять та змагань, їх аналіз. При вивченні інформації про середовище та умови змагань слід визначити строки, місце та час проведення змагань, кліматичні умови, кількісний та якісний склад учасників, склад та кваліфікацію суддів, стан спортивного обладнання. Створення цілісної уяви про поєдинок, формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби, рішуче та своєчасне втілення прийнятих рішень – основні завдання практичної реалізації тактичної підготовленості. Тож практична реалізація цих завдань відбувається в єдиноборствах під час навчально-тренувальних занять, участі у змаганнях, де й накопичуються тактичний досвід і спеціальні знання [3, с. 134; 8, с. 226-228].

В останні роки з розвитком комп'ютерних технологій удосконалення техніко-тактичної майстерності пов'язане із застосуванням спеціальних технічних

пристроїв та тренажерно-дослідницьких апаратних комплексів, які дозволяють оперативно отримувати інформацію про певні характеристики руху та на цій підставі визначати, корегувати процес удосконалення. Практика застосування тренажерних пристроїв свідчить, що до числа найбільш ефективних пристроїв удосконалення техніко-тактичної підготовленості відносять ті, які моделюють умови змагальної або близької до змагальної діяльності; відповідають високій надійності й безвідмовності у роботі; мають невелику ціну, маленькі габарити та вагу; відповідають естетичним вимогам; дають можливість дозування навантаження; відповідають антропометричним та функціональним особливостям спортсменів; забезпечують отримання інформації про результати діяльності, і дозволяють комплексно розвивати різні сторони підготовки.

Як показує спортивна практика, найпростішими, або традиційними, засобами вдосконалення техніко-тактичної майстерності в хортингу вважаються вправи з тенісним м'ячем, боксерськими лапами, подушками, мішками, манекенами. На ефективність застосування технічних засобів у навчально-тренувальному процесі спортсменів указує ряд авторів. Однак методика використання тренувальних пристроїв не завжди відповідає вимогам сучасного спорту. Це викликає низку проблем, головна з яких – їх невідповідне застосування. Навіть найпростіше тренувальне обладнання при невідповідному використанні може бути не тільки неефективним, але й мати негативний вплив на вдосконалення фізичних якостей та технічну майстерність спортсмена. Більшість тренерів до методики застосування технічних засобів та підбору тренувальних завдань до них відносяться інтуїтивно, спираючись на власний тренерський досвід. Тому проблема розробки тренажерів та тренувальних пристроїв удосконалення техніко-тактичної майстерності та методик їх застосування постає достатньо гостро і не тільки в хортингу, а й інших єдиноборствах [8].

При організації занять за допомогою технічних засобів слід дотримуватися загальних методичних принципів (І. Д. Накутний), таких як:

1. Робота з технічними засобами, особливо з тренажерами, потребує суворого дотримання правил техніки безпеки, вимог гігієни та санітарії.
2. Під час одного заняття не рекомендується давати вправи на декількох тренажерах з максимальною інтенсивністю.
3. При триразових заняттях у тижневому тренувальному циклі рекомендується застосовувати тренажери лише на двох з них, при чотириразових та більше – на трьох.
4. Збільшення тренувального навантаження з активним застосуванням технічних засобів має поєднуватися з відпочинком та ефективними відновлювальними процедурами (масаж, гідромасаж, сауна, фізіотерапевтичні процедури та ін.).

Методика застосування тренажерів та тренувальних пристроїв має спиратися на загальні закономірності теорії та методики спортивного тренування [5, с. 17].

Для прикладу розглянемо звичайні рекомендації, а саме:

- при програмуванні тренувального процесу із застосуванням тренажерів слід враховувати, що роботу різної спрямованості (силова та швидкісна, силова та на витривалість) слід розмежовувати у часі. На початку

тренування, зазвичай, даються навантаження на швидкість, вправи з максимальною інтенсивністю, наприкінці – на витривалість;

- слід пам'ятати, що в результаті багаторазового повторення організм спортсмена адаптується до вправ, виникає стабілізація умовно-рефлекторних зв'язків. Тому навіть найбільш ефективні вправи, якщо їх постійно застосовувати тривалий час, не даватимуть бажаного результату. Застосування технічних засобів дозволяє уникнути такої ситуації. Воно урізноманітнює вплив вправ на організм, підвищує емоційність занять. Однак організм спортсмена може адаптуватися й до занять на тренувальних пристроях та тренажерах, тому слід не тільки здійснювати добір різноманітних вправ, а й періодично замінювати комплекси вправ та способи їх виконання;
- складність виконання завдання також впливає на зацікавленість щодо його виконання. При цьому знижують зацікавленість як дуже легкі, так і надзвичайно складні завдання на тренажерах;
- складність завдання має збільшуватися поступово. При доборі складності завдань, особливо при вдосконаленні техніко-тактичної майстерності, слід урахувувати рівень підготовленості спортсмена, який визначається часом, що витрачається на виконання заданої комбінації дій на тренажері, та кількістю помилок, які трапляються під час її виконання;
- якщо при триразовому виконанні на тренажері завдання, розподіленого на комбінації спрощених дій, час виконання не скорочується, а кількість помилок не збільшується, продовжувати тренувальний процес на цій стадії складності має сенс лише при ускладненні самого завдання або при переході до іншого.

Як свідчить аналіз спеціальної літератури, робота над вдосконаленням ударної техніки за допомогою устаткування (боксерські мішки, груші, лапи, маківари, настінні подушки, манекени та ін.) на відповідному етапі підготовки хортингіста стає обов'язковою частиною навчально-тренувального процесу. Вправи та завдання на традиційному устаткуванні відпрацьовуються для вдосконалення техніки ударів, серій та комбінацій технічних прийомів, розвитку спеціальних фізичних якостей, але слід мати на увазі, що кожний вид устаткування призначений для певної, іноді обмеженої мети. Так, під час роботи на „важкому“ та „середньому“ устаткуванні можна відпрацьовувати силу удару, вибухову силу, точність. Робота на „легкому“ устаткуванні вдало моделює умови змагального поєдинку, тому дозволяє відпрацьовувати серії та комбінації технічних прийомів, створювати техніко-тактичні схеми, розвивати точні, сильні, швидкі та акцентовані удари [3; 8; 9].

На кожному тренуванні із застосуванням устаткування вирішуються конкретна мета, в залежності від якої визначається форма та характер вправи:

- перевірка техніки ударів, виправлення помилок у положеннях та рухах рук, ніг, тулубу, а також координаційних помилок на всіх дистанціях поєдинку;
- вправи у маневруванні для підготовки атаквальних дій із дальньої дистанції;

- постановка атаквальних та контратакувальних дій на різних дистанціях;
- постановка захисних дій з переходом в атаку;
- постановка акценту в ударах (поодиноких, повторних, комбінаціях і серіях) тощо.

На боксерському мішку виконуються вправи, які призначені для розвитку сили, жорсткості ударів та вміння поєднувати їх. Ці вправи сприяють удосконаленню техніки як поодиноких ударів, так і ударів серіями, вчать раціонально застосовувати м'язові зусилля, розраховувати силу та швидкість ударів. Однією з головних переваг боксерського мішка є те, що, виконуючи вправи на ньому, спортсмен витрачає приблизно такі ж зусилля, як і під час поєдинку. Тож, правильно підбираючи вагу мішка, ми можемо моделювати умови змагальної діяльності. Для виконання вправ на боксерському мішку слід дотримуватися таких рекомендацій:

- роботу на мішку слід починати з навчання та вдосконалення поодиноких ударів, поступово переходячи до серійної та комбінаційної техніки;
- необхідно стежити за точністю та правильністю виконання технічних елементів та своєчасно виправляти помилки;
- при розвитку сили, жорсткості удару стежити за правильністю виконання та послідовністю залучання всіх ланцюгів тіла до ударного руху, за обертально-поступовими рухами тулубу під час виконання ударів руками, за положенням кулака (стопа, гомілки) під час зіткнення з мішком та ін.;
- для розвитку вибухової сили необхідно до роботи залучити певну кількість „спуртів“;
- для відпрацювання техніки рухів ніг і захистів розхитати мішок та, рухаючись у різних напрямках, відпрацювати прийоми.

Боксерська подушка застосовується для відпрацювання вправ, які в основному спрямовані на розвиток сили та жорсткості прямих ударів руками та прямого, кругового, бокового ударів ногами та удару коліном. Однією з головних переваг подушки є можливість пересування спортсмена, що тримає подушку, в різних напрямках, тим самим створюються умови для контратаки (при натиску) та атаки (при відступу). Все це уможливорює вдосконалення серії та комбінації технічних прийомів при атаках та контратаках в умовах, наближених до змагальних. Під час виконання вправ на боксерській подушці слід дотримуватися тих самих рекомендацій, що й при виконанні вправ на боксерському мішку, але, враховуючи головну перевагу цього устаткування, звернути увагу ще на декілька рекомендацій:

- при відпрацюванні поодиноких кругових ударів ногами подушка безпосередньо закриває сектор ураження (стегно, бокову частину тулуба);
- при відпрацюванні серійних і комбінаційних ударів, як і кругових ударів ногами, можливе їх виконання безпосередньо у розкритий сектор ураження (без переміщення подушки);

- для створення умов, близьких до змагальних, переміщуватися вперед, назад, у сторони та в проміжних напрямках, тим самим імітуючи атаку, контратаку (натиск) або захист (відступ). Усе це примушує спортсмена атакувати (при відступі) або застосовувати різноманітні захисти на будь-якій дистанції від суперника, а потім переходити до контратаки (при натиску) на нього.

При вдосконаленні спортивно-технічної майстерності єдиноборців велике значення мають вправи з *боксерськими лапами*. Вони дозволяють не тільки здійснювати точні, сильні, швидкі та акцентовані удари на всіх дистанціях поєдинку, відточувати техніку прийомів, автоматизуючи їх, а й удосконалювати комбінаційний бій. Для його вдосконалення за допомогою боксерських лап застосовується безліч завдань. При вивченні серії ударів атаки та контратаки слід заздалегідь задавати почерговість, спрямованість та кількість ударів, створювати можливість атакувати відкриті сектори суперника тощо. При вдосконаленні комбінаційного бою за умов, що відповідають фазам поєдинку, спортсмен, маневруючи, здійснює різні тактичні наміри: контратакує, наносить удари при відході, виконує повторні удари в різні сектори ураження, захищається та готує комбінації і серії ударів відволікаючими рухами рук, ніг, тулубу на всіх дистанціях бою.

У бойових мистецтвах, щоб правильно сформувати та закріпити у спортсмена навички при роботі на боксерських лапах, слід дотримуватися таких рекомендацій:

- лапи потрібно тримати під певним кутом щодо удару, який наноситься (цільовою точкою донизу – для ударів знизу, всередину – для бокових ударів та вперед – для прямих ударів);
- тримаючи боксерську лапу, не слід посувати її назустріч удару, адже може створитися хибна уява про його силу та точність;
- для розвитку у спортсмена точності та сили контрударів слід одну з лап застосовувати для його атакуючого удару, іншу – для контрудару, який наноситься у поєднанні з певним видом захисту;
- при розучуванні серії ударів атаки або контратаки необхідно заздалегідь установити почерговість, спрямованість та кількість ударів або давати завдання спортсмену помічати відкриті сектори та наносити удари на свій розсуд;
- для створення умов, близьких до змагальних, слід підставляти лапи під удари спортсмена, швидко відходити від нього або наступати, переміщуватися вперед, назад, у різні сторони та в проміжних напрямках, а також імітувати удари, примушувати його застосовувати різноманітні захисти на будь-якій дистанції поєдинку, а потім переходити до контратаки [6, с. 83; 9, с. 103].

Таким чином, можна зробити *висновки*, що при визначенні змісту, структури, обсягу та інтенсивності навантажень, підборі ефективних вправ та завдань на тренувальному устаткуванні слід не тільки враховувати рівень підготовленості спортсменів, а й мати на увазі особливості та спрямованість кожного окремого виду устаткування. Все це дозволить оптимізувати навчально-тренувальний процес в хортингу та досягти максимальних результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. Блеер А. Н. Методические основы совершенствования устойчивости двигательных и навыков в видах спортивной борьбы / А. Н. Блеер, В. В. Шиян. – М. : ФОН, 2000. – 120 с.
3. Бондарчук А. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. Бондарчук. – М. : Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
4. Дегтярев И. П. Тренированность боксеров / И. П. Дегтярев. – К. : Здоров'я, 1985. – 144 с.
5. Ермаков С. С. Тренажерные устройства в волейболе: метод. рекомендации / С. С. Ермаков, В. Л. Луцик. – Харьков : ХХПИ, 1996. – 19 с.
6. Литвинов С. А. Традиционное каратэ / С. А. Литвинов. – М. : Советский спорт, 2003. – 120 с.
7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ АСТРЕЛЬ, 2004. – 335 с.
8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
9. Щитов В. К. Бокс. Основы техники бокса / В. К. Щитов. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 234 с.

REFERENCES

1. Alikhanov, I. I. (1986). *Tekhnika i taktika volnoi borby* [Technique and tactics of wrestling]. Moscow: Fyzkultura i sport.
2. Bleer, A. N., & Shyian, V. V. (2000). *Metodicheskie osnovy sovershenstvoaniia ustoichivosti dvigatelnykh i navykov v vidakh sportivnoi borby* [Methodical bases of improve stability and motor skills in the types of wrestling]. Moscow: FON.
3. Bondarchuk, A. (2007). *Upravlenie trenirovochnym protsessom sportsmenov vysokogo klassa* [Management of training process high-class athletes]. Moscow: Olimpiia Press.
4. Degtiarev, I. P. (1985). *Trenirovannost bokserov* [Fitness of boxers]. Kyiv: Zdorovia.
5. Ermakov, S. S., & Lutsyk, V. L. (1996). *Trenazhernye ustroistva v voleibole* [Training devices in volleyball]. Kharkov: КНХНРУ.
6. Lytvinov, S. A. (2003). *Traditsionnoe karate* [Traditional karate]. Moscow: Sovetskii sport.
7. Ozolin, N. G. (2004). *Nastolnaia kniga trenera* [Handbook of coach]. Moscow: AST ASTREL.
8. Platonov, V. N. (1997). *Obshchaia teoriia podhotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte* [General theory of training of athletes in Olympic sports]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.
9. Shchitov, V. K. (2007). *Boks. Osnovy tekhniki boksa* [Boxing. Basics of boxing techniques]. Rostov n/D: Feniks.

*Ірина Данилюк,
Наталія Скляр,
м. Умань*

**ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ
ІЗ ЕЛЕМЕНТАМИ ХОРТИНГУ**

Актуальність. В умовах соціально-економічних та політичних перетворень сучасної України особливого значення набувають питання зміцнення фізичного та психічного здоров'я людини, формування здорового способу життя. Практика доводить, що розв'язати цю проблему суто медичними засобами неможливо – необхідні й педагогічні засоби. Зважаючи на це, основний тягар щодо її розв'язання надається школі, адже саме тут формується світогляд людини, її моральні ідеали, тут серед однолітків визначається власне ставлення до життя й здоров'я. Особливої уваги потребують діти молодших класів та дошкільнята. Адже на цьому етапі формується світогляд дитини, і від того, яким він буде, залежить її подальше життя.

Метою статті є опис практичної діяльності НВК № 24 м. Умань щодо виховання культури здорового способу життя на основі традиційних духовних цінностей українського народу.

Виклад основного матеріалу практичного дослідження. Наш навчально-виховний комплекс готує дітей до життя, адже кожен учень має отримати знання, які потрібні будуть у майбутньому. Це можливо за умови запровадження технологій здоров'язбережувальної педагогіки. Подібну виховну мету ставить і Українська Федерація Хортингу (УФХ), популяризуючи фізичну культуру та спорт, патріотичне виховання, залучаючи дітей та юнацтво до здорового способу життя, відвертаючи їх від шкідливих звичок, виховуючи їх в душі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини [1]. Отже, стрижнем нашої спільної роботи є збереження здоров'я дітей та їх виховання у душі українських традицій. З цією метою ми плануємо та організуємо педагогічну діяльність, спрямовану на оволодіння сучасними педагогічними знаннями, вивчення роботи УФХ; на постійну взаємодію з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та психологами. Велика увага суспільства до хортингу зумовлена тим, що він сьогодні увійшов до навчальних програм, ставши важливою складовою загальнодержавної та шкільної системи фізичного, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвинення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей учнівської молоді шляхом залучення її до участі у змаганнях, які проводить УФХ [1]

У вирішенні питання збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я дітей та молоді важливу роль відіграє суспільство, що всебічно розкривається у фаховій літературі [1–5]. На вирішення цього чи не найважливішого для школи питання особливу увагу звернено і педагогічним колективом нашого НВК № 24. Так, у 2001 році нами була розроблена здоров'язбережувальна програма „Оздоровчий комплекс“, яка щороку

збагачується новими методами, технологіями, різноманітними напрямками діяльності з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Для цього нами створюються для учнів ситуації успіху під час навчання та в повсякденному житті; апробуються авторські навчальні та виховні програми, чотирнадцять з яких вже працюють сьогодні. Створення технології, вибір конкретної програми зумовлено специфікою нашого навчального закладу: його концепцією, організаційними і педагогічними ресурсами, створенням відповідних умов та матеріальної бази.

Мета нашої „Школи сприяння здоров'ю“ – розробка моделі навчально-виховного закладу, що сприяє збереженню та зміцненню здоров'я дітей, мотивації здорового способу життя, зменшенню негативного впливу середовища на здоров'я та стан інтелектуального, морального розвитку учнів, формуванню гармонійно розвиненої особистості, яка має бажання самореалізовуватися, самоудосконалюватися, а також змінити на краще власний соціально-культурний простір.

Основні завдання цієї моделі: створення в навчально-виховному комплексі умов для реалізації актуальних завдань мотивації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку щодо здорового способу життя, необхідних умов для збереження фізичного та психічного здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу; включення до навчальних програм елементів оздоровчого хортингу, що є незамінним засобом для розвитку координаційних здібностей дітей, для яких важливо вдосконалювати всі властивості тіла, такі як гнучкість, стрибучість, рівновага, навички рухатися вперед і назад, вліво і вправо, вгору і вниз, вільно і універсально [1]; організація навчальної, виховної та розвивальної діяльності учнів і вихованців таким чином, щоб поліпшити діяльність життєзабезпечуючих систем та органів, зменшити негативний вплив шкільної діяльності на функціональні можливості організму; створення безпечного освітнього середовища; проведення просвітницької, пропагандистської, агітаційної роботи серед батьків та громадськості з метою пропаганди переваги здорового способу життя та популяризації хортингу в Україні.

Усвідомлення дорослими цінностей здоров'я дитини – умова для його збереження з раннього віку. Важливим чинником збереження здоров'я дітей є позакласна робота, яка обіймає: козацькі розваги, українські народні ігри, спортивні свята, творчі вечори, фестивалі дитячої творчості, Олімпійські уроки, туристичні походи, бесіди, рухливі ігри, корекційна робота, виготовлення стінгазет, психологічні тренінги, тести, відкриття етнографічного музею рідного краю „Дивосвіт“, народні свята тощо.

НВК № 24 – заклад нового типу, орієнтований на безперервність, наступність у дошкільній та початковій освіті; комплексний, інтегрований підхід до формування особистості, фізичного гарту, психічного здоров'я кожного учня й вихованця; використання нових інноваційних технологій, виявлення та розвитку здібностей, можливостей кожної дитини; створення комфортних умов для всебічного, гармонійного розвитку підростаючого покоління.

Розвиток особистості дитини та її творчих здібностей здійснюється у „Школі сприяння здоров'ю“ та „Центрі розвитку дитини“ шляхом вивчення англійської мови, проведення занять із розвитку логічного мислення, занять

спілкування, участі у спортивних та творчих змаганнях; у „Художньо-естетичному центрі“ шляхом навчання гри на фортепіано (з 4 років), проведення занять із ритміки та образотворчого розвитку (з 2 років); у роботі 20 гуртків (художньо-естетичному, логіко-математичному, мовленнєвому, декоративно-прикладному, музичному, хореографічному, фізкультурно-оздоровчому тощо).

Як і будь-яка складова виховання, національне виховання не може обмежуватися загальноприйнятими методами, прийомами, засобами навчання та виховання дітей. Історія українського народу – це передусім історія розвитку культури, цінностей минулого, створеного розумом, серцем і душею людей, які дбайливо передають їх наступним поколінням. На заняттях діти вивчають: традиції українського народу; історію Запорозької Січі, козаків, які були фізично розвинені, підготовлені до звитяжної боротьби за волю народу; принципи навчання у січових школах, у яких велику увагу надавали фізичному вихованню, що ґрунтувалося на звичаях і традиціях українського народу тощо.

Таким чином, бачимо схожість між вихованням у НВК та ідеями хортингу [1].

Сучасні діти відрізняються від попередніх поколінь: вони акселеровані; матеріально забезпечені; мають більший доступ до джерел інформації, досягнень сучасної науки і техніки, що веде до малорухливого способу життя; майже не звертається увага на якість їхнього харчування; певною мірою вони обділені увагою батьків і піклуванням про їхні духовні потреби [1–5]. Вивчивши цю проблему, ми розробили ряд нових підходів до змісту й організації навчально-виховного процесу в НВК, які передбачають перехід від навчально-дисциплінарної моделі організації педагогічного процесу до моделі особистісно розвивальної, за якої індивідуальність школяра та дошкільника стала б основою виховного процесу, де кожна особистість сприймалася б як творча індивідуальність.

Наслідуючи заповіді видатних педагогів (С. Русової, В. Сухомлинського, К. Ушинського та ін.), традиції українського народу, основні засади оздоровчої програми хортинг, педагогічний колектив приділяє велику увагу фізичному стану та фізичній підготовці учнів: проводяться Дні Здоров'я, творчі вечори, ярмарки, театралізовані й спортивні розваги та народознавчі свята („Покрова“, „Андрія“, „Миколая“, „Колядки та щедрівки“, „Василя“, „Свято Нептуна“ та ін.), фестивалі дитячої творчості, корекційна робота, Олімпійські уроки, бесіди, психологічні тренінги, виготовлення стінгазет тощо; діють: „Оздоровчий комплекс“ (віршована ранкова гімнастика, гімнастика пробудження, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, вітамінізація, сольові лампи, профілактика йододефіциту, музикотерапія, кольоротерапія, корекція порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих і медичних заходів без відриву від навчального процесу (точковий масаж, аромотерапія, полоскання порожнини рота), пришкільний оздоровчий табір, два спортивні майданчики, тренажерний зал, окремі ділянки для кожної групи, класу, ігрові кімнати, їдальня, художня студія, музичний зал, приміщення для фізкультурно-оздоровчої роботи, відеозал, бібліотека; спортивний клуб „Факел“ (оздоровчої спрямованості); гуртки: „Ясні оченята“ (корекція зору), „У світі спорту“ (ознайомлення дітей із різними видами спорту), „У здоровому тілі – здоровий дух“ (профілактика постави та плоскостопості), „Настільний теніс“; з дітьми проводяться бесіди про козацький гарт, про традиції

козаків, вивчається історія козацтва тощо. На основі традицій українського народу – поєднання здорового харчування, сонця, повітря, води, посиленої праці та відпочинку – все це стає цілющим і незамінним джерелом здоров'я.

Таким чином, дирекція контролює, а педагогічний колектив проводить: уроки фізичної культури з ранньої весни до пізньої осені на свіжому повітрі, а взимку – катання на лижах та санчатах, туристичні походи та поїздки визначними місцями України; організовує: якісне чотиригодинне харчування в їдальні для вихованців, які щодня п'ють соки; виконання санітарно-гігієнічних норм з організації навчально-виховного процесу; нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми учнів (провітрювання класних кімнат, вологе прибирання, фізкультхвилинки, ритмічні перерви, пальчиковий масаж, прогулянки, проведення уроків на свіжому повітрі, екскурсії); медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного й психічного розвитку вихованців (обов'язкове медичне обстеження 2 рази на рік, висока загальна та моторна щільність уроків фізичної культури, паспорти здоров'я, проведення щеплень, у закладі працюють: медична сестра, лікар, масажист, психолог, логопед); розроблені навчальні програми з формування у дітей навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок (проведення бесід, написання рефератів, створення стінгазет, вивчення історії „Збереження та зміцнення здоров'я козаків“, проведення свят за тематикою, спрямованою на збереження здоров'я, якісне харчування, семінарів-практикумів, власний приклад тощо).

Навчально-виховний комплекс № 24 м. Умань: забезпечує наступність між дошкільною ланкою та початковою школою (з перебуванням у них дітей із двох до дванадцяти років); співпрацює з Уманськими загальноосвітніми школами № 3, 10, школою-інтернатом, Обласним інститутом післядипломної освіти (м. Черкаси), УДПУ, УПК, СЮТ, СЮН (м. Умань); підписаний договір співпраці з ШДС „Кияночка“ (м. Київ), гімназією „Сузір'я“ (м. Оріхів, Запорізької області), ДС № 8 (м. Гнезно, Польща). У 2011 році педагогічний колектив отримав диплом та нагороджений золотою медаллю на Всеукраїнському конкурсі „Інноватика в сучасній освіті“ у номінації „Інновації в дошкільному навчальному закладі“. У 2006 та в 2009 роках ми стали: переможцями 3 етапу конкурсу – захисту сучасної моделі навчального закладу – „Школи сприяння здоров'ю“ та визнані освітньо-інформаційним центром Національної мережі „Школи сприяння здоров'ю“; переможцями 2 етапу конкурсу-захисту сучасної моделі навчального закладу – „Школи сприяння здоров'ю“, що активно пропагує здоровий спосіб життя у своєму навчальному закладі, мікрорайоні у дитячому та молодіжному середовищі. У 2010 році стали переможцями міського конкурсу-захисту на кращий стан фізичного виховання.

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості та ін. Особлива увага в оздоровчій діяльності надається наступності та систематичності в оздоровчій роботі з дітьми, індивідуальному підходу до кожного учня та прагненню зробити освітній процес здоров'язбережувальним. Адже кожен педагог розуміє, що йдеться не просто про стан здоров'я наших вихованців, а про майбутнє України.

Наші учні та вихованці є переможцями міських, обласних та Всеукраїнських, як у спортивних, так і у творчих змаганнях; конкурсів танцю та малювання; активними учасниками та переможцями міських олімпіад, пісенних конкурсів, змагань „Малі Олімпійські ігри“, які проходять на рівні міста у декілька етапів протягом року („Веселі старті“, „Шашки“, „Аеробіка“, „Футбол“, „Легка атлетика“). Діти активно займаються спортом, музичним мистецтвом, танцями та після закінчення нашої школи. Отже, зусилля педагогічного колективу та дирекції не „проходять“ повз свідомість дітей, їхніх батьків, бо вже сформоване свідоме прагнення – бути здоровими та активними.

Таким чином, можна зробити **висновки**, що у НВК № 24 м. Умань ведеться практична діяльність з виховання культури здорового способу життя на основі традиційних духовних цінностей українського народу. Хоча педагогічний колектив складається переважно з жінок, він у змозі дати достойне фізичне виховання і хлопцям. Вважаємо, що секція або клуб із хортингу на базі НВК № 24, у якому працюватиме досвідчений фахівець, може стати центром виховної роботи на основі тренувальних занять, що позитивно вплине на учнів та вихованців. Першим етапом цієї роботи вже став розроблений вчителем фізичної культури Н. І. Скляр сценарій свята „Козацька слава“ (слова до гри „Братаймося“ написані вчителем англійської мови Л. М. Логвіненко).

Сценарій свята „Козацька слава“

(Команди сидять на стільцях, горить вогнище, дівчата попереду з колосками).

Ведуча 1: Запорозька Січ! Мабуть, немає жодної людини в Україні, яка б не знала про славу Запорозьку Січ, про її лицарство – козацтво, про героїчні подвиги та походи козаків. Про все це самим народом, кобзарями, бандуристами, лірниками складались пісні та думи, з уст в уста передавались легенди. Спробуймо ж сьогодні разом вписати свої прекрасні рядки у вічну книгу козацької слави.

Дівчинка 1: Дуже раді ми вітати всіх запрошених на свято.
І бажаємо, щоб, як осінь, Ви були багаті,
І здорові, як водичка з джерела дзвінкого.
Всім Вам зичимо ми щастя світлого, людського.

Дівчинка 2: Ми з відкритим щирим серцем до гостей ідемо
І для Вас на рушникові хліб і сіль несемо.
Хай же весело і світло всім на святі буде!
Недаремно в Україні роботящі люди!

Дівчинка 3: Гостей ми радо зустрічаємо пахучим пишним короваєм,
Вклоняємося до землі та зичимо щастя від душі.

Дівчинка 4: Добрий гостю наш, приймай
Золотистий коровай.
*(Дівчата виконують танок „Жито“,
наприкінці його вручають гостям коровай.
Хлопці сідають біля вогнища. Тихо грає музика).*

Ведуча 1: До звуку звук, струна струні одвічна,
Одвічні серцю струни кобзаря.
Ген там козацьке військо маком квітне,
І спалахнула Хортиці зоря.

Ведуча 2: Ці звуки, як наближення грози, тривожні,
Закличний марш: „Е-гей, козацтво в путь!“
І, як струна, душа правдива кожна,
З глибин історії вони ідуть, ідуть.
*(Розпочинається свято.
Лунає козацька пісня.
До залу заходить Отаман).*

Отаман: Здорові будьте, козаки!

Козаки: Здоров будь, батько-отамане!
(Козаки вітають Отамана пострілами з пістолів).

Отаман: Гарні козарлюги! А чи Вернидуб тут?

Вернидуб: Так батько-отамане, тут я.

Отаман: Непийбагато? – Тут їм ненаїмся? – Тут Біжуненабіжуся?
– Тут Мазало? – Тут. От і добре. Козаки,
Запорозька Січ наша славна
І тільки в нас така вже традиція здавна:
Почнемо змагання, покажемо силу.
Перше – потрібно встромити в землю стріли.
(Козаки стріляють).
А тепер кладіть на стіл шматочок хліба й сала
На щастя, щоб невдача нас обминала.
(Козаки кладуть хліб і сало).
Благословляю Вас, мої сини, козацьку честь ви берегти повинні,
Боже борони вас зрадить рідній Україні.
Отож веселіше. Козаки не бувають зажуреними.
На чолі з курінними отаманами, познайомимось ми з вами.
(Називає отаманів кожного куреня).
Рада є також у нас,
Пильно стежить кожний раз,
Визначає кращих з вас.
(Представлення журі).

Отаман: А який у вас сьогодні стан? (Відмінний!)
Чи є охота позмагатись, силу й спритність показати
та відвагу молодецьку, як це в козаків ведеться?

Козаки: Так. У нас вирує кров козацька,
Ворог не захопить нас зненацька.

Отаман: Кошові козацьких загонів до переліку приготуватися.
(Діти шикуються у колони).
Козацький перелік почати:

Джури: Курінь „Козачата“, курінь „Джуренята“.

Отаман: А тепер усі без волання –
Починаємо змагання!

Конкурс 1: „Перекоти діжу“.
(Діти по черзі котять діжу до прапора і назад (5 – 7 м)).

Конкурс 2: „Хто швидше гарбузи перенесе?“

(Діти по черзі переносять гарбузи з одного місця на інше на 5–7 м).

Ведуча 1: Козаки всі спритні, здібні.

Чи є ще до них подібні?

Потомились? Справа в тому,

Їм потрібно зняти втому.

Відпочинок – справа звична.

Для всіх пауза музична.

(Танок „Вибрики“).

Ведуча 2: Знову перепона на дорозі,

Гори, яких обійти ми не в змозі.

На допомогу ти другу прийди

Та перевал перейти поможи.

Конкурс 3: „Переправа“.

(Діти по черзі стрибають у мішках (5–7 м)).

Конкурс 4: „Біг із м'ячем“

(Добігти до стіни (орієнтира), доторкнутися м'ячем до неї, повернутися до команди та передати наступному гравцеві м'яч (5–7 м)).

Ведуча 1: Пропонуємо журі оцінити емблеми команд і плакати на козацьку тематику.

Конкурс 5: Гра „За Дунаєм“.

Пускайте нас, пускайте нас –

На Січ козакувати.

Не пустимо, не пустимо –

Бо далеко за Дунай.

Підрости, козаченько, постривай.

А ми ворота поломимо –

На Січ козацьку потрапимо.

Отаман: А зараз згадаємо історію козацтва. Оголошується „Історичний конкурс“.

1. Назвіть українських гетьманів із ім'ям Іван.

(Іван Мазепа, Іван Скоропадський, Іван Виговський).

2. Що означає слово козак ?

(вільний).

3. Що було найважливішою ознакою влади в козацькому війську? *(гетьманська булава).*

4. Як називалася рада, що проходила без старійшин?

(чорна рада).

5. Голова козацького уряду?

(отаман).

6. Улюблена їжа козаків?

(куліш).

7. Яку річку найбільше поважали козаки?

(Дніпро).

8. Назвіть прізвище гетьмана, якого Петро I ув'язнив у Петропавловській фортеці, де той і помер.
(Павло Полуботок).
9. За що постраждав Павло Полуботок?
(вимагав дотримання угод підписаних Б. Хмельницьким).
10. Назвіть атрибути справжнього козака.
(шабля, шаровари, вуса, оселедець).

Конкурс 6: „Брід“

(По два хлопці переносять дівчат, зробивши з рук „стілець“).

Конкурс 7: „Хто кмітливіший?“

(Діти на підлозі викладають слова „Вільний“, „Козачок“).

Ведуча 2: А для сміху і добра є у нас чудова гра.

Показати хочем нині,
Як колись на Україні
Веселились козаки,
Наші прадіди й діди.

Конкурс 8: Гра „Дуб чи качан“.

(Діти виходять по двох з команд (4 пари).

– Муха, чи бджола?

– Бджола.

– Починаймо від чола.

(Діти дають щигля один одному).

– Муха, чи бджола?

– Муха.

– Починаємо з вуха.

(Діти смикають за вухо).

– Дуб чи качан?

– Дуб.

– Починаємо тут.

(Діти тягнуть один одного за чуба).

– Дуб чи качан?

– Качан.

– Качав, качав та й почав.

(Діти випихають один одного за лінію).

Отаман: Гей, козачка, у танок! Викликай усіх гуртом!

(Танок „Рушничок“).

Ведуча 1: Лунала світом слава про волелюбних козаків–запорожців. Вони жили у походах, а жінок до себе на Січ не пускали, то й мусили навчитися обходитись на кухні без молодиць.

Козаки: Ні світ, ні зоря ми вставали,
У воді студеній умивались,
Ще й житнє борошно варили,
Щоб в бою більше було сили.
І славу Вкраїну захищали,
І рідну землю прославляли.

Конкурс 9: Гра „Саджання картоплі“.

*(Діти з кошиками викладають картоплю (10 штук)
в обручі, потім збирають у кошик).*

Конкурс 10: „На краще виконання козацької пісні“.

Ведуча 2: Ці змагання – річ почесна

Й рада вас оцінить чесно.
Бачать всі присутні в залі,
Хто набрав найбільше балів.

Отаман: Братаймося, браття! Україна в нас одна.

Всі ми рідні, як великая сім'я!

Конкурс 11: Гра „Братаймося“.

В чистім полі позмагались козаки
Славні, доблесні, завзяті вояки.
Ми за волю, й щоб не сталося біди
Побратаймося сьогодні, мов брати.
Свіжий вітер в небі хмари розганя,
Кожен козак осідлав собі коня.
Нуж бо, хлопці, побратаймося навіки,
Недарма ж ми носим ймення козаки!
Гей – гей – гей!
Козаченьки козаки!
Побратаймося навіки
Гей – гей – гей!
Світ широкий перетнемо –
І ми волю збережемо!

Отаман: Привітаймо переможців,

Славних наших Запорозжців.

Козаки: Радо дяку ми даруєм,

Звичаї свої шануєм,
Зичим щастя вам без ліку,
В радості прожити віку.
Много літа вам складаєм,
Миру, здоров'я бажаєм!
Хай в житті вам радість буде,
Процвітайте, як той цвіт,
Дай же, Боже, любим людям
Многих і щасливих літ!
Щоб родила щедро нива,
Щоб у хаті все, як слід,
Щоб довіку був щасливий
Український славний рід!

Молитва:

Ісусе наш рідний, і ти, Божа Мати,
Пошлить для Вкраїни добра й благодаті.
Молюся до тебе,
Ісусе єдиний,

Щоб мир і достаток були на Україні.
Щоб горя і лиха народи не знали,
Щоб хворим й нужденним усі помагали.
Нехай же прокажуть молитву всі люди,
Нехай же надія
І Бог з нами буде.
Хай біда і горе обминають дім.
Доброго здоров'я зичимо усім.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись: методичний посібник, для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Дерев'яно. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
3. Єфименко М. Театр фізичного виховання та оздоровлення / М. Єфименко – К. : ІСДО, 1995. – 40 с.
4. Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я : навч. – метод. посіб. для вчителів та учнів загальноосвітніх шкіл / Н. М. Цимбал. – Тернопіль : Богдан, 2007. – 168 с.
5. Черненко В. Шлях до здоров'я / В. Черненко. – Сміла : Блискавиця, 2010. – 96 с.

REFERENCES

1. *Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Yermolova, V. M., Ivanova, L. I., & Derevianko, V. V. (2012). *Navchaemo hraiuchys* [Teach by playing]. Kyiv: Litera LTD.
3. Yefymenko, M. (1995). *Teatr fizychnoho vykhovannia ta ozdorovlennia* [Theatre of physical education and recuperation]. Kyiv: ISDO.
4. Tsimbal, N. M. (2007). *Praktykum z valeolohii. Metody zmitsnennia fizychnoho zdorovia* [Workshop on valeology. Methods of strengthening of physical health]. Ternopil: Bohdan.
5. Chernenko, V. (2010). *Shliakh do zdorovia* [Way to Health]. Smila: Blyskavytsia.

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я В ЮНИХ ХОРТИНГІСТІВ

Постановка проблеми. Ставлення до здоров'я як до цінності особливо активно формується у підлітковому та юнацькому віці і є результатом впливу освіти і соціального середовища.

Турбота про здоров'я вихованців – одне з головних завдань будь-якого тренерського колективу. Проте турбуватися професійно означає бути готовими педагогічними методами і відповідно до сучасних медико-біологічних уявлень про ріст і розвиток організму та вплив чинників довкілля на здоров'я людини правильно організувати, чітко вести та контролювати хід тренувального процесу. Особливої уваги у тренерській роботі вимагає процес виховання юних спортсменів, зокрема формування у них ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Аналіз актуальних досліджень. До вивчення проблем цінностей людини, формування системи життєвих цінностей та ціннісних ставлень зверталися Л. Божович, В. Василенко, О. Дробницький, А. Здравомислов, О. Лазурський, О. Леонтьєв, В. М'ясищев, В. Тугарінов та інші. У контексті формування ціннісних ставлень особистості серед сучасних українських і російських дослідників слід відзначити філософів (М. Каган, Г. Вижлецов та інші), соціологів (І. Журавльова, М. Лапін та інші), психологів (І. Бех, С. Дерябо, Г. Нікіфоров та інші), педагогів (В. Горащук, В. Крижко, В. Оржеховська, Д. Сомов, В. Сластьонін, О. Сухомлинська та інші).

Під ціннісним ставленням до здоров'я розуміємо системне й динамічне психічне утворення особистості на основі емоційно-ціннісної сфери, сукупності знань про здоров'я, що обов'язково відображається та реалізується у свідомо обраному способі життя.

Аналіз наукового доробку щодо умов педагогічної діяльності, спрямованої на збереження, зміцнення й формування здоров'я вихованців у процесі їх навчання або тренування в позашкільних навчальних закладах, дозволяє орієнтовно визначитися з педагогічними умовами формування ціннісного ставлення до здоров'я у вихованців секції хортингу, до яких відносять:

- створення здоров'ясприятливого тренувального середовища,
- організацію здоров'яспрямованої діяльності тренерського педагогічного колективу,
- організацію здоров'яспрямованої діяльності вихованців.

Під здоров'яспрямованою освітою розуміємо сукупність планомірних освітніх дій та заходів, зосереджених на збереженні й зміцненні здоров'я вихованців шляхом формування в них ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших [7].

Спираючись на ідеї В. Ясвіна [10] щодо структури та змісту освітнього середовища, напрацювань В. Горащука [5], В. Оржеховської [9] та інших, вважаємо, що вимоги дієвого використання тренувального середовища мають

стосуватися просторово-предметних чинників (інфраструктура закладу, його матеріально-технічна база, санітарно-гігієнічний стан утримання спортивної бази), соціальних (характер взаємовідносин усіх суб'єктів тренувального процесу) та комунікаційних (зміст і методи спортивного тренування) складових тренувального середовища.

Мета статті: визначити провідні педагогічні умови формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в юних хортингістів у навчально-виховному (тренувальному) процесі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Створення сучасного здоров'ясприятливого освітнього середовища у позашкільних навчальних закладах спортивного напрямку можливе лише за умови дотримання таких вимог:

- забезпечення просторово-предметної достатності для здійснення здоров'яспрямованої діяльності у позашкільному навчальному закладі;
- конструювання здоров'яспрямованого змісту виховання юних хортингістів відповідно до сучасних тенденцій і уявлень щодо формування ціннісного ставлення до здоров'я, мотивації на здоровий спосіб життя і дотримання здорового способу життя;
- застосування методів виховання, адекватних меті виховання юних хортингістів у позашкільному навчальному закладі;
- встановлення гуманних демократичних стосунків між учасниками навчально-виховного процесу у позашкільному навчальному закладі.

Поняття „достатність“ – це те, що задовольняє або відповідає потребі виховувати здорове молоде покоління. Прикметник „просторова-предметна“ вказує, що достатність складається з простору та предметів. В освітньому закладі простір означає, окрім площі та території, ще й тривимірну протяжність над площею; а предмет – певну річ, що задовольняє ті чи інші потреби [3]. З погляду здоров'язбереження інфраструктура спортивного позашкільного навчального закладу та його матеріально-технічна база мають відповідати існуючим державним санітарним нормам і правилам, мета яких – забезпечити гігієнічні умови тренування і виховання для збереження здоров'я учасників навчально-виховного процесу. Крім того, просторово-предметна достатність має забезпечувати умови для широкого використання сучасних форм і методів процесу формування ціннісного ставлення до здоров'я у вихованців.

На підставі вище зазначеного можна зробити висновок, що для здоров'яспрямованої діяльності спортивного позашкільного навчального закладу просторово-предметна достатність означає, по-перше, наявність мінімальної кількості приміщень для такої діяльності (спортивний зал, роздягальні, душові, методичний та медичний кабінети тощо), по-друге, обладнання цих приміщень відповідним і справним устаткуванням.

Під змістом виховання розуміють науково-обґрунтовану систему загальнокультурних і національних цінностей, відповідну сукупність соціально значущих якостей особистості, що характеризують її ставлення до самої себе, до інших людей, до суспільства й держави, до праці, природи, мистецтва [6, с. 319].

Для складання змісту виховання тренувального процесу необхідно враховувати, що зміст формується на декількох рівнях: перший – теоретичні уявлення, на якому визначаються критерії обґрунтування добору змісту

виховання у спортивних секціях загалом; другий – вид спорту, на якому зміст виховання, підібраний на першому рівні, конкретизується відповідно до специфіки того чи іншого виду спорту; третій – рівень, де визначаються вже конкретні виховні завдання тренувального процесу в залежності від віку вихованців і провідної мети тренувального процесу (оздоровча або спортивна). Безперечно, що зміст виховання у спортивній секції реалізується на четвертому (рівень тренерської діяльності) і стає надбанням особистості на п'ятому рівні (особистісний рівень) [8].

Відповідно до принципу соціальної відповідності для обґрунтування змісту виховання у спортивній секції тренери мають орієнтуватися на соціальне замовлення суспільства, або на виховання здорової особистості.

Отже, зміст навчально-виховного (точніше, тренувального) процесу має відповідати йому на всіх своїх рівнях:

- на рівні та основі соціального досвіду, який стосується збереження, зміцнення і формування здоров'я людини і підлягає передачі молодому поколінню;
- на рівні й основі тренувань з конкретного виду спорту;
- на рівні тренерської діяльності та на рівні особистості із засвоєнням тих знань, вмінь і навичок, що у тренувальному процесі входять до попередніх рівнів.

Зміст виховання має бути науково обґрунтованим і дібраним із врахуванням віку та індивідуальних особливостей вихованців, що відповідає принципам особистісно орієнтованого підходу [1]. Тому виникає потреба в застосуванні інтеграції знань щодо збереження здоров'я з тренувальним процесом. При цьому важливо уявляти цінність знань щодо збереження, зміцнення та формування здоров'я, не абстрактно і в цілому (знання заради знань), а цінність знань для кожної особистості в її житті. Для цього необхідно демонструвати можливість використання цих знань у практичній діяльності людини та навчити вихованця використовувати ці знання в своєму житті (принцип зв'язку виховання з життям). Заняття хортингом, як і будь-яким іншим спортом, дозволяють збагатити зміст процесу формування ціннісного ставлення до здоров'я насамперед знаннями щодо особистої гігієни, харчування, режиму дня.

На базі одержаних знань (когнітивного компонента ціннісного ставлення до здоров'я) відбувається формування системи цінностей, мотивів щодо здорового способу життя і сприяння саморегуляції вчинків вихованців на користь збереження їхнього здоров'я. Слід зазначити, що у змісті процесу формування ціннісного ставлення до здоров'я має бути не тільки інформація про норми, правила і стереотипи поведінки, які визнані у „спортивному середовищі“, а й закладена можливість вибору і набуття особистісного досвіду (принцип вільного вибору).

У системі поведінки значну роль відіграють вчинки, в яких реалізуються життєві смисли людини [1]. Зокрема у вчинках виявляється рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я, оскільки вчинки є проявом вирішення протиріччя між присвоєними цінностями, моделями поведінки та реальною життєвою ситуацією. Досвід здійснення вчинків також належить до змісту

виховання. Важливим для нашого дослідження є розуміння вчинку І. Бехом, який визначає вчинок як „одиничний акт людської поведінки, діяльності“ [2, с. 239]. У структурі вчинку І. Бех вирізняє такі елементи, як суб'єктивний мотив, суспільно значущий результат, зовнішні умови переходу мотиву в результат, тобто здійснення вчинку [2].

Отже, задача тренера полягає у штучному створенні таких умов, таких виховних ситуацій, які б допомагали вихованцеві вправлятися в навичках здорового способу життя. Можливість створення виховних ситуацій впливає з їх трактування як такої сукупності обставин, що надає можливість побачити рівень розвитку особистості, ставлення, що сформувалися між людьми, між людиною і явищем, а значить свідомо й цілеспрямовано впливати на процес їх появи, розвитку і корекції. У педагогічній літературі можна знайти багато варіантів виховних ситуацій, а саме: авансування довірою, вільного вибору, емоційного зараження, успіху і творчості тощо, які можна використовувати у процесі формування ціннісного ставлення до здоров'я у юних хортингістів.

В арсеналі кожного тренера є різноманітні методи навчання і виховання. Під методом розуміють „...спосіб організації практичного й теоретичного освоєння дійсності, зумовлений закономірностями розглядуваного об'єкта“ [4, с. 205]. Завдання тренера полягає у доборі таких методів, які б мали ефективність у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я у юних хортингістів. Насамперед це методи, які допомагають залучити вихованців до здоров'яспрямованої діяльності. У тренерській практиці цьому допомагають метод позитивного прикладу та метод наслідування. Тому особистість тренера, його спосіб життя, стиль спілкування з дітьми завжди потужно впливають на процес виховання юних спортсменів загалом, і на процес формування у них ціннісного ставлення до здоров'я зокрема.

Основою поведінки, дій та вчинків кожної людини є їх мотиви. Тому формування ціннісного ставлення до здоров'я вимагає позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. Згідно з психологічними уявленнями про механізм утворення мотивів доречним, на наш погляд, є створення системи стимулювання та заохочення здоров'яспрямованої діяльності юних спортсменів, яка має здоров'язбережувальний вплив та негативну соціальну оцінку виявів у них здоров'яруйнуючої поведінки.

Складовими освітнього середовища також є взаєностосунки між учасниками тренувального процесу, які мають будуватися на основі принципів гуманізму. Причому йдеться не тільки про взаємовідносини між дитячим та тренерським колективами, а й про стосунки всередині кожного з них. Це створює позитивний мікроклімат на тренуванні, що є умовою успішного формування ціннісного ставлення до здоров'я у юних хортингістів.

Для формування ціннісного ставлення до здоров'я багатовекторна діяльність юних хортингістів має бути активною та здоров'яспрямованою. Це означає, що тренерами у будь-якому виді діяльності вихованців мають прямо або опосередковано наголошуватися здоров'язбережувальні, здоров'язміцнюючі та здоров'яформуючі аспекти.

Так, тренер при підготовці вихованця до тренування обов'язково має звертати увагу на:

- зовнішній вигляд – спортивний одяг (чистий, якісний з точки зору здоров'я, відповідає виду спорту, місцю тренування (на вулиці чи в спортзалі), температурному режиму тощо); зачіску, нігті на руках, у дівчаток – відсутність прикрас на руках і вухах тощо;
- режим харчування – за який час до тренування вихованець поїв, що п'є на тренуванні, якими продуктами харчується, чи вживає солодкі газовані напої;
- стан самопочуття – чи є скарги, втома, який настрій на тренуваннях, які індивідуальні функціональні особливості тощо.

Створення педагогічних умов формування ціннісного ставлення до здоров'я у юних хортингістів забезпечить досягнення результату – формування ціннісного ставлення до здоров'я (підвищення рівнів його сформованості).

Висновки. Отже, процес формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в юних хортингістів має ґрунтуватися на принципах гуманізму, природовідповідності й культуровідповідності, зв'язку виховання з життям, превентивності, соціальної відповідності, вільного вибору, що забезпечує його відповідність сучасним тенденціям і уявленням.

До провідних педагогічних умов цього процесу відносимо:

- забезпечення просторово-предметної достатності для здійснення здоров'яспрямованої діяльності у позашкільному навчальному закладі;
- конструювання здоров'яспрямованого змісту виховання юних хортингістів відповідно до сучасних тенденцій і уявлень щодо формування ціннісного ставлення до здоров'я, мотивації на здоровий спосіб життя і дотримання здорового способу життя;
- застосування методів виховання, адекватних меті виховання юних хортингістів у позашкільному навчальному закладі;
- встановлення гуманних демократичних стосунків між учасниками навчально-виховного процесу у позашкільному навчальному закладі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
2. Бех І. Д. Психологічні джерела виховної майстерності : навч. посіб. / І. Д. Бех. – К. : Академвидав, 2009. – 248 с. – (Серія „Альма-матер“).
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови [уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел]. – К., Ірпінь : Перун, 2003. – 1440 с.
4. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
5. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.01 „Загальна педагогіка та історія педагогіки“ / Горащук Валерій Павлович. – Х., 2004. – 40 с.
6. Енциклопедія освіти / [голов. ред. В. Г. Кремень]. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.

7. Єжова О. О. Теоретичні і методичні засади формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Єжова Ольга Олександрівна. – К., 2013. – 40 с.
8. Краевский В. В. Проблемы научного обоснования обучения (методологический анализ) / В. В. Краевский. – М. : Педагогика, 1977. – 264 с.
9. Оржеховська В. М. Превентивна педагогіка : навч. посіб. / В. М. Оржеховська, О. І. Пилипенко. – Черкаси : Вид. Чабаненко Ю., 2007. – 284 с.
10. Ясвин В. А. Образовательная среда : от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М. : Смысл, 2001. – 366 с.

REFERENCES

1. Bekh, I. D. (2008). *Vykhovannia osobystosti* [Education of personality]. Kyiv: Lybid.
2. Bekh, I. D. (2009). *Psychologichni dzherela vykhovnoi maisternosti* [Psychological sources of educational mastery]. Kyiv: Akademvydav (Serii „Alma Mater“).
3. Busel, V. T. (Eds.). (2003). *Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy* [Great dictionary of modern Ukrainian language]. Kyiv, Irpin: Perun.
4. Honcharenko, S. (1997). *Ukrainskyi pedahohichnyi slovnyk* [Ukrainian pedagogical dictionary]. Kyiv: Lybid.
5. Horashchuk, V. P. (2004). *Teoretychni i metodologichni zasady formuvannia kultury zdorovia shcholiariv* [Theoretical and methodological foundations of a culture of students' health]. (Dissertation Abstract, Kharkiv).
6. Kremen, V. H. (Eds/). (2008). *Entsyklopediia osvity* [Encyclopedia of education]. Kyiv: Yurinkom Inter.
7. Yezhova, O. O. (2013). *Teoretychni i metodychni zasady formuvannia tsinnisnoho stavlennia do zdorovia v uchniv profesiino tekhnichnykh navchalnykh zakladiv* [Theoretical and methodological foundations of the formation of values in relation to the health of students of vocational schools]. (Doctoral dissertation, Kyiv).
8. Kraevskii, V. V. (1977). *Problemy nauchnogo obosnovaniia obuchenii (metodologicheskii analiz)* [Problems of scientific study of education (methodological analysis)]. Moscow: Pedagogika.
9. Orzhekhovska, V. M., & Pylypenko, O. I. (2007). *Preventyvna pedahohika* [Preventive pedagogy]. Cherkasy: Vyd. Chabanenko Yu.
10. Yasvin, V. A. (2001). *Obrazovatelnaia sreda: ot modelirovaniia k proektirovaniuu* [Educational environment: From modeling to design]. Moscow: Smysl.

СУЧАСНІ ОРІЄНТИРИ ТА СТРАТЕГІЇ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ В УКРАЇНІ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

Актуальність. Нинішній етап розвитку суспільства, держави і самого життя в Україні ставить підвищені вимоги до виховання особистості, здатної діяти у змінних соціальних умовах відповідно до загальнолюдських цінностей, уміти досягати успіху в реалізації своїх здібностей і можливостей.

Соціальна потреба у новому типі особистості зумовлює пошуки нових форм, методів і шляхів здійснення виховних впливів, відмінних від прийнятих для традиційної освітньої системи. Це важливо ще й з огляду на поширення деструктивної поведінки у молодіжному середовищі, збільшення „груп ризику“, споживачів психоактивних засобів. Основними причинами негативних проявів у поведінці є, зокрема, психологічний дискомфорт, негативні переживання, загальна втрата духовних орієнтирів, девальвація загальнолюдських цінностей, не сформованість у значної частини дітей і молоді почуття терпимості, толерантності, милосердя, честі, совісті, доброти, що викликає у підлітків, юнаків і дівчат апатію, нудьгу, почуття непотрібності, нерозуміння сенсу життя.

Одним із ефективних шляхів формування сучасної особистості є реалізація завдань превентивного виховання, яке покликане забезпечувати комплексний вплив на фізичний, психічний, соціальний і духовний розвиток особистості, сприяти формуванню здорового способу життя, навичок відповідальної, соціально прийнятної поведінки дітей та молоді, нівелювати або зменшувати вплив на них негативних чинників соціального оточення, формувати позитивне бачення життя.

Мета статті – описати сучасні орієнтири та стратегії виховання дітей і молоді в Україні засобами хортингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Національною теорією і практикою вироблено немало змістовних технологій, підходів для забезпечення умов навчання і виховання, об'єктивна сукупність яких створює необхідні й достатні умови для формування превентивного виховного середовища.

На пошуки таких умов орієнтує Закон України „Про загальну середню освіту“, яким визначені, зокрема, такі завдання загальної середньої освіти, що акцентують увагу на вихованні громадянина-патріота своєї Батьківщини з вільними політичними та світоглядними переконаннями, готового до подальшої освіти, трудової діяльності та її захисту.

Ці важливі настанови можуть бути успішно реалізовані у процесі використання давніх українських національних культурних та оздоровчих традицій, однією з яких є „хортинг“ – національний вид спорту України, що походить від назви острова Хортиця. Як відомо, ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління до покоління. Система підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та успадкування

змагального руху українських козаків лягли в основу хортингу як виду спорту, народженого в сьгоднішній Україні. При цьому дуже важливо, що виховна система містить вимоги етикету хортингу, сувору дисципліну під час проведення занять, психічні, функціональні та вольові аспекти підготовки. Посилена дисципліна та поведінковий етикет учнів є елементами системи формування стійкого до зовнішніх загроз характеру, що допомагає підліткам стати не лише сильними і здатними захистити себе і близьких людей у небезпечній ситуації, а й прищеплює їм прагнення до самовдосконалення, до підтримання міцного здоров'я [1; 2; 3].

Національна дитячо-юнацька виховна та оздоровча система набула популярності серед молоді та загального поширення серед населення країни, й отримала державну підтримку, реформувавшись у національний вид спорту хортинг, заснований в Україні у 2008 році.

Сучасний хортинг – універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила у 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 козаків Запорозької Січі, виховання сильної і здорової молоді, охоплення оздоровчим рухом усіх верств населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту в їхньому житті, патріотичному вихованні, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок.

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом усіх верств населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Безперечно, стрижнем відродженого виду спорту хортинг є багатовікові традиції, що передавалися з роду в рід, від покоління в покоління, від часів сарматів до Київської Русі, а далі до запорізьких козаків.

Хортинг в Україні став важливою складовою частиною загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвитку національних бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних змаганнях, оздоровчих таборах, навчально-тренувальних семінарах та інших заходах фізкультурно-оздоровчого характеру. З огляду на це конче потрібно відновити систему профспілкових та профільних оздоровчих таборів, де заняття з хортингу найбільш повно відповідали б інтересам підлітків і потребам суспільства.

Поки що програма занять з хортингу рекомендована в Україні для системи позашкільної освіти, зокрема, для учнів початкового, середнього та старшого шкільного віку, учнів від шести до сімнадцяти років з першого по одинадцятий клас. Заняття (тренування) загальнодоступні для всіх учнів завдяки різноманітності напрямів роботи (фізкультурно-оздоровчі, військово-патріотичні, психологічні, національно-філософські, спортивні, змагальні тощо) та великій кількості легко дозованих спеціальних фізичних і оздоровчих вправ хортингу, якими можна займатися всюди і в будь-якому віці.

Декларацією українського національного виду спорту хортинг визначено такі важливі суспільно-виховні його складові:

1. „Патріотизм“ (девiз: „Хортинг на варті миру і в ім'я миру!“).
2. „Хортинг для здоров'я людей!“ (девiз: „Здоровий спосіб життя – запорука морально-етичного здоров'я суспільства та особистості“).
3. „Професіоналізм“ (девiз: „Професіоналізм і порядність!“ – життєва настанова працюючого колективу організації хортингу).
4. „З вірою в серці“ (девiз: „Нехай наші діти – наша надія і наше натхнення, навчаться у нас любити і вірити в Бога, передадуть наступним поколінням цей єдиний шлях миру і благодійності“).
5. „Сім'я – центр життя людини“ (девiз: „Моральність і чистота стосунків – єдиний шлях для заснування міцної сім'ї, шанобливість до матері та батька, людей, які подарували світ“, – невичерпне джерело моральності та істинного виховання).
6. „Хортинг – шлях до самовдосконалення“ (девiз: „Сила і Честь!“).
7. „Хортинг без кордонів!“ (девiз: „Будемо гідні високого покликання українців!“).

Девiзи хортингу не прості слова. У них чітко визначена філософська сутність і практичне призначення бойового мистецтва. „Знання хортингу – на добрі справи!“, – знають та дотримуються цього правила всі хортингісти. Кожна людина, що займається хортингом, має відчувати себе у доброму і привітному оточенні однодумців, які прагнуть до великої і світлої мети, – вдосконалення своїх фізичних та моральних якостей – сили тіла і духу! [2, с. 16-18].

Едуард Анатолійович Єрмоєнко – людина непересічна, талановита і творча, має три вищі освіти: спеціаліст з фізичного виховання і спорту (кафедра боксу, боротьби і важкої атлетики), економіст і юрист. Він майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, неодноразовий переможець і призер Чемпіонатів світу і Європи з єдиноборств, учасник війни в Республіці Афганістан, Кавалер ордену Червоної Зірки, медалі „За відвагу“ та ін., член спілки офіцерів України. Логічним продовженням цього славного шляху є його наполеглива праця над кандидатською дисертацією в Інституті проблем виховання Національної Академії педагогічних наук України.

Такий широкий діапазон знань допоміг йому стати не лише засновником національного виду спорту хортинг, а й президентом Всесвітньої Федерації Хортингу. Як президент цієї федерації, як заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу, він розвиває ідеї хортингу у міжнародному спортивному товаристві у рамках міжнародної громадської організації фізкультурно-спортивного спрямування та культивує хортинг у світовій кваліфікації змішаних спортивних єдиноборств.

Основною метою федерації є здійснення комплексної програми популяризації хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені.

Станом на 1 січня 2014 року членами міжнародної громадської організації „Міжнародна Федерація Хортингу“ (zareestrovana в Україні у 2009 році) є 26 країн, зокрема: Україна, Російська Федерація, Грецька Республіка, Грузія, Республіка Куба, Республіка Туркменістан, Литовська Республіка, Сполучені Штати Америки, Китайська Народна Республіка, Федеративна Республіка

Німеччина, Сполучене Королівство Великобританія, Франція, Словацька Республіка, Угорщина, Бангладеш, Ісламська Республіка Іран, Республіка Білорусь, Італійська Республіка, Республіка Польща, Естонська Республіка, Палестина, Азербайджанська Республіка, Народна Демократична Республіка Алжир, Республіка Туніс, Узбекистан, Республіка Молдова.

Відзначимо країни, в яких найбільш динамічно розвивається цей вид спорту: Україна, Росія, Великобританія, Франція, Іран, Вірменія, Німеччина, Азербайджан.

Хортинг як спорт – важливий чинник миру і дружби між народами. Але найбільша, найвизначніша його роль – у вихованні дітей і молоді, формуванні їхньої відповідальної поведінки, здорового способу життя, фізичного і духовного загартування.

Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ охоплює ледь не всі верства населення країни, зокрема: дітей дошкільного віку (3–6 (7) років (оздоровчий хортинг); оздоровчий хортинг для дітей шкільного віку і студентів; оздоровчий хортинг для дорослих; оздоровчий хортинг для літніх людей; змагання з хортингу для вікових категорій 6–13, 14–15 років та юніорів 16–17 років. Ветеранський хортинг починається з 35 років. Вікові категорії ветеранів: 35–40 років, 40–45 років, старше 45 років [2].

Важливу державну роль виконує військово-патріотична програма і прикладного хортингу, розрахована на учнів від 6 до 17 років.

Оригінальною і повчальною є філософія українського хортингу та його виховна система. Визначення філософських аспектів українського національного виду спорту хортинг ґрунтується на усвідомленні світу та його принципів через самовдосконалення і виховання, творчий пошук та відкриття своїх особистих талантів, тренування духу і тіла не лише для **власної** користі, а головне, щоб стати корисним українському суспільству і державі, людям, задля побудови гармонійного і досконалого Світу.

Хортинг — це спосіб життя, особливий погляд на довколишню дійсність, на першому плані якого – виховання людини духовної, розвиток її багатого внутрішнього світу. Лише через досягнення внутрішньої гармонії людина може направити свою життєву енергію на досягнення поставленої мети.

Задля цього хортингіст передусім вчиться керувати собою, своїми емоціями і бажаннями, намірами і вчинками, нести відповідальність за свої рішення та дії. При цьому його першочергове завдання – це здобуття перемоги над самим собою. Фізична сила не є основною характеристикою хортингіста, як і стан здоров'я не владний над його духовним станом. Він передусім піклується про доцільність застосування сили, а вже потім – про спосіб, у який її застосовувати. Тобто вміння використовувати силу сполучається з прагненням уникати такого її застосування. І це виправдано, адже не можна застосовувати силу заради скоєння зла іншій людині – такі головні приписи моралі покладені в основу „Етичного кодексу хортингу“.

Хортинг налаштовує людину чинити добро. Тож навіть з іще не розкритими талантами хлопець чи дівчина прекрасно можуть поставити себе в колективі хортингістів і завдяки своїй порядності, налаштованості на результат і наполегливості отримати набагато більші спортивні результати, ніж той, який

має обдарування, що обрало хибний шлях, накопичуючи у собі такі негативні якості, як неповага та неввічливість, зверхнє ставлення до молодших або людей похилого віку.

В учня з негативними намірами у хортингу є принциповий вибір: або виправитись, прикладаючи особисті зусилля, або піти. Відчуття добропорядного оточення однодумців у колективі хортингу може позитивно вплинути на будь-якого учня, навіть найважчого, аби він сам захотів відкрити душу для добра. Ось чому заняття з хортингу особливо корисні і потрібні для так званих проблемних учнів, які схильні до негативних проявів у поведінці, мають шкідливі звички тощо. Отже, одне з головних завдань тренування у хортингу – виховання моральних і вольових якостей особистості, які сприятимуть вибору вірного життєвого шляху. „Сила і честь!“ – у цих двох коротких словах віковичного девізу хортингу закладена велика і непереможна формула сучасного самовиховання і загартування характеру та філософія стародавнього вчення наших пращурів, перевіреного часом, яке має служити на користь людям. Хортинг – спорт нашої Батьківщини.

Висновки. Стратегія занять з хортингу може значно удосконалити сучасний навчально-виховний процес у навчальних закладах, надати свіжого імпульсу таким предметам, як „Основи здоров’я“, „Фізична культура“ та „Захист Вітчизни“, збудити пізнавальний, розвивальний інтерес особистості, яка розвивається, особливо у плані формування здорового способу життя.

У зв’язку з цим постає нагальна проблема оновлення підходів до формування здорового способу життя дітей і молоді, створення нової концепції виховання й оздоровлення молоді на основі багатого національного досвіду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
3. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>

REFERENCES

1. *Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoї (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of „Horting“ for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. *Ofitsiynyi sait Ukrainskoi Hatsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.

*Ігор Семененко,
Михайло Куцкир,
м. Ужгород*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД СПОРТСМЕНА ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ ТА ЗМАГАНЬ ІЗ ХОРТИНГУ

Актуальність. Питання підготовки як фізичних і психологічних можливостей спортсмена в період до змагань, так і, власне, під час них, є надзвичайно актуальні та такі, що потребують постійного вдосконалення. Зважаючи на те, що хортинг – не тільки спорт, а й патріотичне виховання та глибока національна філософія, тому і виникла ідея відродити давні українські народні традиції, що передавались із покоління до покоління. Сучасний хортинг – комплексна система самовдосконалення особистості, що заснована на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням бойових навичок запорізьких козаків. У період між походами на Запорозькій Січі проводилися змагання з майстерності та вміння самозахисту, які дозволяли козакам вдосконалювати практичні навички. Система підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу українських козаків лягли в основу хортингу, як виду спорту, народженого в Україні. 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, патріотизму та любові до Батьківщини [3].

Сьогодні хортинг стає дедалі більш популярним видом спорту у світі. Молоді люди йдуть в хортинг із метою розвинути як свою фізичну силу, так і зміцнити свій психологічний стан. Психологія як спорту в цілому, так і хортингу зокрема, хоча й дуже важлива, проте вивчена недостатньо. В основному процес психологічної підтримки хортингістів „лягає“ на плечі тренерів. Проте не кожен тренер у змозі забезпечити повноцінний психологічний розвиток хортингіста з точки зору його підготовки до змагань і після їх закінчення.

Професійний психолог, що має досвід роботи у сфері спорту, зможе забезпечити повноцінну підготовку хортингіста до фізичних навантажень, які будуть постійно збільшуватися, допоможе у складних ситуаціях, які виникають як під час тренувань, так і під час змагань, а також допоможе спортсмену отримати найголовніше – психологічну стійкість під час бою і після його закінчення.

Метою статті є аналіз психологічних та фізіологічних якостей спортсмена під час підготовки та проведення змагань із хортингу як об'єкту комплексного впливу зі сторони тренера з метою виведення спортсмена на оптимальний рівень підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різні напрями розвитку хортингу у своїх працях висвітлюють ще небагато авторів (З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, М. Д. Зубалій, О. М. Семигал, М. В. Тимчик та ін.), хоча як вид спорту він популярний уже у двадцяти шести країнах світу. Цей факт пов'язаний із офіційним визнанням хортингу національним видом спорту (за наказом

Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України (наказ № 3000) у 2009 році тощо.

Психологічна підготовка спортсмена є важко організовуваною системою та цілісною освітою. Вона має свою будову та диференціюється на декілька рівнів, кожному з яких відповідають свої способи роботи, рухається за своїми законами, вимагає вживання власних засобів і методів дослідження та дій. Системно аналізуючи та виходячи із змісту розвитку підготовки спортсмена, можна виділити наступні рівні у його психологічній підготовці: психофізіологічний, власне, психологічний і соціально-психологічний. Кожен із них має свої закони, які покладено у підґрунтя спорту, і водночас не повністю входять у спортивну діяльність зі своєю складною проблематикою і науковим апаратом. Важливо те, що певні наукові дисципліни, „обслуговуючи“ ці рівні, мають своє бачення, свою точку зору на спортивну діяльність. Так, соціально-психологічний рівень вказує на такий „об’єкт“, як змагання, де відбувається протиборство двох тактик, технік і сил, але об’єктом дослідження дій для психолога тут виступає не тільки спортсмен, а й уся команда. Тому предметом дослідження виступають стосунки у команді, дії команди на розвиток особи, її формування, а також вплив особи і роль її в команді як колективі, становлення особи і спортивного колективу. Психологічний рівень указує на ставлення спортсмена до самого себе, розкриваючи пласт властивостей та якостей, що забезпечують його здатність здійснювати діяльність. Тут предметом виступають не лише знання й уміння, навички та звички, психічні процеси і функції, а й такі складні явища, як самосвідомість, самооцінка, світогляд і свідомість спортсмена стосовно себе як людської особи. Психофізіологічний рівень указує на ставлення хортингіста до можливостей свого організму як анатомо-фізіологічних даних [6, с. 112]. За такої диференціації психологічної підготовки можна забезпечити не лише комплексність виховання, але й системність у підготовці, оскільки хортингіст буде „охоплений“ у всіх своїх проявах. Психологічна підготовка „охоплює“ три рівні особливостей: командну, особисту й індивідуальну. Ці рівні пов’язані з особливостями організму. Тому акцент сучасних досліджень зміщується у бік особи спортсмена як вищої інстанції управління не лише психічними процесами, але і психо-фізіологічними функціями. Зрозуміло, що процеси навчання, управління, організації та формування у рамках підготовки і тренувального циклу набагато ефективніші, якщо вони опосередковані самим спортсменом. Тож розкриття структури особи, її конкретне експериментальне наповнення та практичне обмеження (спрямованість) мають складати основний вміст робіт. Організацію та проектування спортивного процесу, а також заходів, пов’язаних із управлінням і формуванням спортсмена, неможливо здійснити без певної теоретичної „вистави“, яка має керуватися певною логікою, а отже, практично відповідати основним завданням – завданням підготовки спортсмена.

Аналіз існуючих уявлень про структуру особи дозволяє виділити три рівні, в яких вона себе здійснює. При цьому ми відмовляємося від рівня біологічно обумовленого на тій підставі, що цей рівень стосується людини взагалі і є лише передумовою для формування психічних структур особистості. Таким чином, в особі як цілості, є взаємозв’язані сторони (які структурно відповідають підготовці), власне, рівні, що перебувають в ієрархічній взаємозалежності один

від одного. Позначимо їх як: психофізіологічний, психічний та соціально-психологічний. Перший з них є „базисом“ (підставою для формування особистості) – це перцептивно-моторна сфера. Другий рівень включає окремі психічні процеси. До третього відносяться вищі прояви особи, такі як світогляд і спрямованість.

Розвиток фізичних якостей, засвоєння техніки та тактики обраного виду спорту, матеріально-технічне забезпечення та багато інших чинників підготовки спортсмена у кінцевому підсумку знаходять своє вираження в змагальному результаті. При цьому змагання не тільки підбивають підсумок попередньої підготовки, а й самі є дієвим засобом психічного розвитку спортсмена. Спортивні змагання суттєвим чином впливають на розвиток мотивації спортсмена. Призи, спортивні звання, реалізація тренувальних зусиль, самоствердження та інші стимули впливають на формування та динаміку особистості. Об'єктивні змагальні ситуації є при цьому способом досягнення мети, завдяки чому мотивація набуває більш конкретизованого, цільового значення. Формування змагальності як цілої групи мотивів, які спонукають людину брати участь або не брати участі у змаганнях, прагнути до перемоги, складає важливу сторону підготовки спортсмена. Доведено, що успішний виступ у змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсмена, а й від його психологічної готовності [5, с. 215].

Справді, щоб реалізувати повною мірою свої фізичні, технічні та тактичні здібності, навички та вміння, а також розкрити резервні можливості як обов'язковий елемент змагання, спортсменові необхідно психологічно готуватися до певних умов у спортивній діяльності. Під час спортивних змагань із хортингу часто виникають достатньо відповідальні, іноді небезпечні для життя та здоров'я екстремальні ситуації, які змушують спортсменів діяти на межі власних можливостей. Психологічні особливості змагань, закономірності, причини і динаміка передзмагального стану визначають високі вимоги до психіки спортсмена. Все те, що було відпрацьовано та накопичено у процесі навчання й тренувань протягом місяців або років, може бути розгублено за лічені хвилини, а часом і секунди перед стартом або під час спортивної боротьби. Тому слід пам'ятати, що психологічна підготовка спортсмена до змагань – важливий й обов'язковий елемент навчання і тренування з хортингу як виду спорту. Психіка, свідомість і особистісні якості людини не тільки виявляються, але і формуються у змагальній діяльності.

Змагальна діяльність – це особливий вид діяльності людини, який може здійснюватися тільки за певних умов. Природно, що найкращою школою психологічної підготовки – є участь спортсмена у змаганнях. Змагальний досвід у спорті – найважливіший елемент надійності спортсмена. Проте кожне змагання – це і розрядка накопиченого нервово-психічного потенціалу та нерідко причина значних фізичних і духовних травм [4, с. 169]. До того ж, участь у змаганнях – це завжди отримання певних результатів, підбиття підсумків певного етапу у вдосконаленні спортивної майстерності спортсмена, яку він накопичив, займаючись хортингом. Спортивні змагання є однією із загальноприйнятих у світі форм соціалізації дітей, потужним чинником підготовки людини до успіху в сучасному суспільстві.

Отже, організація психологічної підготовки до змагань має бути спрямована на формування властивостей і якостей особистості та психічних станів, якими завжди обумовлена успішність й стабільність змагальної діяльності. Її метою необхідно вважати адаптацію до змагальних ситуацій, вдосконалення та оптимізацію реакції відображення у відповідь реакції на специфічні екстремальні умови діяльності. У спорті існує поняття „класифікація змагань“, яка передбачає їх поділ за видами: чемпіонати, першості, кубкові змагання, класифікаційні, відбіркові, попередні і т.ін. Рівень змагань значно впливає на психіку спортсмена, що, у свою чергу, вимагає певною мірою психологічної готовності. Тому на практиці здійснюються два типи психологічної підготовки спортсменів до змагань: загальна та спеціальна (до конкретного змагання). Загальна психологічна підготовка тісно пов'язана з виховною та ідейною роботою зі спортсменами. Особливо це стосується формування ідейної переконаності, виховання властивостей особистості.

У програму психологічної підготовки мають бути включені заходи, що спрямовані на формування спортивного характеру кожного спортсмена. Спортивний характер – це важливий елемент успішного виступу у змаганнях, у яких він по-справжньому проявляється та закріплюється, проте формується лише у тренувальному процесі.

Основні критерії спортивного характеру: стабільність виступів на змаганнях; поліпшення результатів від змагань до змагань; вищі результати в період змагань у порівнянні з тренувальними; кращі результати, ніж у попередньому виступі.

Психологічна готовність спортсмена до змагань визначається: спокоєм, тобто холоднокрівністю спортсмена в екстремальних ситуаціях, що є характерною рисою його ставлення до навколишнього середовища, до умов діяльності; упевненістю спортсмена в собі, у своїх силах як однієї зі сторін ставлення до себе, що забезпечує активність, надійність дій.

Не менш важливим є бойовий дух спортсмена. Як і ставлення до процесу й результату діяльності, бойовий дух забезпечує прагнення спортсмена до перемоги, або досягнення змагальної мети, що сприяє розкриттю резервних можливостей. Єдність цих рис спортивного характеру обумовлює стан спокійної бойової впевненості. Загальним принципом методики психологічної підготовки спортсмена – є вплив як на свідомість, так і на його підсвідомість. Методи і психологічні заходи мають застосовуватися з урахуванням рівнів впливу на організм і поведінку людини. Тренеру з хортингу слід проводити бесіди, що спрямовані на психологічну просвіту спортсменів. Зміст бесід має включати в себе: пояснення особливостей психічних станів, характерних для спорту; навчання специфічним прийомам, поведінковим актам і т. ін. Слід пам'ятати, що основним методом впливу на свідомість спортсмена є переконання. Комплексне використання цих методів удосконалює систему саморегуляції спортсмена. У подальшому (у період змагань) це полегшує роботу саморегуляторних механізмів свідомості, оскільки знижується негативний вплив підсвідомості.

Процес виховання буде малоефективним, якщо спортсмен не займається самовихованням [1, с. 75]. Спонування до самовиховання здійснюється через навчання прийомам саморегуляції. Деякі з прийомів дуже прості. Їх необхідно

просто запам'ятати та застосовувати у потрібний момент. Ці способи саморегуляції називають відключення та переключення. Регулюючу функцію тут виконують образи відображуючого і ставлення до тих з них, які склалися у спортсмена. Ефективність зниження напруженості буде тим кращою, чим привабливішим буде об'єкт спостереження. Мета відключення та переключення полягає у тому, щоб спортсмен здійснював тривале утримання спрямованої уваги (свідомості) у руслі, далекому від травмуючої ситуації. У цьому випадку прийоми саморегуляції базуються на відображенні спортсменом внутрішнього світу. Існують способи саморегуляції, пов'язані з відображенням свого фізичного „Я“. Вони найбільшою мірою насичені спеціальними прийомами, серед яких основними є контроль і регуляція тону м'язів. Цей прийом вимагає спеціального тренування. Найбільший ефект досягається, якщо в процесі оволодіння даним прийомом спортсмен перевіряє і закріплює його в різноманітних життєвих ситуаціях. Основним із критеріїв оволодіння цим прийомом саморегуляції є здатність відчувати своє обличчя у вигляді маски, відсутність м'язів напруги [4, с. 123].

Контроль і регуляція м'язової системи спортсменів. Психічна напруженість завжди викликає надмірне напруження. Тренування із розслабленими м'язами здійснюється за допомогою словесних самонаказів, самовпевнення, що сприяють зосередженості свідомості на певних групах м'язів. Контроль та регулювання темпу рухів і мови, емоційна напруженість, поряд із м'язовою скутістю, виражається у підвищенні звичного темпу рухів і мови. При цьому спортсмен починає метушитися, поспішати. У цьому випадку управління своїм станом зводиться до прагнення позбутися від метушливості, налагодити чіткий ритм своєї діяльності, виключити необхідність поспіху.

Спеціальні дихальні вправи. Спокійне, рівне та глибоке дихання сприяє зниженню напруги. Засвоєне та добре закріплене ритмічне дихання виявляється високо ефективним способом саморегуляції емоційної напруги. *Розрядка.* Цей прийом дає „вихід“ емоційній напрузі. Як прийом саморегуляції, розрядка реалізується у специфічних формах розминки, виконання певної вправи на повну силу. Найбільш ефективні способи саморегуляції, що пов'язані з відображенням свого духовного „Я“, – це спрямованість свідомості на саму себе. Для них властиві різні прийоми.

Відволікання. Здійснюється шляхом сюжетних уявлень. Вміти відтворити та втримати у свідомості картини минулого, що пов'язані з відчуттям спокою й упевненості, дуже важливо для саморегуляції емоційних станів.

Самонавіювання: у процесі спортивної діяльності спортсмен може давати собі настанови, накази, звертатися до себе з проханням тощо. В основі цього прийому саморегуляції лежить принцип використання зрозумілих словесних формул.

Самопереконання – це своєрідна психотерапія, коли саморегуляція здійснюється у розмовах з самим собою або з іншою людиною [1; 2, 4; 5].

Мета – вміння вчасно її поставити відповідно до своїх можливостей, відсунути за стану емоційної напруженості, а потім знову актуалізувати, коли прийде час, що є досяжним тільки для спортсмена з багаторічним спортивним стажем і значним досвідом виступів на змаганнях.

Дієву допомогу у здійсненні психологічної підготовки спортсменів до змагань надає такий прийом, як використання в процесі тренувань спеціальних вправ, що дозволяють поступово звикати до змагальних умов. Справді, найефективнішим способом психологічної підготовки спортсмена до успішного виступу в змаганнях є участь у змаганнях. Для того щоб вирішити цю суперечливу задачу, необхідно відтворити змагальні умови у навчально-тренувальному процесі. Відомо, що змагальні вправи часто й ефективно використовуються тренерами в процесі підготовки спортсменів: як при здійсненні технічної та фізичної підготовки, так і при передачі спеціальних знань. Існують методи навчання та тренування спортсменів із метою підготовки їх до виконання цілісної змагальної діяльності.

Крім того, необхідно використовувати такі способи психологічної підготовки спортсменів до змагань, як:

- збір достатньої та достовірної інформації про умови майбутніх змагань і особливо про супротивників;
- поповнення та уточнення інформації щодо тренуваності, можливості спортсмена або команди до початку змагань;
- правильне визначення та формулювання мети участі у змаганнях;
- формування суспільно значущих мотивів виступу в змаганнях;
- ймовірне програмування змагальної діяльності;
- спеціальна підготовка до зустрічі зі змагальними перешкодами різного ступеня, труднощами (особливо несподіваними), а також пошуків варіантів щодо їх подолання;
- передбачення прийомів саморегуляції щодо можливих несприятливих внутрішніх станів;
- добір і застосування способів збереження нервово-психічної свіжості до початку та у перебігу змагальних подій.

У літературних джерелах [1; 2; 4-6] розглядаються лише деякі моменти дозмагальної підготовки, а перед самими змаганнями в організмі спортсмена відбуваються складні зміни, які виявляються у трьох основних формах передстартової реакції, таких як: готовність до боротьби, стартова лихоманка та стартова апатія, або заторможеність.

Фізіологічні показники у них такі: гострі вегетативні зрушення, значне почастішання пульсу, потіння, позиви до сечовипускання, тремтіння, відчуття слабкості в нижніх кінцівках тощо.

Психічні показники: легке збудження, нетерпляче очікування змагання, оптимальна здатність до концентрації, самовладання в поведінці, відчуття сили; сильна нервозність, не контрольовані рухи, не уважність, забудькуватість, невпевнена поведінка, квапливість, необґрунтована метушливість; млявість, повільність, боязкість, занепад настрою, бажання відмовитися від змагання, втома, нездатність розпочати роботу.

Діяльність спортсмена частково може бути дезорганізована, наприклад:

- він бореться „не думаючи“, втрачає тактичну лінію, почуття темпу, передчасно видихається;
- не володіє точною руховою координацією, при високих технічних вимогах збільшується кількість помилок;

- сильна скутість тіла, пасивність у боротьбі, настрій швидко погіршується, спортсмен не здатний мобілізувати власні сили;
- після змагання залишається невитрачений запас сил, оскільки всі дії виконувалися на недостатньо якісному рівні.

Спортсмен має знати, що змагальна лихоманка та пов'язані з нею симптоми оволодіють ним, якщо не виконувати певні психологічні вправи. Тренер, як правило, прагне вплинути на формування позитивного настрою, на формування позитивної передстартової реакції, вдаючись до різних заходів, особливо в останні дні і безпосередньо перед змаганнями.

Ранній передстартовий стан починається з моменту повідомлення спортсмена про його участь у змаганнях. Ознаки хвилювання з'являються в залежності від важливості виступу. Навіть думка про змагання призводить до почастишання пульсу, може з'явитися безсоння, зникнути апетит, з'явитися різка реакція на жарти друзів. Спортсмену не слід постійно думати про змагання. Тренування в останні дні мають бути цікаві, спрямовані на те, щоб спортсмен повірив у власні сили. Велике значення мають засоби відволікання, такі як захоплююча література, улюблена справа тощо [2, с. 73].

Передстартовий стан виникає у зв'язку з безпосередньою підготовкою до змагань, часто у дорозі та після прибуття на місце їх проведення. Стартове збудження починається з моменту старту й може досягти апогею під час виходу спортсмена на хорт. Регулюванню передстартового стану сприяє інтенсивна розминка. Спортсмени з сильно вираженою „передстартовою лихоманкою“ повинні проводити розминку спокійно, швидка розминка необхідна для схильних до апатії. Спортсмен, який знає власні симптоми „передстартової лихоманки“, може взяти себе в „руки“ і домогтися поліпшення результатів за допомогою самонавіювання: „Я добре тренований, результати останніх змагань хороші, моя сприйнятливність підвищиться завдяки невеликому збудженню...“. Таке самонавіювання досягається порівняно просто.

Завершальним етапом психологічної підготовки до змагань має стати безпосередня підготовка до виконання змагальних вправ, які у певному спортивному колективі проводяться за формою змагань. Тобто внутрішньо групові змагання, для яких характерні такі елементи психологічної напруженості, як спортивна конкуренція, прагнення кожного спортсмена до перемоги, змагальний дух, бажання показати високі спортивні результати і т. ін. Дуже корисними є товариські зустрічі, які проводяться за змагальних правил у певній спортивній групі із запрошенням спортсменів із інших спортивних колективів – міжгрупові змагання, у присутності інших людей, але з дотриманням усіх правил, вимог, із метою забезпечення високої значимості заходу для спортсменів-учасників із хортингу.

Важливо проводити психофізичні вправи, які характеризуються виконанням певних тактичних завдань при наявності фізичного навантаження, що сприяють розвитку, вдосконаленню не тільки адаптаційних можливостей спортсмена до екстремальних умов, а й вихованню її вольових і фізичних якостей.

Використання психофізичних вправ вимагає:

- постановки та вирішення конкретних тактичних завдань;
- наявності фізичного навантаження як під час „бою з декількома супротивниками“ для вирішення психологічної задачі.

В основі психотехнічних вправ лежить виконання певних психологічних завдань з максимальною точністю технічних дій змагального характеру. Здійснення цих вправ вимагає: постановки та вирішення достатньо складних у залежності від рівня майстерності спортсмена психологічних завдань; використання для вирішення поставленого завдання основних технічних змагальних дій. Наприклад, спортсмен має за сигналом тренера виконати певний удар або серію ударів, при цьому оцінюється і швидкість реакції спортсмена на сигнал тренера, і швидкість, і точність технічних дій. Або хортингіст за 10 секунд має нанести максимальну кількість ударів, а оцінюватися при цьому будуть технічне виконання, кількість та сила ударів.

Основні дії під час змагання це – організоване, узгоджене з тактичним планом включення їх до „сценарію“ бою, ясна орієнтація, чіткий контроль ситуації, всі сили тактично правильно вводяться в дію й тоді очікуваний змагальний результат досягається або перевищується. Тренер з хортингу, маючи професійний досвід, психологічно підготує спортсмена до змагального процесу з хортингу. Таким чином, завдячуючи комплексному впливу (як психологічному, так і фізіологічному), тренер та спортсмен здатні досягнути зазначеної мети.

На основі вище описаного, можна зробити такі **висновки:**

1. Ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавались із покоління до покоління.
2. У період між походами на Січі проводилися змагання з майстерності та вміння самозахисту, які дозволяли козакам вдосконалювати практичні навички.
3. Система підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу українських козаків лягли в основу хортингу, як виду спорту, народженого в Україні. 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, патріотизму та любові до Батьківщини.
4. Питання процесу підготовки спортсмена до змагань й участі у них, з усіма його як фізичними, так і психологічними властивостями, – надзвичайно актуальні у спорті й потребують постійного вдосконалення.
5. Зважаючи на те, що хортинг – не тільки спорт, а й патріотичне виховання на засадах національної філософії з глибоким психологічним підґрунтям, постає нагальне питання про роль професійних психологів у підготовці хортингістів на всіх етапах їхнього становлення – від тренувального процесу до змагань. Адже психолог з певним арсеналом досвіду роботи у сфері спорту зможе кваліфіковано забезпечити повноцінну підготовку хортингіста до фізичних навантажень, які будуть постійно збільшуватися. Він допоможе хортингісту й у складних ситуаціях, що виникають під час як регулярних тренувань, так і змагань, а також допоможе йому отримати найголовніше – психологічну підтримку безпосередньо під час бою та після його закінчення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гогун Є. М. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для студ. выш. пед. учр. / Є. М. Гогун, Б. І. Мартьянов. – М. : „Академия“, 2000. – 288 с.
2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1987. – 287 с.
3. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
4. Принт Питер. Спортивная психология в трудах отечественных спецвлистов / Питер Принт. – СПб., 2002. – 380 с.
5. Пуни А. Ц. Психология / А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 330 с.
6. Уейнберг Р. Основи психології спорту і фізичної культури / Р. Уейнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімпійська література, 1998. – 335 с.

REFERENCES

1. Gogun, E. M., & Martianov, B. I. (2000). *Psykhologiia fizicheskogo vospitaniia i sportu* [Psychology of physical education and sports]. Moscow: Akademiia.
2. Ilin, E. P. (1987). *Psykhologiia fizycheskogo vospytaniia* [Psychology of physical education]. Moscow: Prosveshchenie.
3. *Ofitsiinyi sait Ukrainskoi Hatsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
4. Prynt, Pyter. (2002). *Sportyvnaia psykhologhiia v trudakh otechestvennykh spetsyalystov* [Sport psychology in the works of domestic specialists]. SPb.
5. Puni, A. Ts. (1984). *Psykhologiia* [Psychology]. Moscow: Fizkultura i sport.
6. Ueinberh, R., & Hould, D. (1998). *Osnovy psykhologii sportu i fizychnoi kultury* [Psychology of sport and physical culture]. Kyiv: Olimpiiska literatura.

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ
ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ
(НА ПРИКЛАДІ ХОРТИНГУ)**

Постановка проблеми. Психологічна підготовка спортсмена має декілька напрямів: мотиваційно-вольовий, комунікаційний, емоційний. У школярів, які займаються спортом, психологічна підготовка носить як комплексний, так і вибірковий характер відповідно до вікових особливостей учня. З іншого боку, при формуванні певних якостей, таких як емоційна стійкість, змагальна мотивація, рішучість, наполегливість, дисциплінованість та інші, слід урахувати морфологічні, біохімічні, фізіологічні, психологічні та генетичні особливості індивіда. Також слід урахувати, що психічні показники знаходяться серед найбільш значимих чинників, які зумовлюють рівень спортивних досягнень, але водночас і формуються в процесі занять конкретним видом спорту [5].

Ряд науковців (Е. С. Вільчковський, Г. В. Ложкін, О. С. Куц, Т. П. Вісковатова та ін.) наголошують на недостатній мотивації учнів щодо покращення рівня свого фізичного стану. Одним із перспективних напрямів вирішення цієї проблеми є формування відповідальності школярів за свій фізичний стан (Б. М. Шиян, В. С. Язловецький). Тобто підвищенню усвідомленої рухової активності учнів має сприяти психологічна підготовка. Очікуваним результатом буде покращення загального здоров'я та підвищення рівня фізичного стану учнів. В цьому плані хортинг як система виховання, яка ґрунтується на культурних, спортивних та бойових традиціях українського народу, є дієвим механізмом для всебічного виховання дітей в Україні.

Мета статті – теоретично дослідити вікові особливості та специфіку психологічної підготовки спортсменів шкільного віку в процесі занять хортингом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із найефективніших аспектів хортингу як виховної системи є фізичне виховання. Адже хортинг являє собою комплексне бойове мистецтво, яке поєднує навички техніки ведення бою та техніки боротьби. Тому спортсмени-хортингісти й мають гарну різнопланову психологічну та фізичну підготовленість. Вони можуть поєднувати силу і спритність, швидкість і витривалість, гнучкість і координацію; бути емоційно врівноваженими, справедливими, цілеспрямованими, наполегливими, кмітливими; мати почуття впевненості у собі та спортивної агресивності.

Психологами (Е. П. Ільїним, А. І. Пуні, А. В. Родіоновим та ін.) вже давно доведено, що специфіка різних видів спорту суттєво впливає як на вимоги до психологічних та вольових якостей спортсменів, так і на особливості їх прояву. Наші дослідження показують, що спортсменам, які займаються хортингом, притаманні такі риси, як схильність до лідерства, високий рівень мотивації для досягнення поставленої мети, вміння концентруватися у потрібний момент тощо. У період формування психологічних якостей для них характерні впертість, прагнення не підкорятися, схильність до конфліктів. Тому надзвичайно важливим є своєчасний, компетентний вплив учителя щодо коригування спрямованості

розвитку тих чи інших якостей юного спортсмена. Враховуючи анатомо-фізіологічні показники, психологічну налаштованість дитини, починати цю роботу слід із дошкільного віку.

Дитячий вік 6–10 років – це один з найважливіших перехідних етапів у житті людини від раннього дитинства до свідомого. І саме на цьому етапі необхідно приділити посилену увагу дитині в питанні вольового загартування та виховання наполегливості, які будуть супроводжувати дитину все її подальше життя. Однією з найбільш складних і значущих у вихованні є проблема волі, в основі якої лежить свідоме спрямування людиною своєї діяльності відповідно до поставлених цілей і завдань, здатність долати перешкоди на шляху їх досягнення [5].

Діти молодшого шкільного віку легко збуджуються, як правило, непосидючі, рухливі. Але водночас здатні логічно мислити та порівнювати факти й події. Вони довірливі та здатні сприймати вимоги педагога. В них переважають миттєві емоції, вони живуть сьогоднішнім днем і тому тренер має створювати на кожному занятті позитивний емоційний фон. Здатність дітей до образного мислення в цьому віці дозволяє використовувати широкий спектр образних порівнянь при вивченні техніки. У молодшому шкільному віці природньо, що авторитет учителя – високий, і діти прагнуть виконувати всі завдання, накреслені наставником. Проте поставлені завдання можуть бути досяжними для сприйняття лише тоді, коли юний спортсмен спроможний виконати їх повністю самостійно. Тому тренером завдання задаються у порівнянні: стрибки з тумби – на вибухову силу порівнюються з м'ячиком, а полярні поняття подаються у протиставленні: атлет – кращий за п'яного тощо.

Діти цього вікового діапазону стараються відтворювати те, що їм сподобалось, і завжди прагнуть поповнювати свої враження. Це підказує досвідченому тренеру якомога частіше підключати резерви дитячої і власної уяви та фантазії для урізноманітнення вправ і пояснень до них під час систематичних тренувань. Водночас діти є особистостями з тонкою психікою і тонко сприймають людські відносини. Тому найменша похвала для дитини будь-якого віку – необхідна умова прогресу та головний чинник підвищення мотивації для подальших занять спортом.

Через перевагу образного сприйняття молодші школярі краще сприймають побачене, ніж почуте. Отже, ефективності роботі з ними додадуть показові виступи, спеціальні (видовищні) фільми, змагання, ознайомлення з особливостями тренувань старших товаришів тощо. Здатність логічно мислити та зіставляти факти й події вказує на необхідність під час розучування техніки вправ пояснювати, чому слід робити так, а не інакше. Осмислене запам'ятовування веде до збільшення ефективності роботи. Через 1–2 роки відбувається процес переходу від вибіркового мислення до абстрактного, або до творчого мислення. Також у цьому віці учні здатні зробити більше для колективу, ніж для себе, а значить для покращення вольових навичок та відчуття змагального духу до дванадцятирічного віку слід проводити більше загальнорозвивальних командних змагань, незалежно від обраного виду спорту.

Слід також ураховувати і необхідність індивідуального фізіологічного розвитку [8]:

- з 8 до 11 років відбувається найбільший приріст статичної витривалості тулуба та передпліччя, збільшується сила згиначів рук та литкової системи ніг;
- значно збільшується сила розгиначів рук та розгиначів тулуба;
- покращуються швидкісно-силові показники.

Тому вправи як змагального, так й індивідуального характеру слід підбирати, орієнтуючись на вікові психологічні та фізіологічні особливості.

А це, у свою чергу, у дітей навіть до 10 років виявляти перші ознаки перспективності, на що можуть указувати:

- 1) ріст розміру ступні та кисті руки;
- 2) здатність на довго (60–70 с.) затримувати дихання;
- 3) здатність творчо вирішувати рухові завдання.

Також важливим чинником перспективності у молодшому шкільному віці є наполегливість, сміливість при вирішенні незнайомих і складних завдань, здатність швидко прогресувати. Особливо значущі ці показники, якщо юний спортсмен досяг їх за рік систематичного тренування [4].

З 10-ти років розпочинається перший етап технічної підготовки спортсмена-хортингіста. Створюється перше уявлення про рухові дії та формується настанова на вивчення цих дій. Інформація, що надається спортсмену цього віку, подається у загальному вигляді, але має чітко характеризувати головний механізм руху. Увага спортсмена концентрується на головних частинах руху, що вивчається. Деталі спортивної техніки на даному етапі вивчати не слід, оскільки це може ускладнити вирішення поставлених завдань: дитина ще не може так інтенсивно розподіляти увагу. Найбільш дієвими при вивченні перших базових технічних дій залишаються наочні та словесні методи із залученням логічного та образного мислення дитини.

З 11-ти з половиною років у юних спортсменів починається стадія формування початкового вміння. На цій стадії формується вміння виконувати основну структуру руху, ставиться завдання оволодіння основами техніки та загальним ритмом дії. Особлива увага приділяється усуненню побічних дій, зайвих напружень м'язів. Процес навчання концентрується у часі, адже великі перерви між заняттями знижують їх ефективність. Та й часте повторення тих самих елементів не доцільне – пригнічуються функціональні можливості нервової системи. Тому основним методом практичного освоєння структури руху стає метод „розділеної вправи“. Тобто вправа поділяється на частини, наголос робиться на характеристиках певних частин, а це спрощує процес набуття початкового вміння, що полегшує постановку завдань, підбір засобів і методів, контроль за ефективністю навчання, профілактику та усунення грубих помилок.

Також кращому засвоєнню навичок рухових дій сприяє використання методів орієнтування (світлові, звукові), механічних методів (виконання вправи через перешкоду, легкий опір). Отже, на етапі початкової підготовки тренувальний процес несе у собі багато нового та цікавого. Цей процес не пов'язаний з великими навантаженнями, тому й спортсмен постійно прогресує. Все це дозволяє підтримувати його інтерес до занять.

Приблизно з 12–13 років збільшуються навантаження та відбувається певна стабілізація результатів. Багато дітей цього віку не можуть зберегти сталий інтерес до занять, перестають тренуватися або змінюють раніше обраний вид спорту на інший, що також носить не стійкий характер.

За таких умов тренер із хортингу має ставити перед спортсменом такі завдання, виконання яких давало б почуття відчутного задоволення та вдосконалення. Так, якщо на перших етапах підготовки забезпечувалась спрямованість на вивчення базових навичок та умінь, то тепер потрібно постійно орієнтувати спортсмена на вдосконалення певних компонентів підготовленості. Одночасно слід контролювати відповідність фізичних та емоційних навантажень, під які потрапляє юний спортсмен під час тренувальної та змагальної діяльності, його фізіологічним і психічним можливостям. Також дедалі більша роль відводиться словесному методу. Особливо це стає важливим при застосуванні у процесі занять спеціальних ігор, що спрямовані на використання базових техніко-тактичних навичок (наприклад, „квач“, який передається певним прийомом). За таких умов завдання стає зрозумілим для учня та зменшується монотонність самого заняття. Тренеру слід акцентувати увагу учнів і на тому, що саме зараз потрібно багато уваги приділяти базовій техніці та формам хортингу, пояснювати, де і як той чи інший прийом використовується. До 14 років слід навчити своїх учнів ідеально виконувати „форми“ 1–9 ранків [1]. Саме в цей час укріплюються м'язи, що фіксують та утримують хребет, тому до тренувального процесу додається широкий спектр техніки боротьби. Це робить тренування більш різноплановими та зменшує їх монотонність.

Сьогодні значно збільшується роль індивідуальної роботи зі спортсменами, оскільки серед них з'являються такі, які переважають інших у використанні техніки ударів, і такі, які мають певні переваги у використанні техніки боротьби. У зв'язку з цим завданням тренера є:

- по-перше, – правильно визначити позитивні техніко-тактичні схильності кожного спортсмена;
- по-друге, – правильно зорієнтувати учня на вдосконалення його слабких місць у техніці, фізичній підготовці та тактиці.

Якщо брати до уваги момент покращення мотивації до тренувань, то слід зазначити, що вагомим чинником впливу на цей процес стає орієнтування спортсмена на його гарний фізичний стан поряд із орієнтуванням на результат.

Ближче до п'ятнадцятирічного віку для юнаків стає не байдужим їхній зовнішній вигляд, гарні форми тіла, їхня популярність після перших перемог. Тому тренеру необхідно спрямовувати мотивацію учнів у таких напрямках, як орієнтація їх на процес вдосконалення, на успіх та можливу невдачу. Залежно від рівня підготовленості спортсмена психологічна настанова може бути переважно зв'язаною з тим чи іншим напрямом.

Принциповим моментом у підтримці стійкого інтересу до занять є постійна сумісна робота спортсмена з тренером [6; 7]. Залучення спортсмена до творчого процесу планування та реалізації тренувальних планів веде не лише до підтримки в нього інтересу до занять, але й прискорює техніко-тактичне вдосконалення та ріст спортивних результатів. Водночас тренер має бути компетентним і авторитетним для спортсмена, що забезпечить обов'язкове виконання ним

тренувальної програми та змагальних настанов, а також забезпечить можливість системно збільшувати навантаження.

У 16–17 років поряд із наведеними методами покращення мотивації більшого значення набуває змагальний метод. Саме у цей період відбувається стабілізація навичок, дії автоматизуються та стабілізуються. Вдосконалюються певні деталі техніко-тактичних дій. З метою їх опанування при застосуванні змагального метода використовуються різні прийоми: змагання з установкою на якість виконання, змагання – на кількість виконаних дій, змагання – на ускладнення умов.

Таким чином, вирішуються завдання не лише стабілізації, а й набуття варіативності роботи, психологічної стійкості, фізичної витривалості. Сам тренувальний процес збільшує відповідальність за результат, що формує у спортсменів аналітичні здібності та відповідальність за якість виконаної роботи.

Отже, можна зробити ряд **висновків**, а саме: для досягнення зазначеної мети, слід використовувати такі методи, як:

- 1) заняття за ускладнених умов (під час тренування на снігу, під дощем, у воді доцільно проводити декілька разів протягом двобою заміну спаринг-партнера на того, який відпочив, або на роботу з ваговими тягачами);
- 2) збільшення ризику (заміна партнера під час поєдинку на сильнішого, важчого, вищого. Також слід використовувати вправи, виконання яких потребує уваги, контролю за ситуацією: обмежений майданчик двобою, навчальний двобій з двома суперниками, двобій із зав'язаними очима, гра в регбі двома м'ячами тощо);
- 3) застосування відволікаючих сенсорно-емоційних чинників (зміна освітлення під час тренування або спарингу, використання шумових відволікаючих ефектів);
- 4) ускладнення змагального впливу (супернику дається початкова фора в 2–3 бали; штучно створена ситуація необ'єктивного суддівства; несподівано збільшений час двобою та ін.).

Виходячи з того, що в юнацькому віці посилюється відповідальність за результат, тренеру слід підключати до тренувального процесу і методи спеціальної психологічної підготовки [4; 6]: продумування техніко-тактичних дій (прийомів) двобою; зміна настанови на двобій з пасивного на активний; аналіз подумки негативних емоцій, станів, внаслідок яких стає зрозумілою необґрунтованість, незначущість переживань, які турбують спортсмена; переключення на діяльність, здатну відволікати від думок про наступний двобій; уникання обставин, зустрічей, що можуть порушити рівновагу, спричинити неприємні переживання (під час підготовки до двобою й особливо у день змагань); моральна підтримка хортингіста тренером.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на створення переддвобійного стану психологічної готовності (бойової готовності), щоб запобігти виникненню негативних переддвобійних станів – стартової лихоманки, стартової апатії, самозаспокоєння тощо [3; 4]. Також спеціальна психологічна підготовка дає можливість спортсмену вийти з позитивним настроєм із стадії змагань навіть за невдалого результату (обґрунтований, але доведений до

спортсмена в дружній формі аналіз його дій; відволікання від негативних емоцій; спільна побудова планів спрямованих на покращення результатів тощо) [2; 6].

У процесі психологічної підготовки юнаків особливу увагу слід звертати на морально-етичне виховання. Спортивна етика включає в себе як загальні вимоги моралі, що виробило людство, так і специфічні щодо поведінки спортсмена: дотримання правил змагань, повага до суперників, суддів та глядачів, виконання спортивних ритуалів. Рис кодексу набувають і загальні категорії моралі: добро, відповідальність, спортивний обов'язок, честь, справедливість, гідність, дисциплінованість, піклування про долю партнера та суперника, відданість ідеалам спорту та ін. [1; 4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Єршоменко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єршоменко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 87 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1987. – 256 с.
4. Платонов В. М. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. М. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 585 с.
5. Пуни А. Ц. Психология / А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 330 с.
6. Родионов А. В. Психическая подготовка спортсмена / А. В. Родионов. – М. : СААМ, 1995. – С. 194–212.
7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 438 с.
8. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 302 с.

REFERENCES

1. Yeromenko, E. A. (2009). *Pryntsypy vykonannia y metodyka vyychennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu* [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. Ilin, E. P. (2008). *Psikhologiiia sporta* [Sports Psychology]. SPb: Pyter.
3. Ilin, E. P. (1987). *Psikhologiiia fyzycheskogo vospytaniia* [Psychology of physical education]. Moscow: Prosveshchenie.
4. Platonov, V. N. (1997). *Obshchaia teoriia podhotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte* [General theory of training of athletes in Olympic sports]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.
5. Puni, A. Ts. (1984). *Psikhologiiia* [Psychology]. Moscow: Fizkultura i sport.
6. Rodionov, A. V. (1995). *Psikhicheskaia podgotovka sportsmena* [Psychical training of athlete]. Moscow: SAAM.
7. Serhienko, L. P. (2001). *Testuvannia rukhovykh zdibnostei sholiariv* [Testing of motor abilities of students]. Kyiv: Olimpiiska literatura.
8. Khanin, Yu. L. (1980). *Psikhologiiia obshcheniia v sporte* [Psychology of communication in sport]. Moscow: Fizkultura i sport.

*Алла Хатько,
Олександр Кошик,
м. Бердянськ*

ЗНАЧЕННЯ СУДДІВСТВА ДЛЯ РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ В УКРАЇНІ

Актуальність. Останнім часом змішані єдиноборства, одним із напрямів яких є хортинг, набувають великої популярності в Україні та світі. Тому наявність кваліфікованих суддів із цього виду спорту вже стала нагальною потребою сьогодення, адже без якісного та грамотного суддівства неможливо провести змагання на високому рівні.

Сучасний український хортинг – універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілює в собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв [1]. Виховна й філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі. Розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильних і здорових громадян суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу.

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом усіх верств населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація й підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості у дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини [1]. За короткий час існування хортинг охопив фізкультурно-оздоровчою та навчально-виховною діяльністю багато населених пунктів України. Спортивні клуби хортингу працюють в усіх областях України, Автономній Республіці Крим. До Всесвітньої Федерації Хортингу (World Horting Federation) входять 26 країн світу, сім з яких мають реєстрацію національних федерацій хортингу.

Існує ряд наукових публікацій, присвячених методиці навчально-виховної та тренувальної роботи з дітьми (Е. Єрьоменко), ролі хортингу в системі фізичного виховання молоді (О. Семигал), психологічній підготовці спортсменів (М. Куцкір), історичним передумовам виникнення хортингу (А. Орлова) тощо. Але питанням суддівства та ролі суддівства в хортингу досі присвячувалося недостатньо уваги.

Мета статті – визначення суддівства як специфічної спортивної діяльності та ролі судді в хортингу; знань, вмінь, навичок, особистісних та професійних якостей суддів із хортингу; висвітлення ролі Національних суддівських семінарів для підвищення кваліфікації суддів та напрацювання навичок практичного суддівства з хортингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Велике значення в розвитку хортингу має суддівство. Почесне спортивне звання „Суддя з хортингу“ засновано з метою визнання особистих досягнень у хортингу людей, які мають відповідну підготовку, виявлення висококваліфікованих спортсменів України на змаганнях різного рівня. Суддями з хортингу можуть бути громадяни України, які

мають відповідну кваліфікаційну підготовку та виявили бажання брати участь у проведенні й суддівстві змагань. Суддівство змагань із хортингу є почесною та відповідальною громадською роботою, що виконується на добровільних засадах [7].

Нормативним документом, який регламентує роботу суддів із хортингу в Україні й визначає умови та порядок присвоєння звання судді, є Положення про суддівську колегію української федерації хортингу [7], розроблене відповідно до наказу Президента Української Федерації Хортингу № Н 1/08 від 28.08.2008 року й у відповідності до вимог Закону України „Про фізичну культуру і спорт“, Закону України „Про об'єднання громадян“, положення про Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту та його наказів № 1007 від 30.06.2000 року і № 2195 від 01.09.2003 року, наказу Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту № 1518 від 31 травня 2010 року.

Спортивний суддя – це фізична особа, уповноважена організатором спортивного змагання забезпечити дотримання правил виду спорту та положення (регламенту) про спортивне змагання, яка пройшла спеціальну підготовку та отримала відповідну кваліфікаційну категорію [2].

Згідно довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників [3] завданнями та обов'язками судді з виду спорту є суддівство змагань, проведення семінарів та інструктажів за дорученням відповідних колегій суддів. Суддя має володіти правилами змагань із відповідного виду спорту, суворо й об'єктивно застосовувати їх у процесі суддівства. Також суддя сприяє проведенню змагань на високому організаційному рівні; підвищує свою суддівську кваліфікацію, рівень фізичної підготовленості; передає знання й досвід молодим суддям; бере участь у роботі колегій суддів і пропаганді спорту, в роботі семінарів із підготовки та підвищення кваліфікації суддів тощо [3]. Суддя з хортингу має бути чесним і неупередженим під час суддівства змагань; служити прикладом для спортсменів і тренерів; дотримуватись правил змагань; постійно сприяти вихованню спортсменів; вести боротьбу з усіма випадками недисциплінованості й грубості, нетактовності, порушеннями Правил змагань; активно сприяти пропаганді хортингу в Україні [7].

Значну роль у створенні позитивного іміджу хортингу як національного виду спорту, в його популяризації, у вихованні спортсменів під час змагань відіграють особистісні й морально-психологічні якості суддів. Відповідно до Положення про суддівську колегію Української Федерації Хортингу [7] спортивний суддя з хортингу зобов'язаний чесно, об'єктивно й неупереджено оцінювати виступи спортсменів, без урахування минулих досягнень, наявності звань, зайнятих раніше місць та рейтингів бійців; здійснювати суддівство кваліфіковано та професійно, виключаючи помилки, які можуть призвести до несправедливої оцінки виступів і спотворення результатів змагань; своєчасно й справедливо вирішувати всі питання, які виникли в ході змагання; суворо й об'єктивно застосовувати Правила Української Федерації Хортингу в процесі суддівства; сприяти проведенню змагань на високому організаційному рівні; постійно дбати про підвищення своєї суддівської кваліфікації, рівня підготовленості; передавати свої знання й досвід молодшим суддям; брати активну участь у роботі колегії суддів і пропаганді спорту, в роботі семінарів із

підготовки та підвищення кваліфікації суддів; знаходячись на хорті під час суддівства, триматися коректно й стримано; емоційно не реагувати на виступи учасників або на роботу інших спортивних суддів; виконувати спортивні суддівські обов'язки в охайному вигляді; виховувати в собі толерантність, дисциплінованість; бути коректним, ввічливим і доброзичливим по відношенню до всіх учасників і глядачів змагань; бути прикладом дисциплінованості й організованості; неупереджено та справедливо вирішувати спірні питання; сумлінно ставитися до своїх обов'язків; не порушувати нормативні документи та етичні норми поведінки спортивного судді з хортингу; рішуче протистояти та боротися з проявами грубості, неповаги, недисциплінованості, порушеннями Правил змагань з боку учасників, тренерів, представників команд, неправильною поведінкою глядачів; виховувати спортсменів у дусі вимог моралі й спортивної етики тощо.

У Міжнародних правилах хортингу є декілька відокремлених різнопланових розділів змагань, основним із яких є двораундовий комплекс спортивного поєдинку, що дозволяє охопити весь природний арсенал прийомів самозахисту людини, які включені у спортивну змагальну програму [1]. Нагадаємо, що змішані єдиноборства являють собою симбіоз ударних і борцівських технік. Двобій спортсменів проходить у високому темпі. У згаданих видах спорту дозволені найрізноманітніші удари руками, ногами й колінами, захвати, кидки, будь-які збиви суперника з ніг, боротьба у стійці й партері, включаючи виконання больових та задушливих прийомів, а також утримання суперника на підлозі за шию, тулуб, кінцівки тощо. Що стосується роботи суддів, то вона є винятково важливою в складних та травмонебезпечних видах спорту, адже часто саме від судді залежить здоров'я нокаутованого або удушуваного спортсмена. Суддівська підготовленість і діяльність полягає у спостереженні за дотриманням правил із хортингу, припиненні порушень правил, об'єктивному оцінюванні правильності виконання технічних прийомів і дій. Чітка робота суддів під час змагань зробить можливим зниження травматизму спортсменів до мінімуму без втрати видовищності поєдинку.

Знання є одним із чинників, що визначають можливості судді в його діяльності. Загальні знання характеризують світогляд і загальну культуру судді. Спеціальні знання, необхідні для здійснення основної суддівської діяльності, можна розділити на психолого-педагогічні, медико-біологічні та професійні [6]. Знання повинні здобуватися не тільки з літератури, лекцій та бесід із колегами. Надзвичайно важливими є знання, що здобуваються суддею у процесі вивчення характеру, здібностей, схильностей, рівня фізичного розвитку спортсменів тощо, а також ті, які суддя набуває у процесі своєї спортивної діяльності, під час аналізу власної роботи, при узагальненні отриманих відомостей. Це надає судді, його діяльності творчого характеру.

Комунікативні вміння судді пов'язані з його спілкуванням із тренерами, колегами по роботі, зі спортсменами та керівництвом організації, із представниками засобів масової інформації. Дидактичні вміння пов'язані з умінням судді зрозуміло й дохідливо доносити до свідомості спортсменів та молодих суддів особливості правил змагання. До дидактичних умінь відносять також й уміння судді пробудити у глядачів інтерес до своєї діяльності, передати

свою захопленість цим видом спорту. Рухові вміння відображають насамперед техніку виконання суддівських жестів, техніку пересування судді по майданчику, технологію виходу суддівської бригади тощо [6].

Суддя має володіти високим ступенем уваги, її обсягом і розподілом, зоровою чутливістю [8]. Суддя (особливо на посаді рефері) одночасно має стежити за багатьма об'єктами і моментами:

- за правильністю ведення поєдинку учасниками;
- якістю демонстрованої техніки;
- справністю захисного обмундирування;
- спостерігати за поведінкою тренерів, глядачів;
- контролювати процес оцінки технічних дій боковими суддями;
- стежити за часом двобою;
- одночасно й постійно тримати під наглядом усю зону змагань.

При цьому він має чуйно реагувати на стан учасників (апатію, втому, стан втрати боєздатності), вловити, чи розуміють спортсмени його зауваження, відстежувати всі порушення дисципліни [6].

У суддівстві, як і в спорті, надійність є функцією таких показників, як рівень суддівської майстерності, резистентність до психічної напруженості. Практична надійність у суддівстві складається з безпомилковості суддівських рішень протягом змагань, надійності суддівства у стресових ситуаціях та надійності рішень у ситуаціях, гостро лімітованих за часом [8]. Надійність суддівства протягом змагань обумовлена фізіологічною витривалістю судді, економічністю його дій, а також темпом двобоїв. Великий вплив на надійність судді мають такі чинники, як досвід, упевненість, ступінь довіри, оперативність мислення тощо.

Для успішного вирішення завдань, що стоять перед суддями з хортингу, важливим є виховний аспект. Слід пам'ятати, що судді завжди мають бути готовими фізично витримувати навантаження будь-якого, навіть найнапруженішого змагання. Фізична готовність арбітра, його спортивний вигляд, підтягнутість виховують як спортсменів, так і глядачів. Про досвід судді, готовність та впевненість його у собі засвідчує постава, хода, ввічливість, вміння спілкуватися з тренерами, офіційними особами, спортсменами, обслуговуючим персоналом, глядачами та ін. Зовнішній вигляд судді не лише психологічно впливає, а й виховує та є прикладом, підкреслює, що це відповідальна людина, готова грамотно й чітко вирішувати серйозні питання, сприяти розвитку та популяризації хортингу, зростанню майстерності спортсменів, залученню до занять дітей та молоді. Це стосується як суддівської форми, так і повсякденного одягу, зачіски, манери триматися в колективі.

Особливо тактовними судді мають бути з тренерами, у більшості своїй людьми емоційними, які вкладають у своїх вихованців не тільки знання, а й душу [5]. Їх не можна провокувати на конфлікт, навпаки, слід намагатися з їх допомогою, силою їх авторитету налагодити дисципліну серед спортсменів у дуже жорстких, а часом і грубих поєдинках із метою уникнення травматизму та підвищення видовищності спортивного поєдинку.

Серед спортсменів та глядачів існує декілька точок зору стосовно діяльності спортивних суддів. Деякі вважають, що суддя карає спортсмена за

помилки. Таку думку ми вважаємо некоректною та дещо суперечною. Ми визначаємо роль судді як педагогічну, тобто виховну, та підтримуємо думку, що суддя вказує на помилки, щоб потім спортсмен їх виправляв. Це інший рівень взаємодії суддів та спортсменів. Суддя – це партнер, який допомагає оцінити сили, можливості та вміння спортсмена і дає зрозуміти, на що варто звернути особливу увагу. Справді, робота судді багато в чому схожа з роботою тренера. Проте зауважимо, тренер знаходиться пліч-о-пліч зі спортсменом кожен день, а суддя свій строгий вердикт виносить у найвідповідальніші моменти спортивного життя – під час змагань. Спортсмени враховують зауваження суддів навіть тоді, коли з ними не згодні, та в подальшому намагаються виступати так, щоб одержувати якомога вищі оцінки.

Велика роль в успішності суддівської діяльності належить авторитету конкретної людини. Суддя, який користується у спортсменів авторитетом, має на них значний виховний вплив, адже авторитетові більше вірять і намагаються наслідувати [6].

З одного боку, суддя має вміння приймати рішення неупереджено, відсувати на другий план особисті симпатії й антипатії. З іншого боку, судді постійно стикаються з конфліктними ситуаціями, завжди знаходяться особи, які незадоволені прийнятим рішенням. Судді відчувають постійний психологічний пресинг і з боку глядачів, і з боку учасників та їхніх тренерів. Оцінка судді може бути помилковою чи неоднозначною або сам спортсмен неадекватно оцінює свої здібності та результати тощо. У таких випадках суддя має розсудливо ставитися до негативних випадків та вміння спокійно, аргументовано пояснювати своє рішення, володіти своїми емоціями й не використовувати службове становище. Таке вміння – одна з основ суддівського професіоналізму.

Одним із головних заходів, які є кваліфікаційним для видання суддівської ліцензії, є Національній суддівській семінар [7]. Тому протягом лютого 2013 року Суддівською колегією Української Федерації Хортингу було проведено ряд тренерсько-суддівських атестаційних семінарів із хортингу, участь в яких взяли близько 80 представників усіх регіонів України. Захід було організовано з метою: поглиблення знань із теорії та методики викладання хортингу; розуміння єдиних базових засад техніки хортингу; єдиного тлумачення правил спортивного поєдинку в хортингу; підвищення кваліфікації та напрацювання навичок практичного суддівства тощо.

Для проходження суддівської атестації проводяться базові суддівські семінари, на яких судді ознайомлюються з правилами та принципами суддівства: умовами присвоєння суддівських категорій із хортингу; правами та обов'язками суддів; основними критеріями суддівства дитячих та юнацьких змагань; принципами суддівства змагань у різних розділах хортингу; критеріями суддівських оцінок; принципами підрахунку результативних атак арбітром хорту; особливостями жестикуляції та сигналізації суддів; традиціями та змістом суддівського етикету; уточнюють зміни до суддівської документації тощо.

Важливе місце у програмі суддівських семінарів посідає безпосередньо практичне суддівство. Для того щоб проаналізувати теоретичну складову, показати на практиці та водночас роз'яснити виниклі питання, було переглянуто та обговорено ряд поєдинків, які провели запрошені бійці. Протягом обговорення

були проаналізовані ті питання, які накопичилися у суддів за час попередньої роботи, прийнято ряд коригувань і зауважень до суддівської роботи, розглянуті спірні моменти поєдинків, суддям було роз'яснено, як їх оцінювати та як на них реагувати.

Після кожного базового семінару судді здають атестаційний іспит, за результатами якого визначається їхній рівень практичної та теоретичної підготовки за критеріями, зазначеними в Положенні про суддівську колегію Української Федерації Хортингу.

На підставі протоколу прийому заліку в учнів тренерсько-суддівського семінару з хортингу проведено засідання атестаційної комісії, результати якого зазначено у відповідних наказах (наприклад, № 01-1 від 09.02.2013 р., № 02-1 від 17.02.2013 р., № 03-1 від 24.02.2013 р.) та видано відповідні кваліфікаційні суддівські документи особам, які успішно склали іспити.

Значення таких семінарів не слід недооцінювати, адже хортингу потрібні судді, які не сліпо виконують правила, а засвоїли їх фундаментальні положення, вміють оперативно та глибоко аналізувати найскладніші ситуації, що виникають на хорті.

Підбиваючи підсумки, зазначимо, що професійні дії суддів із хортингу мають сприяти тому, щоб змагання були видовищними та проходили в істинно спортивному дусі. Суддівство – це продовження виховного процесу, спрямованого насамперед на підвищення майстерності та збереження здоров'я спортсменів.

Отже, на підставі дослідженого матеріалу можна зробити **висновки**:

- визначено та проаналізовано значення суддівства та роль судді в хортингу, його знання, вміння, навички, особистісні та професійні якості;
- доведено, що Національні суддівські семінари сприяють підвищенню кваліфікації суддів та напрацюванню навичок практичного суддівства з хортингу;
- суддівство поряд із спортивною діяльністю та тренерською роботою відіграє одну з визначних ролей у залученні молоді до занять спортом, а також у розвитку та популяризації хортингу в Україні й у світі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Гусов К. Н. Спортивное право. Правовой статус спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта / К. Н. Гусов, О. А. Шевченко. – М. : Проспект, 2011. – 95 с.
3. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників. Випуск 85: спортивна діяльність [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.uazakon.com/document/spart05/inx05653.htm>.
4. Інформаційна довідка: ВИД СПОРТУ – ХОРТИНГ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/1100>.
5. Крамской С. И. Воспитательная роль арбитра в спортивных играх [Електронний ресурс] / С. И. Крамской. – Режим доступу : <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2001N9/p31-32.htm>.

6. Масков О. Профессиограмма судьи спортивных единоборств [Электронный ресурс] / О. Масков. – Режим доступа : <http://akbudo.info/2011/03/30/professiogramma-sudi-sportivnyx-edinoborstv/>.
7. Положення про Суддівську Колегію Української Федерації Хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/40710>.
8. Цапенко В. А., Медведь М. Н. Роль и значение видов подготовленности судей во время обслуживания соревнований по гандболу [Электронный ресурс] / В. А. Цапенко. – Режим доступа : http://archive.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2007-06/07tvatfh.pdf

REFERENCES

1. *Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Gusov, K. N., & Shevchenko, O. A. (2011). *Sportivnoe pravo. Pravovoi status spetsmenov, trenerov, sportivnykh sudei i inykh spetsialistov v oblasti fizicheskoi kultury i sporta* [Sports law. Legal status of athletes, coaches, judges and other professionals in the field of physical culture and sports]. Moscow: Prospekt.
3. *Dovidnyk kvalifikatsiinykh kharakterystyk profesii pratsivnykiv*. [Directory features of professional qualification of employees]. Vol. 85: sportyvna diialnist. Retrieved from <http://www.uazakon.com/document/spart05/inx05653.htm>
4. *Informatsiina dovidka: VYD SPORTY KHORTYNH* [Background: kind of sport is horting]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua/node/1100>.
5. Kramskoi, S. Y. *Vospitatelnaia rol arbitra v sportyvnykh igrakh* [Educational role of the arbitrator in sport games]. Retrieved from <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2001N9/p31-32.htm>.
6. Maskov, O. *Professiogramma sudy sportivnykh edinoborstv* [Professiogram of judge of combative sports]. Retrieved from <http://akbudo.info/2011/03/30/professiogramma-sudi-sportivnyx-edinoborstv/>.
7. *Polozhennia pro Suddivsku Kolehiu Ukrainskoi Federatsii Khortynhu* [Regulations on the Judge Collegium of Ukrainian Federation of Horting]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua/node/40710>.
8. Tsapenko, V. A., & Medved, M. N. *Rol i znachenie vidov podgotovlennosti sudei vo vremia obsluzhyvaniia sorevnovaniu po gandbolu* [The role and importance of species-trained judges during maintenance of handball events]. Retrieved from http://archive.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2007-06/07tvatfh.pdf.

ЗНАЧЕННЯ ЕМПАТІЇ В ТРЕНЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ ХОРТИНГУ)

Актуальність. У світі III тисячоліття існує нагальна потреба гуманізації навчально-виховного процесу як у системі освіти, так і сучасного спорту. Психологічною передумовою задоволення зазначеної потреби постає також характер і спосіб комунікативної організації тренувального процесу. Характер спілкування тренера з вихованцями значною мірою визначає розвиток особистості майбутнього спортсмена, його соціалізацію в колективі, позначається на результатах тренувальної діяльності. Успішність педагогічного спілкування в процесі тренувальної взаємодії впливає на ефективність результатів не лише спортсмена, а й тренерської діяльності. І це зрозуміло, адже однією з центральних проблем педагогічного спілкування стала роль емпатії.

Проблема педагогічного спілкування та роль емпатії у педагогічному процесі знайшла своє висвітлення у працях Б. Ф. Ломова, Т. Д. Щербан, Ф. М. Рахматуліна, А. Т. Курбанова, М. І. Лісіної, В. А. Семиченко, В. С. Заслуженюк, С. Б. Коваль, В. П. Москальця, Г. Д. Годовікової та ін. Водночас характер співвідношення між емпатійними здібностями тренера-педагога й успішністю керування тренувальним процесом спортсменів залишається недостатньо дослідженим. Відкритою, зокрема, залишається проблема зв'язку між стилем педагогічного керівництва й особливостями розвитку у тренера певних структурних компонентів емпатії, а також впливу домінуючого способу керування на характер взаємодії та загальну успішність тренувального процесу.

Мета статті – описати еволюцію трактувань поняття „емпатія“ та роль емпатії у тренерській діяльності (на прикладі хортингу).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідженню феномена емпатії присвячено значну кількість публікацій, але досі цей феномен залишається предметом гострих дискусій з боку філософів, психологів, педагогів, митців. Як психологічне явище емпатія нам відома з часів античності. Зокрема у Стародавній Греції стверджували, що існує особлива духовна спільність між людьми, завдяки якій вони співчують одне одному. За античності співчуття цінувалося настільки високо, що ледь не стало предметом поклоніння, а в Давньому Китаї воно було залучено до реєстру основних чеснот людини.

За даними Т. Гаврилової, у давньогрецькій та європейській філософії відгук на страждання інших людей визначали поняттям „симпатія“: від грецького *pathos* (почуття), а префікс *syn-*, що відповідає українському сполучнику „з“. Тобто слово *pathos* перекладається „відчувати з кимсь, співчувати“. Поряд зі словом „симпатейя“ у грецькій мові була й інша лексема – „емпатейя“, яка означала „почувати, вчуватися“.

Відомий психолог Т. Рібо писав, що *симпатія* в етимологічному значенні виражає її справжній сенс, виявляючи тотожні нахили двох чи кількох індивідуумів того самого чи різних видів. Автор у своїй роботі „Психологія почуттів“ простежив еволюцію поняття *симпатія* від елементарних до його найвищих форм і виділив три її головні стадії еволюції:

- 1) фізіологічну, на якій *симпатія* є узгодженням рухових прагнень, або синергією;

- 2) психологічну, на якій вона є узгодженням почуттів (синестезія);
- 3) інтелектуальну, на якій є результатом спільності уявлень чи ідей, що пов'язані з почуттями чи рухами [3, с. 206].

В етичних системах А. Сміта, Г. Спенсера, А. Шопенгауера розглядається термін „симпатія“, який виступає основою совісті, справедливості й альтруїзму. А. Сміт писав, що „джерело нашої чутливості до страждань сторонніх людей лежить у нашій здатності переноситись уявою на їхнє місце, у здатності, яка надає нам можливість уявляти собі те, що вони відчують, зазнавати таких самих відчуттів“ [1, с. 45]. Учений припускав, що симпатія виникає іноді безпосередньо при одному лише погляді на відчуття інших людей.

Відомі психологи (С. Головін, М. Обозов, Г. Спенсер, Г. Шелер, А. Шопенгауер та ін.) визначали симпатію як здатність співчувати людям, виявляти зацікавленість у їхньому житті. Так, Г. Спенсер писав, що з ускладненням суспільних форм ускладнюється й зміст симпатії, а з ускладненням психічного розвитку людини – характер її виявлення. За А. Шопенгауером, люди співчують усьому живому. Таке припущення впливало з розуміння страждання як властивості самого життя. У процесі співчуття людина втрачає відчуття відмінності між собою та кимсь іншим. Г. Шелер, на противагу раціоналізму етичних систем, подав специфіку симпатії як первісну форму відносин між людьми. На його думку, симпатія не тільки переймання почуттів іншої людини, а є актом, спрямованим на пізнання особистості іншої людини як найвищої цінності. В акті симпатії виявляються потенційні можливості людини – від низького рівня (вегетативного) до вищого (духовного). Виходячи з цього, Г. Шелер розробив класифікацію форм симпатії: від нижчих (наслідування, чуття) рівнів до вищих (злиття з об'єктом симпатії, ідентифікація з його переживанням, участь у переживанні іншої людини з паралельним збереженням власних почуттів суб'єкта). М. Обозов зауважив, що симпатія є емоційно-позитивною настановою на об'єкт. При взаємній симпатії емоційно-позитивні настанови створюють цілісний внутрішньо-груповий (внутрішньо-парний) стан задоволення взаємодією (безпосередньою або опосередкованою). С. Головін визначає симпатію як стійке схвалюване ставлення людини до інших людей, їхніх груп або соціальних явищ, яке виявляється у привітності, доброзичливості, захопленні, що спонукає до спілкування, надання уваги, допомоги тощо [1, с. 49-50].

У психологічній літературі поняття „емпатія“ отримало розповсюдження на початку 50-х років ХХ століття. У ранніх роботах дослідники частіше користувались поняттям „симпатія“, вживаючи його у широкому сенсі: як розуміння, чуйність, емоційна співпричетність. У радянській психології термін „емпатія“ з'явився тільки на початку 70-х років ХХ століття у зв'язку з дослідженням Т. Гаврилової.

За визначенням Е. Тітченера, емпатія (від грецького *empathia* – співпереживання) – розуміння емоційного стану, проникнення-відчуття у переживання іншої людини.

Термін „емпатія“, введений у психологію, узагальнив ідеї, що розвивались у філософській традиції про симпатію, з теоріями відчуття Е. Кліффорда та Т. Ліппса.

За Т. Ліппсом, відчуття – це специфічний вид пізнання суті предмета чи об'єкта. Відчуття іншої людини базується на бажанні знайти в ній свої переживання. Співчуття до інших людей можливе тому, що людина наповнює їх переживання власним досвідом. Таким чином, отримує своє пояснення природа альтруїстичної поведінки людини.

У період становлення психології як наукової галузі основним джерелом тлумачення поняття „емпатія“ слугували праці Т. Рібо, Г. Спенсера, В. Штерна та інших учених.

Симпатію як первинну емоцію, на основі якої розвиваються соціальні почуття, розглядав у своїх працях саме Т. Рібо. Цю лінію продовжував В. Штерн та зазначав, що вже у 2 – 3 роки дитина спроможна перейматися почуттям іншого, ідентифікувати себе з об'єктом симпатії та робити альтруїстичні вчинки.

З часу введення Е. Тітченером до психології терміна „емпатія“ останній наповнився іншими ознаками й тлумаченнями.

На думку З. Фрейда, емпатія сприяє встановленню відповідного відношення до акту сприймання психічних станів. Так, окремий механізм емоційного залучення людини до переживань іншої змушує навіть у первісному акті сприймання будь-якої емоції відчувати певні переживання.

У гуманістичному психоаналізі Е. Фрома поняття „емпатія“ переплітається з поняттям „ідентифікації“. Тут емпатія розглядається як умова виникнення повноцінних інтерперсональних взаємовідносин із дотриманням психологічної рівноправності та самореалізації учасників спілкування.

На сьогодні проблема розвитку емпатії поступово переходить у міжпредметну галузь і стає об'єктом пильної уваги філософії, соціології та практично всіх галузей психологічної науки: психології особистості (М. Амінов, А. Бандура, Л. Виговська, Р. Даймонд, С. Максимець, А. Маслоу, М. Молоканов, Ф. Олпорт, К. Хорні, Т. Федотюк); вікової психології (В. Абраменкова, Т. Гаврилова, В. Кротенко, Г. Михальченко, Т. Пашукова, Л. Стрелкова, Л. Ткачук, М. Удовенко, О. Чебикін); педагогічної психології (Ю. Гіпенрейтер, О. Солодухова); соціальної психології (В. Агеєв, Г. Андрієва, О. Бодальов, М. Обозов, А. Петровський); психології моралі (А. Сміт, Г. Спенсер, С. Нартова-Бочавер, А. Шопенгауер); психології мистецтва (С. Маркус, Р. Мей, К. Юнг).

У психології намітилися два підходи у поглядах на емпатію. З позицій першого підходу, емпатія розглядається як процес або стан (О. Сопіков, І. Юсупов, Т. Райк); для іншого підходу характерним є уявлення про цей феномен як про здатність чи стійку властивість особистості (В. Лабунська, М. Муқанов, О. Саннікова). У межах другого підходу існує тенденція по-різному ставити акценти у визначенні поняття „емпатія“: деякі дослідники розглядають її в контексті моральних почуттів (Т. Гаврилова, Ю. Гільбух, В. Шадриков); інші роблять акцент на тому, що емпатія відіграє центральну роль у гармонізації міжособистісних стосунків (В. Абраменкова, В. Агеєв, Ю. Гіпенрейтер); багато дослідників вважають її джерелом альтруїзму, підтримуючу поведінку (Є. Ільїн, В. Колпачников, М. Яницький).

Як свідчать дані Т. Гаврилової, зарубіжними дослідниками емпатії були виявлені дві її найважливіші функції:

- 1) емпатія є детермінантою поведінки, вона пов'язана з альтруїзмом (Валлон, Дауголл, Епстейн, Лібхарт, Ліппс, Рібо, Шафер);
- 2) емпатія – це специфічна емоційна форма пізнання, об'єктом якої є людина (Аш, Маркус, Роджерс, Шелер).

Дослідник І. Коган зазначає, що в зарубіжній психології проблема емпатії має велике значення як прикладна психологія у галузях психотерапії, навчання, взаємодії у соціальних сферах тощо.

На думку Т. Васишиної, емпатія є особливою здатністю суб'єкта до відбиття емоційних переживань внутрішнього світу іншої людини, що дає можливість партнерам досягати узгодження позицій, взаємопорозуміння та здатності обирати у відповідності з цим спільні засоби само- і взаєморегуляції у процесі міжособистісної взаємодії.

Емпатія, за С. Головіним, – це осягання емоційного стану, проникнення-відчуття у переживання іншої людини. Здатність індивіда до паралельного переживання тих емоцій, що виникають в іншого індивіда під час спілкування з ним. Розуміння іншої людини шляхом емоційного „відчуття“ її переживання. Автор поділяє емпатію на: емоційну, засновану на механізмах проєкції, та наслідування моторних й афективних реакцій іншого; когнітивну, що базується на інтелектуальних процесах – порівняння, аналогії тощо; предикативну, що проявляється як здатність передбачати афективні реакції іншого в конкретних ситуаціях.

Дослідник емпатії В. Кротенко вважає, що:

- по-перше, емпатія визначається як психічний процес, спрямований на моделювання внутрішнього світу переживань іншої людини. При такому підході підкреслюється динамічний, процесуальний і фазовий характер емпатії;
- по-друге, емпатія розглядається як психічна реакція на стимул;
- по-третє, емпатія визначається як властивість або здатність особистості, яка розкривається в умінні давати опосередкований емоційний відгук на переживання іншого, що включає рефлексію внутрішніх станів, думок і почуттів самого суб'єкта емпатії.

Серед сфер життєдіяльності, де виявляється емпатія, насамперед виділяють соціальну сферу:

- прояв емпатії у близькому колі спілкування (О. Бодальов, В. Кротенко, Т. Пашукова);
- у професійному спілкуванні (Л. Виговська, С. Максимець, Л. Галицька, Н. Каліна, Т. Федотюк);
- у широкому колі спілкування (Є. Ільїн, І. Юсупов; Д. Майерс, П. Фрес);
- емпатія суб'єкта до самого себе (А. Бохарт, Д. Іган, К. Роджерс, Е. Шостром, Е. Фром).

Емпатичні переживання можуть бути пов'язані не лише з подіями, які відбуваються з об'єктом „тут і зараз“, а й із ситуаціями, що трапилися з ним у минулому чи відбуватимуться у майбутньому (Т. Гаврилова, В. Лабунська). У багатьох роботах розглядається можливість переживання емпатії щодо творів

мистецтва (О. Бодальов, Л. Большунова, С. Борисенко, Б. Додонов; С. Маркус, Р. Мей, Т. Ліппс, К. Юнг); до тварин, рослин, інших об'єктів природи та навколишнього світу (Є. Ільїн, В. Кротенко, М. Удовенко, Т. Федотюк).

За даними Т. Василюшиної, розуміння дослідниками феномена емпатії має певні розбіжності, головними з яких є такі:

- 1) емпатія – це емоційний процес, переживання афективного стану іншої людини у відповідь на її емоційну поведінку (В. Бойко, М. Левітов);
- 2) емпатія – це когнітивний процес, тобто процес розуміння внутрішнього світу іншої людини, здатність прийняти роль, перспективу та позицію іншого;
- 3) емпатія – це складний афективно-когнітивний процес;
- 4) емпатія – це взаємодія афективних (емоційних), когнітивних (пізнавальних) і конатативних (поведінкових) компонентів (Н. Алкіна, Я. Коломінський, С. Кондратьєва).

Аналіз поглядів стосовно форм та видів емпатії, який здійснила Т. Василюшина, свідчить, що деякі дослідники вважають достатнім обмежитися двома формами емпатії: співпереживанням та співчуттям (А. Валантінас, Т. Гаврилова); інші виділяють три види емпатії: емотивна, пізнавальна (предикативна) та поведінкова (діяльнісна) (М. Обозов, В. Петровський, О. Сопіков). Емпатія розглядається також як спрямований в одному напрямку процес, де кожна попередня ланка готує появу наступної (С. Борисенко, Л. Стрелкова).

Предикативна емпатія виявляється як здатність людини передбачати афективні реакції іншого в конкретних ситуаціях. Дослідженням цього виду емпатії займалися Р. Даймонд, В. Бронфенбреннер. Вони вказують, що емпатичні переживання спонукають індивіда до певних форм поведінки, оскільки в них актуалізується та чи інша потреба стосовно іншої людини.

Отже, аналіз досліджень із проблем емпатії дозволяє зробити загальні **висновки:**

1. В психології терміном „емпатія“ описуються різні психологічні стани. Розглядаючи зміст терміну „емпатія“ слід зазначити, що в сучасній літературі широко вживаються синоніми „емпатійна взаємодія“, „емпатійні реакції“, „емпатійні здатності“, „альтруїзм“, „гуманізм“, „толерантність“, „співпереживання“, „співчуття“.
2. Зіставляючи взаємопов'язаність хортингу та емпатії, можна зробити кілька припущень, зокрема стосовно того, що: *по-перше*, емпатія є одним із найважливіших чинників гуманізації міжособистих зв'язків людини з навколишнім світом, його гармонійних стосунків із іншими людьми; *по-друге*, емпатія становить ядро комунікації (у комунікативній діяльності вона сприяє збалансованості міжособових стосунків, робить поведінку людини соціально обумовленою; розвинена емпатія – один із найважливіших чинників успіху в такому виді діяльності, як тренерська, а також для командної взаємодії у спорті); *по-третє*, емпатія визначає індивідуальну чутливість спортсмена як рису особистості, яку вона характеризує тією або іншою мірою схильності до співчуття та співпереживання.

3. Організовуваний тренером тренувальний процес має бути спрямований на: фізичний розвиток, спортивне вдосконалення спортсмена, розвиток його особистості, його моральних та духовних якостей. Це нелегка взаємна праця тренера з хортингу та спортсмена, що потребує максимального вияву фізичних і психічних можливостей [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Василюшина Т. В. Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія“ / Василюшина Таїса Василівна. – К., 2000. – 230 с.
2. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
3. Рибо Т. Психологія чувств / Т. Рибо. – К., 1897. – 366 с.

REFERENCES

1. Vasylyshyna, T. V. (2000). *Empatiia yak faktor efektyvnosti pedahohichnoho spilkuvannia* [Empathy as a factor of the effectiveness of pedagogical communication]. (Doctoral dissertation, Kyiv).
2. *Ofitsiynyi sait Ukrainskoi Hatsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
3. Ribo, T. (1897). *Psykhologiiia chuvstv* [Psychology of feelings]. Kyiv.

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

УДК: 37,037:373 543

*Лариса Пустолякова,
м. Київ*

**ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З
ЕЛЕМЕНТАМИ ХОРТИНГУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ
ІЗ СТУДЕНТАМИ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ ТА СКОЛІОЗУ**

Постановка проблеми. Фізичне виховання проводиться у вузах за програмою відповідної навчальної дисципліни і є важливим базовим компонентом розвитку загальної культури молоді, який впливає на гармонізацію тілесно-духовної єдності та забезпечує біологічний потенціал життєдіяльності організму, а також сприяє прояву високого рівня соціальної активності та творчого ставлення до діяльності та життя загалом. Однією з гострих проблем, що стоять перед кафедрою фізичного виховання і здоров'я сьогодні, є щорічне збільшення кількості числа студентів, які належать (за результатами медичних оглядів) до спеціальної медичної групи. У роботі з такими студентами враховуються насамперед їхні індивідуальні особливості, добираються найдоцільніші види фізичної активності, визначаються форми занять з елементами хортингу, з'ясовуються медичні показники та протипоказання щодо виконання окремих фізичних вправ.

Багато сьогоденних студентів, які займаються в спеціальних медичних групах, мають різного роду порушення постави. Найчастіше – це „придбані“ ще за шкільних років бічні викривлення хребта (сколіози), які пов'язані з тривалим одноманітним положенням тіла під час розумової діяльності (уроки, заняття) і викликані незадовільними гігієнічними умовами та недоліками в організації навчального процесу, а також слабким фізичним розвитком організму. Позбутися сколіотичної постави за допомогою занять лікувальною фізичною культурою з елементами хортингу – основне із завдань, виконання якого має на меті: нормалізацію рухової сфери, підвищення загальної та силової витривалості м'язів (насамперед – м'язів нижніх кінцівок), фізичної працездатності, створення міцного м'язового корсета, завдяки чому хребет буде міцно утримуватися м'язами у правильному положенні.

Мета статті – дати теоретичні основи та практичні рекомендації щодо використання методів та засобів фізичної культури при порушеннях постави у студентів зі сколіозом, яким рекомендовані заняття з фізичного виховання у спеціальних медичних групах.

Виклад основного матеріалу. Методологія лікувальної фізкультури. Лікувальна фізична культура (ЛФК) – метод, що використовує засоби фізичної

культури з лікувально-профілактичною метою для швидшого і повноцінного відновлення здоров'я, а також попередження ускладнень того чи іншого захворювання.

На окремих етапах цього курсу ЛФК з елементами хортингу сприяє попередженню ускладнень, прискорює ліквідацію анатомічних і функціональних порушень, а також зберігає, відновлює або створює нові умови для функціональної адаптації організму до наступних фізичних навантажень.

Важливим чинником ЛФК є фізичні вправи, тобто рухи, спеціально організовані (гімнастичні, спортивно-прикладні, ігрові), що застосовуються як неспецифічний подразник під час лікування та реабілітації. Адже фізичні вправи з елементами хортингу сприяють відновленню не тільки фізичних, а й психологічних сил, необхідних для розвитку особистості у суспільстві.

Для методу ЛФК важливий і його природно-біологічний зміст, оскільки в лікувальних цілях використовується одна з основних функцій, що властива всякому живому організму – функція руху як біологічного подразника, яка стимулює процеси росту, розвитку та формування організму. У цьому аспекті тренування слід розглядати і як процес систематичного й дозованого застосування фізичних вправ із метою загального оздоровлення організму, його розвитку та закріплення моторних (рухових) навичок.

Однією з провідних особливостей ЛФК є її дозування. У лікувальній фізичній культурі з елементами хортингу розрізняють тренувальні вправи: *загальні* та *спеціальні*. Дозування фізичних вправ бувають: за вибором вихідного положення; за темпом виконання (швидко, повільно); за кількістю повторень; за амплітудою рухів (велика, середня, мала); за активністю виконання; за складністю виконання (прості, складні); за наявністю емоційного чинника; за кількістю дихальних вправ в одному занятті; за використанням предметів, снарядів, тренажерів. Тому при проведенні заняття з фізичного виховання з використанням елементів хортингу у вищих навчальних закладах, крім лікувального тренування, для оздоровлення та зміцнення організму слід використовувати всі види загальнорозвивальних фізичних вправ.

Спеціальні тренування безпосередньо впливають на травмовану ділянку або функціональну систему організму та спрямовані на відновлення порушених функцій у результаті травми або іншого захворювання.

При застосуванні ЛФК необхідно дотримуватися наступних правил тренування: індивідуалізація (враховувати стать студента, характер та перебіг його захворювання); системність (підбір вправ і послідовність їх застосування); регулярність (щоденне або кілька разів на день застосування вправ протягом тривалого часу); тривалість (багаторазове повторення вправ під час занять у спеціальних групах, а також індивідуально та самостійно); поступове наростання фізичного навантаження у процесі систематичних занять (з часом тренування мають ускладнюватися).

Характеристика фізичних вправ.

Фізичні вправи (з лікувальної гімнастики) із елементами хортингу є основним засобом ЛФК на заняттях фізичного виховання у навчальному закладі. З лікувальною метою використовують: фізичні вправи, рухливі та спортивні ігри, прикладні і вправи з хортингу, пасивні, рефлексорні та ті, що коригують рухи, вправи на спеціальних снарядах і тренажерах, ідеомоторні вправи.

Для корекції та нормалізації постави застосовують коригувальні вправи. Адже правильна постава забезпечує повноцінне у функціональному відношенні взаєморозміщення і роботу внутрішніх органів і систем.

До коригувальних вправ належать: гімнастичні вправи для м'язів спини, черевного преса і плечового пояса, що виконуються у різних вихідних положеннях, як правило, лежачи (на спині, животі), сидячи і стоячи (біля гімнастичної стінки, біля стіни, торкаючись її лопатками). Вправи можуть бути з гімнастичною палицею, з гантелями, на тренажерах, а також з моделюванням стилю плавання „брас“. При деформації хребта (сколіоз, спондиліоз) застосовують спеціальні вправи з елементами хортингу в поєднанні із загальнорозвивальними вправами.

У лікувальній фізичній культурі велике практичне значення має дозування фізичного навантаження. Необхідно, щоб воно було адекватним стану захворювання, сприяло помірній збудливості функціональних систем організму, як правило, не супроводжувалося посиленням болю, не викликало вираженої втоми і погіршення загального самопочуття.

Поняття про причини сколіозу.

Сколіоз – це захворювання, яке було відоме ще лікарям стародавніх часів. Протягом багатьох сторіч ця хвороба всебічно вивчалася, висувалися достатньо суперечливі припущення щодо причин виникнення та її перебігу. Але лише останнім часом завдяки створенню експериментальних моделей сколіозу і розвитку методів дослідження, стало можливим вивчення етіології та патогенезу хребта.

Однак, як і раніше, ортопеди не дійшли єдиної думки щодо причини виникнення і розвитку деформації хребта. Не допомагає розкриттю природи сколіозу ані пізнання деяких форм вихідних моментів хвороби (наприклад, порушень м'язового балансу), ані спостереження за початком і розвитком її в онтогенезі (особливо в дитячому віці), ані детальне вивчення процесу формування деформації. Доведено, що деформації хребта розвиваються тоді, коли маса тіла і, отже, навантаження на опорно-руховий апарат перевищують його можливості. Це пов'язано і з різким збільшенням ваги (ожиріння), і з великими фізичними навантаженнями (безконтрольні заняття професійним спортом), і з тривалим статичним сидінням в одній позі (за партою під час навчання), і з ослабленням м'язів і зв'язок, і з недостатньою міцністю кісток унаслідок дуже швидкого зростання скелета у певні періоди розвитку людини, перевантажень і навіть деяких захворювань.

Поява сколіозу пов'язана також і зі змінами в центральній нервовій системі.

У патогенезі сколіозу виділяють два основні моменти: перший – це порушення зростання хребця внаслідок місцевого ушкодження або загальних порушень, другий – неврологічні порушення, які дезорганізують урівноважену систему м'язових груп.

Відомо, що хребет у вертикальному положенні є опорним стержнем нашого тіла і несе на собі вагу голови, верхніх кінцівок, тулуба і внутрішніх органів. Окостеніння хребта і формування нервово-м'язового апарату закінчується тільки після 20 років. Таким чином, кісткова структура хребців у

студентів I–II курсів ще не досягає остаточного розвитку, але навчальні навантаження, що пов'язані з тривалим вимушеним сидінням під час занять, чинять великий вплив на кістково-зв'язковий і нервово-м'язовий апарати хребта.

Послаблені м'язи, що підтримують хребет, перевантажені тривалою статичною напругою, яку вони несуть упродовж багатьох годин під час занять. Тонус скелетних м'язів залежить від центральної нервової системи, насамперед, від спинного мозку. Якщо нервове волокно майже не стомлене, то нервові центри дуже стомлюються. Стомлення нервової і м'язової тканин зовні виявляється порушеннями постави та викривленнями хребта. Розвантаження у таких випадках вкрай потрібне. Під розвантаженням слід розуміти тимчасове звільнення хребта від опорної функції, а м'язів, що підтримують хребет, – від статичної напруги. Звільнення від навантаження може бути більш-менш повним залежно від положення тіла.

Клініко-фізіологічне обґрунтування щодо застосування лікувальної фізичної культури при сколіозах.

Застосування фізичних вправ із відповідним дозуванням чинить загальностимулювальну дію на організм, покращує обмінні процеси і трофіку м'язів. Водночас створюються сприятливі фізіологічні умови для стабілізації та корекції патологічного процесу. Поліпшення трофіки м'язів хребетного стовпа, зростання їх силової витривалості дозволяють виробити достатньо потужний м'язовий корсет, що буде утримувати хребетний стовп, тобто формувати необхідну компенсацію у положенні максимальної корекції, а за неможливості такої корекції – забезпечить його стабілізацію і запобігатиме прогресуванню сколіозу. Фізичні вправи з елементами хортингу також сприяють нормалізації діяльності внутрішніх органів, а у деяких випадках – і функції хребетного стовпа.

Нині лікувальна фізична культура широко застосовується у лікуванні сколіотичної хвороби, а методика її застосування змінюється залежно від клінічних особливостей хвороби і стадії сколіотичного процесу.

Розрізняють такі види сколіозу: правобічний; лівобічний; S-подібний. Можуть бути вроджені і набуті сколіози. В основі вроджених сколіозів лежать різноманітні аномалії розвитку хребта. Придбані – розвиваються на ґрунті перенесених (як правило, у дитинстві) захворювань, таких як туберкульоз, поліомієліт та ін., а також при порушенні статички, яка залежить від звичного неправильного положення тіла під час сидіння за партою, підйому та перенесення важких речей, різних травматичних пошкоджень та захворювань хребта.

За статистикою, частіше спостерігається лівобічний сколіоз того або іншого відділу хребта. Сколіози розділяють за формою і ступенем прояву деформації. За формою розрізняють сколіоз: частковий і тотальний, а також S-подібний (подвійний), потрійний і односторонній. При цьому захворюванні людина відчуває постійні або періодичні болі у спині, що посилюються при навантаженні. Найтипніше – бічне викривлення хребта вліво або вправо від його середньої лінії, причому найбільший вигин зазвичай відповідає IX – X грудним хребцям.

За протяжністю вздовж хребта сколіози поділяються на: тотальні (у викривленні задіяні всі відділи хребта), і часткові (викривлення поширюється на один або два відділи: грудний або поперековий, грудинно-поперековий, шийно-грудний і т. д.).

Розвантаження та корекція хребта при сколіозах.

Завданнями ЛФК при сколіозах на уроках фізичної культури у навчальних закладах є:

- 1) створення фізіологічних передумов для відновлення правильного положення тіла, тобто передусім розвиток і поступове збільшення силової витривалості м'язів тулуба, зміцнення м'язового корсета;
- 2) стабілізація сколіотичного процесу, а на ранніх його стадіях – виправлення у можливих межах наявних дефектів;
- 3) формування і закріплення навички правильної постави;
- 4) нормалізація функціональних можливостей найважливіших систем організму – дихальної, серцево-судинної тощо;
- 5) підвищення неспецифічних захисних функцій організму.

Для вирішення цих завдань разом із загальнорозвивальними вправами застосовуються гімнастичні вправи, фізичні вправи з хортингу для м'язів спини і черевного пресу (переважно у положенні розвантаження хребетного стовпа). Це не лише дозволяє збільшувати силову витривалість певних ділянок у належних умовах, а й створює можливість максимально закріпити корекцію в горизонтальному положенні.

При порушеннях постави та сколіозах рекомендуються такі вправи, як: вправи для формування і закріплення навичок правильної постави; вправи на зміцнення м'язового корсету (для м'язів спини); вправи для м'язів черевного преса; вправи для м'язів бокової поверхні тулуба; симетричні вправи; асиметричні вправи.

На заняттях із лікувальної фізичної культури розвантаження хребта при сколіозах можна досягти застосуванням вправ у лежачому положенні, на колінах, у колінно-долонному (повзання) і в положенні висіння на кистях і підколінках. У всіх цих положеннях підбирають вправи, збуджуючи різноманітні рухи в суглобах хребта. При вправах у положенні розвантаження хребта змінюється положення центру ваги, а разом із тим і напруження м'язового апарату, що є активним для зв'язкового і нервово-м'язового апарату хребта.

Важливе значення для створення фізіологічних передумов відновлення правильного положення тіла має тренування попереково-клубових м'язів, а також м'язів ділянки сідниць. Із лікувальною метою, для здійснення коригувальних дій, застосовуються спеціальні гімнастичні вправи двох типів – симетричні та асиметричні.

До симетричних коригувальних вправ належать такі, за яких зберігається серединне положення хребетного стовпа. Їх ефект пов'язаний із неоднаковою напругою м'язів за спроб зберігати симетричне положення частин тіла при сколіозі: м'язи на стороні опуклості напружуються більш інтенсивно, а на стороні увігнутості – дещо розтягуються. При цьому м'язова тяга з обох боків поступово вирівнюється, усувається її асиметрія, частково слабшає і піддається зворотному розвитку м'язова контрактура з боку увігнутості сколіотичної дуги.

Симетричні вправи не порушують компенсаторних пристосувань і не призводять до розвитку протилежних викривлень хребта. Важливою перевагою симетричних коригувальних вправ є відносна простота методики їх проведення та добору, що не потребує обліку складних біомеханічних умов роботи деформованого опорно-рухового апарату при сколіозі.

Асиметричні коригувальні вправи дозволяють сконцентрувати їх лікувальні дії на певній ділянці хребетного стовпа. Наприклад, при відведенні ноги убік, – опуклість дуги сколіозу змінюється і дуга зменшується. При піднятій руці з боку увігнутості дуги, – вона сплющується через зміну положення поясу верхніх кінцівок. Коригувальний ефект при торсійних змінах може бути досягнутий шляхом повороту таза або тулуба. У методиці лікувальної фізичної культури при сколіотичній хворобі більше застосування знаходять симетричні вправи.

Із загальнорозвивальних вправ застосовують вправи на координацію і рівновагу, а також вправи для усіх м'язових груп, що виконуються з різних початкових положень відповідно до рівня фізичного розвитку хворого на сколіоз.

Велике значення мають дихальні вправи (статичні, динамічні), оскільки сколіотичний процес нерідко поєднується із захворюваннями органів дихання і вираженими порушеннями дихальної функції. Також застосовуються ходьба, вправи з побудови строю та перешикувань, з формування і закріплення правильної постави, багато видів дихальних вправ.

Доречно в основній частині заняття застосовувати вправи, що забезпечують загальну і силову витривалість м'язів спини, черевного пресу і грудної клітки (для створення м'язового корсета), коригувальні вправи. Це переважно вправи з таким початковими положеннями, як лежачи й упор на колінах. Наприкінці основної частини, зазвичай, проводиться рухлива гра, правила якої передбачають збереження правильної постави.

У завершальній частині застосовується повільний біг, ходьба, вправи на координацію, дихальні вправи. Доцільно включати в цю частину заняття вправи з м'ячем на увагу, за умови збереження правильної постави. Хворим на сколіотичну хворобу в деяких випадках рекомендується займатися лікувальним плаванням (брасом, кролем на спині) у поєднанні з лікувальною гімнастикою. Заняття професійним спортом протипоказане.

Отже, можна зробити ряд **висновків**:

- завдяки заняттям ЛФК, за умов їх систематичності протягом декількох років, загальний тонус м'язів підвищується та вони стають здатними протистояти викривленням хребта;
- ефективність лікування визначається стабілізацією патологічного процесу, а у ряді випадків – зменшенням дуги сколіозу і торсійних змін, закріпленням навички правильної постави, поліпшенням стану внутрішніх органів;
- слід зауважити, а також щоразу звертати увагу студентів на те, що розвантаження при корекції розладів постави і викривленнях хребта слід застосовувати не лише під час занять лікувальною фізкультурою у навчальних закладах, а й у домашніх умовах – це значно підвищує ефективність корекції та реабілітації загалом;
- при проведенні занять з фізичного виховання з використанням елементів хортингу у вищих навчальних закладах, крім лікувального тренування для оздоровлення та зміцнення організму, слід використовувати всі види загальнорозвивальних фізичних вправ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Видрін В. М. Теорія фізичної культури (культурологічний аспект) : навч. посіб. / В. М. Видрін. – Л. : ГДОІФК ім. П.Ф. Лесгафта, 1988. – 205 с.
2. Віленський М. Я. Фізична культура в гуманітарному освітньому просторі вузу / М. Я. Віленський // Фіз. культура : виховання, освіту, тренування. – К., 1996. – № 1. – С. 23-25.
3. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. / В. И. Дубровский. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.
4. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>

REFERENCES

1. Vydrin, V. M. (1988). *Teoriia fizychnoi kultury (culturolohichni aspekt)* [Theory of physical culture (cultural aspects)]. Leningrad: GDOIFK im. P. F. Lesgafta.
2. Vilenskyi, M. Ya. (1996). *Fizychna kultura v humanitarnomu osvitnomu prostori vuzu* [Physical education in human education area of high school]. In *Fizychna kultura: vykhovannia, osvita, trenuvannia: Vol. 1* (pp. 23-25). Kyiv.
3. Dubrovskii, V. I. (2001). *Lechebnaia fizicheskaia kultura (kinezoterapiia)* [Therapeutic physical training (kinesitherapy)]. (2nd ed.). Moscow: Gumanyt. izd. tsentr VLADOS.
4. *Ofitsiinyi sait Ukrainskoi Hatsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.

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

УДК 37.015.3 : 373

*Віктор Азаров,
м. Миколаїв*

**ВПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ХОРТИНГУ
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Постановка проблеми. Сучасні умови життя ставлять високі вимоги до рівня здоров'я людини. У центрі уваги суспільства завжди була турбота про здоров'я дітей. Проте потрібні зміни в організації оздоровчої роботи, які забезпечили б повноцінну освіту й оздоровлення, навіть у складних економічних умовах. Заходи, що дозволять сформуванню в учнів потребу до занять фізичною культурою і спортом, сприяють формуванню у них здорового способу життя, тому їх необхідно здійснювати з урахуванням мотивації та потреб дітей.

До найвищих життєвих цінностей у сучасників відноситься здоров'я. Українцями нині переоцінюються застарілі цінності та звертається увага на здоровий спосіб життя, що вже стає для них нормою. Найбільшою цінністю у розвинених країнах світу є здоров'я кожної людини, суспільства. У нашому суспільстві намітилася тенденція, що виражається у відмові людини від стереотипних підходів до власного здоров'я; у пошуку нових шляхів і засобів до оздоровлення; у відмові від здоров'язатратних форм поведінки та переході до здоров'язбережувальної поведінки у життєдіяльності; у визнанні здорового способу життя основою власного здоров'я; у визнанні цінностей життєздатної особистості.

Роль освіти на сучасному етапі розвитку України для оздоровлення окремої людини та всієї нації визначається, з одного боку, необхідністю підготовки кожної окремої людини-громадянина, фізично і психологічно, для успішної життєдіяльності у складному сучасному суспільстві. З іншого боку, – необхідністю вирішення різноманітних і життєво важливих для суспільства завдань: переходу до демократичної та правової держави; до громадянського суспільства; до ринкової економіки; подолання відставання країни від світових тенденцій економічного та суспільного розвитку. Визнаючи особливу роль здоров'я підростаючого покоління, суспільство повинно затвердити низку завдань для системи державної освіти щодо збереження здоров'я школярів.

Мета статті: визначити й обґрунтувати ефективність впровадження елементів хортингу на уроках фізичної культури, що сприятиме розвитку мотивації до занять фізичною культурою та вихованню патріота і громадянина України.

Виклад основного матеріалу. Питанню фізичного розвитку учнів та їхнього здоров'я присвячені праці вчених Л. Волкова, Н. Євтушевської, Б. Шияна, Л. Горяної, С. Присяжнюк та ін. Проте сучасний урок фізичної культури потребує нових поглядів. Елементи хортингу як національного бойового виду спорту дають учителю можливість урізноманітнити урок. Проблему викладання хортингу у загальноосвітніх початкових закладах у своїх працях розглядають Е. Єрмоменко, Є. Клименко, В. Саєнко, О. Семігал та ін.

На офіційному сайті Української Національної Федерації Хортингу звертається увага на статтю 5 Закону України „Про загальну середню освіту“, де визначено, що пріоритетом держави в роботі з підростаючим поколінням має бути виховання шанобливого ставлення до родини, поваги до народних традицій та звичаїв, державної мови, регіональних мов або мов меншин та рідної мови, національних цінностей українського народу та інших народів і націй, а також виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів [3].

За дослідженнями науковців (М. Б. Єрофєєв, В. І. Коваленко, М. М. Фірсова та ін.) організація навчально-виховного процесу під час вивчення фізичної культури з метою формування здорового способу життя у школярів потребує першочергового вирішення декількох важливих педагогічних завдань: а) формування основних компонентів здоров'я школяра за допомогою задоволення його базових фізіологічних, психологічних, моральних потреб засобами фізичної культури, що дозволить підтримати соматичне, фізичне, а також психічне і моральне здоров'я учня; б) формування в учня мотивації до здорового способу життя, що дозволить йому зберегти та розвивати не тільки фізичне, а й інтелектуальне здоров'я у шкільному віці та виробляти у себе ціннісне ставлення до здорового способу життя надалі.

За сучасних умов життя відчутні дефіцит духовності в молодому поколінні й різка переоцінка цінностей, спостерігається низький рівень моральності, а такі риси як патріотизм, шана до національних традицій, поступово відходять на задній план. Слід зазначити, що формуванню фізичного, культурного та духовного виховання школярів сприятиме впровадження елементів хортингу на уроках фізичної культури. Формування духовного світу та здоров'язбережувального простору сучасної молоді – велике і складне завдання, що стоїть у центрі уваги педагогічної громадськості. Українська сучасна дитячо-юнацька оздоровча система „хортинг“ за короткий час існування набула масового характеру та популярності серед дітей і молоді, а також поширення серед населення на території не тільки України, а й двадцяти шести країн світу; отримала державну підтримку, а у подальшому реформувалася у національний вид спорту нашої держави (заснована в Україні у 2008 році). Слово „хортинг“ походить від назви острова Хортиця, де була розташована і діяла Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу [3]. Ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавались з покоління в покоління. Основною метою впровадження програми з хортингу у середній

загальноосвітній школі є: зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів, виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання учнів на оздоровчих та культурних традиціях українського народу, формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності й координації рухів; вивчення спеціальних підготовчих вправ, основних стійок і технік самозахисту, методів переміщення у стійках і виконання початкових форм (комплексів) хортингу, правил поведінки у спортивному залі відповідно до вимог етикету хортингу, а також вивчення дихальних вправ, вправ оздоровчого характеру, засвоєння правил особистої гігієни.

Актуальність дослідження проблеми формування здорового способу життя (ЗСЖ) у школярів засобами фізичного виховання породжена рядом істотних протиріч:

- між традиційно існуючою системою здоров'язбереження у навчально-виховній роботі з учнями (маються на увазі епізодичні заходи: бесіди про здоров'я, здоровий спосіб життя, окремі спортивні заходи, часткова обізнаність батьків у формуванні ЗСЖ) і не розробленістю системи здоров'язбережувальної виховної роботи, яка передбачає створення умов для прояву постійної активності самого школяра щодо піклування про своє здоров'я;
- між необхідністю формування здорового способу життя у школярів та недостатньою розробленістю проблеми створення педагогічних умов формування ЗСЖ у молодших школярів у процесі вивчення фізичної культури;
- між наявністю істотного методичного забезпечення сучасного навчального процесу на уроках фізичної культури, що використовується у молодших класах, і не розробленістю системи конкретних технологій і методик формування ЗСЖ у молодших школярів у процесі вивчення фізичної культури.

У своїх працях А. Шульга, О. Семигал, Е. Єрмоєнко, М. Зубалій, В. Наєнко та ін. акцентують увагу на комплексній системі самовдосконалення особистості школяра за умов навчально-виховної діяльності сучасної школи на засадах хортингу. Впровадження хортингу покликане сприяти не тільки фізичному вихованню учнівської молоді а й моральному, культурному та духовному її зростанню [1; 2; 3]. Можна погодитись із думкою науковців і практиків, що фізична та спеціальна підготовка з хортингу має стати основою формування основних рухових умінь і навичок у школярів. Елементи хортингу включають різноманітні прийоми атаки та захисту, які роблять урок цікавішим. Водночас, як показує аналіз літератури з означеної проблеми, відчутний брак наукових праць із обґрунтування теоретичних та методичних основ формування учня як різнобічної особистості засобами впровадження елементів хортингу на уроках фізичної культури.

Одним із основних аспектів виховання в молоді особистих якостей у системі хортингу є патріотизм людини. Відповідно до таких поглядів хортинг підносить патріотизм на рівень головної національної цінності, високої і необхідної. Патріотизм являє собою одне з найглибших людських почуттів, закріплених віками і тисячоліттями, яке поєднує в собі любов до Вітчизни,

гордість за свій народ, відповідальність за його минуле і сьогодення, готовність до його захисту [1; 2; 3]. У процесі використання елементів хортингу на уроках фізкультури вчителі розповідають учням, що патріотизм є вищою формою проявлення духовності. У патріотично налаштованого учня завжди з'явиться сила волі і бажання перемогти, навіть за найскладнішої ситуації і надмірного навантаження. Патріотизм являє собою фундамент особистого самовиховання, суспільної і державної моралі, є опорою життєспроможності національної виховної ідеї хортингу, однією із першочергових умов ефективності функціонування системи соціальних і державних інститутів у нашій державі.

Основною метою впровадження елементів хортингу на уроках фізичної культури є національно-патріотичне виховання підростаючого покоління, формування особистості патріота і громадянина, його стійкої мотивації до здорового способу життя, уникнення шкідливих звичок, вдосконалення фізичних якостей.

Базова підготовка з хортингу – це фундамент не тільки для формування бойових навичок спортсмена, а також для розвитку фізичних якостей підлітків. Техніка хортингу включає в себе сукупність прийомів атаки та захисту, які належать до рухових вмінь та навичок для успішної участі в навчальному процесі та повноцінного фізичного розвитку людини. Під базовою підготовкою слід розуміти певний набір прийомів, здатних забезпечити раціональність рухів і максимальну ефективність від виконуваних дій учнем в процесі навчання. Відпрацювання базової техніки хортингу включає послідовність і безперервність вивчення рухів, а також велику кількість повторень кожного окремого елемента. Багаторазове виконання цих прийомів розвиває рухові навички й виробляє найбільш раціональні траєкторії та індивідуальні амплітуди рухів, властиві кожній фізично розвиненій людині. Вони сприяють розвитку координації рухів, витривалості та швидкісно-силових якостей, необхідних для ефективної фізичної діяльності. Всі фізичні якості тісно взаємопов'язані між собою: вдосконалення одних сприяє кращому прояву інших. Правильне застосування елементів хортингу на уроці фізичної культури дозволяє швидко і легко виконувати найскладніші та різноманітні дії в період вивчення різних тем із фізичної культури. Швидкий темп виконання базових вправ хортингу передбачає максимальну доцільність рухів. На початковому етапі застосовуються підготовчі вправи і комплекси, що можуть включати вивчення стійок і переміщень, способів самостраховки, основних варіантів виведення з рівноваги, простих малоамплітудних прийомів [1; 2; 3]. Таким чином, базові елементи хортингу сприяють зміцненню всіх органів і систем організму учня, підвищують їх функціональні можливості, розвивають рухові якості та покращують здатність координувати рухи і проявляти вольові якості.

Виконання перерахованих елементів хортингу на уроках фізичної культури позитивно впливатиме на такі фізичні показники школярів:

- координацію та швидкість рухів;
- силу, витривалість, гнучкість, спритність;
- здатність концентрувати увагу і зусилля;
- волю до прояву максимальних зусиль;
- вироблення умінь розслабитися;

- серцево-судинну та дихальну системи, суглобово-зв'язковий апарат;
- сміливість, наполегливість і рішучість тощо;
- еластичність м'язів.

Таким чином, для досягнення мети щодо всебічного розвитку школяра було рекомендовано впроваджувати елементи хортингу на уроках фізичної культури.

Реалізуючи на уроках різні навчальні модулі, пропонуємо включати до них: загально-розвивальні вправи, що виконуються з більшою швидкістю; спортивні та рухливі ігри з елементами хортингу; ізометричні вправи; метання снарядів вагою 3 – 5 кг (набивний м'яч, ядро тощо); вправи „бій по дорозі“. Під час руху проводити удари по повітрю, з ухилами, різними діями; акробатичні вправи включати в основні заняття раз на тиждень (якщо 3 години) або раз на два тижні (якщо 2 години).

Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей учнів
засобами елементів хортингу

Комплекс № 1.

Цей комплекс можна використовувати під час проведення розминки у русі. Нанесення серії ударів по повітрю з максимальною частотою:

- 30 с – робота максимальної інтенсивності: робота головою, корпусом, переміщення;
- 1 хв. – змішаний відпочинок: 20 с – ходьба, вправи на розслаблення та відновлення; 20 с – імітація захисних і атакуючих дій ногами та руками; 20 с – ходьба, вправи на розслаблення та відновлення;
- 30 с – робота максимальної інтенсивності: робота головою, корпусом, переміщення;
- 1 хв. – змішаний відпочинок: 20 с – ходьба, вправи на розслаблення та відновлення; 20 с – імітація захисних і атакуючих дій ногами та руками; 20 с – ходьба, вправи на розслаблення та відновлення;
- 30 с – робота максимальної інтенсивності: робота головою, корпусом, переміщення;
- 1,5 хв. – змішаний відпочинок: 30 с – ходьба, вправи на розслаблення та відновлення; 30 с – імітація захисних і атакуючих дій ногами та руками; 30 с – пасивний відпочинок.

Комплекс № 2.

Колове тренування рекомендуємо виконувати під час вивчення модуля з гімнастики. Режим виконання:

1. ЗФП: протягом 30 с всі виконують перекид вперед та назад. Відпочинок – 30 с.
2. СФП: відпрацювання переміщення та захисних дій протягом 30 с. Відпочинок – 30 с.
3. ЗФП: згинання і розгинання рук в упорі лежачі – 30 с. Відпочинок – 1хв.
4. СФП: учень відпрацьовує улюблену атакуючу комбінацію по повітрю протягом 30 с. Відпочинок 1хв.

5. ЗФП: піднімання та опускання тулуба в упорі лежачі – 30 с. Відпочинок – 1хв.
6. СФП: учень відпрацьовує улюблену комбінацію, приймаючи іншу бойову стійку протягом 30 с. Відпочинок – 1 хв.
7. ЗФП : скакалка – 3 підходи по 30 с, з перервою – 30 с. Для підготовлених – „подвійний оберт“.

Комплекс № 3 (для школярів основної групи).

1. Біг на коротку відстань з максимальною швидкістю.
2. 1 – 2 хв. – активний відпочинок: вправи на розслаблення та відновлення, легкий бій з тінню – відпрацювання атакуючих і захисних дій головою, руками та ногами.

**Використання елементів хортингу на уроці фізичної культури в 11 класі
(фрагмент плану-конспекту уроку)**

Тема уроку: Волейбол.

Завдання:

1. Сприяти набуттю учнями елементарних навичок і знань з виду спорту хортинг, гігієни, основ здоров'я, здорового способу життя, впроваджувати його елементи у загальнорозвиваючі вправи.
2. Стимулювати навчально-пізнавальні потреби школярів засобами знайомства з національним видом спорту хортинг.
3. Продовжувати навчати дітей правил та тактики гри у волейбол.
4. Практикувати техніку виконання верхньої та нижньої прямої подачі.
5. Вдосконалювати прийом та передачу м'яча зверху та знизу двома руками.
6. Закріплювати навички нападаючого удару.
7. Сприяти розвитку сили, швидкісно-силових якостей, спритності засобами елементів хортингу.
8. Виховувати інтерес і прагнення до фізичного вдосконалення.
9. Зберігати та зміцнювати здоров'я учнів.
10. Розвивати необхідні морально-вольові якості: силу волі, взаємодопомогу, колективізм.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: волейбольні м'ячі, сітка волейбольна.

Частина уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовка (15 хв.)	1. Шиккування в шеренгу. Привітання. Повідомлення завдань уроку. Техніка безпеки на уроці	1 хв.	Звернути увагу на охайність дітей, наявність спортивної форми
	Навчально-пізнавальна робота: бесіда з учнями „Розвиток національних видів спорту в Україні, хортинг - відродження та розвиток українських бойових традицій“.	3 хв.	

2. Стройові вправи: повороти на місці – ліворуч, праворуч, кругом	30 с	Чітке виконання стройових команд
3. Ходьба: - звичайна в обхід спортзалу; - вправи на стопу: - на п'ятах ; - на носках; - на зовнішньому боці стопи; - на внутрішньому боці стопи; - у присіді	30 с	
4. Біг: - звичайним; - приставним кроком лівим боком руки зігнуті в ліктях (імітування захисту голови); - приставним кроком правим боком руки зігнуті в ліктях (імітування захисту голови); - спиною вперед; - із закиданням гомілок; - із високим підніманням колін; - звичайним	1 – 2 хв.	Дистанція два кроки
5. Ходьба:	1хв	Відновлення організму.
7. Загально–розвиваючі вправи у русі:	6 хв.	
I. В. П. Руки донизу На кожен крок 1. Руки перед собою 2. Руки догори 3. Руки в сторони 4. В. п.	15 м	Темп виконання повільний
II. В. П. руки донизу На кожен крок нахили головою вперед, назад, вліво та вправо. Руки зігнуті в ліктях (імітування захисту голови)	15 м	Темп виконання повільний
III. В. П. руки до плечей Колові оберти плечима вперед та назад	15 м	Енергійно
IV. В. П. Права рука вгору На кожен крок зміна положень рук	15 м	Темп виконання середній, руки прямі
V. В. П. руки донизу Колові махи руками вперед та назад	15 м	Темп виконання середній, руки прямі

	VI. В. П. руки перед грудьми 1-2. Зводимо лопатки 3-4. Зводимо лопатки, випрямляючи руки	15 м	Темп виконання середній
	VII. В. П. руки на поясі 1. Нахил до лівої ноги 2. В. П. 3. Нахил до правої ноги 4. В. П.	15 м	Темп виконання середній
	VIII. В. П. руки на поясі 1. Нахил тулубом вліво (руки зігнуті в ліктях, імітація ухилів від ударів) 2. В.П. 3. Нахил тулубом вправо (руки зігнуті в ліктях, імітація ухилів від ударів) 4. В.П.	15 м	Спина рівна
	IX. В. П. руки на поясі Ходьба у напівприсіді	15 м	Спину тримати рівно
	X. Пересування в однобічній бойовій стійці хортингу 1. Пересування кроком (підхід, відхід) 2. Пересування півкроком та відкроком 3. Пересування наскоком, пересування вбік, повороти й розвороти	15 м 15 м 15 м	Виконуються повільно простим кроком вперед або назад
	XI. Пересування у фронтальній стійці хортингу 1. Пересування кроком: - пересування у фронтальній стійці вперед; - пересування у фронтальній стійці спиною вперед. 2. Пересування бічним кроком: - пересування вліво у фронтальній стійці заступом вперед та назад; - пересування вправо у фронтальній стійці заступом вперед та назад	15 м 15 м 15 м 15 м	Здійснюються за напрямками: вперед - назад, вліво - вправо. Пересування у фронтальній стійці вперед і назад виконується кроком або стрибком
Основна частина (25 хв.) Заключна частина (5 хв.)			

Висновки.

1. Фізична культура – основа педагогічного процесу у формуванні особистості. Освіта XXI століття потребує нових підходів до модернізації навчально-виховного процесу. Спеціалісти у галузі фізичної культури мають заохотити більшість учнів школи до систематичної активної фізичної діяльності. У навчально-виховному процесі, крім фізкультурно-оздоровчих заходів, головне місце посідає урок фізичної культури. Заняття проводяться з метою оздоровлення дітей та підвищення їхнього інтересу до спорту. Впровадження елементів хортингу на уроках фізичної культури покликано вирішити цю проблему.
2. Впровадження навчальних програм з хортингу у систему викладання фізичної культури дає можливість педагогічним працівникам урізноманітнювати підходи до викладання свого предмета.
3. Систематичне використання методичних рекомендацій з хортингу сприятиме активній пізнавальній діяльності учнів та їхньому фізичному розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
2. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
3. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.

REFERENCES

1. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. Yeromenko, E. A. (2010). *Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil* [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. *Ofitsiynyi sait Ukrainskoi Hatsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.

ХОРТИНГ В СИСТЕМЕ ПРОФЕСИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Актуальность. Одним из поводов к написанию статьи послужила информация об инновациях в физическом воспитании учащихся в системе профессионально-технического образования Украины. Согласно плана работы Министерства образования и науки Украины Комитетом по физической культуре и спорту совместно с Департаментом профессионально-технического образования в сентябре 2013 года проводился Всеукраинский семинар „Внедрение новейших технологий в процесс физического воспитания профессионально-технических учебных заведений“.

О месте и роли отрасли „Здоровье и физическая культура“ в системе профессионально-технического образования Украины докладывал заместитель председателя Комитета по физическому воспитанию и спорту Министерства образования и науки Украины Виктор Павленко. Во время работы была проведена презентация новой разработанной программы по физическому воспитанию для учащихся профессионально-технических учебных заведений, обсуждение современных подходов к организации и проведению физкультурно-массовой работы, обмен опытом, рассмотрение актуальных вопросов физического воспитания [3].

Педагогическим работникам, тренерам Днепродзержинска известно, что ещё перед началом 2012-2013 учебного года, то есть за год до проведения этого семинара, работа по внедрению инноваций уже была начата. Хортинг – это инновация. Слово „хортинг“ происходит от названия известного в мире славного острова Хортица, где была расположена Запорожская Сечь, которая сыграла прогрессивную роль в истории украинского народа. Идея возникновения хортинга как комплексной системы самосовершенствования личности, основанной на физическом, морально-этическом и духовном воспитании, связана с возрождением давних народных традиций, которые передавались из поколения в поколение [2, с. 5].

Цель статьи – описать первые шаги секции хортинга в профессионально-техническом учебном заведении Днепродзержинска.

Не так давно во многих учебных заведениях Украины начали работу спортивные секции нового вида спорта под названием „Хортинг“. В основном секции хортинга открывались на базе школ и учебно-воспитательных комплексов, но к началу 2012-2013 учебного года хортинг сделал первые шаги в системе профессионально-технических учебных заведений. Инициатором и „первой ласточкой“ в этом направлении выступил Днепродзержинский профессиональный лицей, где спортивные традиции и понимание значимости физической культуры для развития полноценной, гармоничной, психически уравновешенной личности не прерывались даже в самые тяжёлые для нашей страны времена.

Изложение основного материалу исследования. В настоящее время инновациям уделяется много внимания. Уже ни у кого не вызывает сомнения, что именно инновации способны вывести страну из экономического кризиса, создать новые направления деятельности и новые рабочие места. На разработку инновационных технологий сегодня затрачиваются многомиллиардные суммы. По традиции считается, что инновации, прежде всего, касаются энергетики, военной промышленности, строительства, космических технологий и т. п. И часто с недоумением воспринимается возможность инноваций в сфере образования, культуры, спорта. Многие убеждены, что в этой сфере ничего нового придумать невозможно. Но если задуматься „поглубже“, то можно прийти к совершенно неожиданным выводам.

Начнём со стандартных представлений об инновациях. Например, инновация в промышленности – это хорошо или плохо? Многие сразу же, не задумываясь, ответят, что хорошо, ведь это увеличивает материальные блага. Точно так же рассуждали разработчики атомной энергетики. В результате, кроме доступной электроэнергии, человечество получило техногенные катастрофы в Чернобыле и Японии. А инновационные строительные технологии в виде высотных зданий в руках террористов превращаются в оружие для уничтожения многих тысяч людей (горький опыт Нью-Йорка и Москвы). Об инновациях в военной промышленности можно привести множество убедительнейших фактов. На взгляд, достаточно вспомнить лишь гонку вооружений XX века (СССР и США).

Теперь попробуем представить инновационный опыт в спорте. Правомочный вопрос – а существует ли такой опыт? Да, существует. Начиная с организации Олимпийских игр в древней Греции и до наших дней, развитие спорта – это непрекращающийся процесс инноваций. Совершенствование существующих видов спорта, рождение новых, введение их в число олимпийских – всё это требует колоссальных затрат творческой мысли, энергии, научных исследований, а зачастую и немалых материальных вложений.

Вспомним, в 70-х – 80-х годах прошедшего века прилавки отечественных книжных магазинов были завалены научно-популярной литературой на тему физкультуры и спорта. Это говорит о том, что ещё до появления ставшего ныне модным слова „инновация“, инновационный процесс в области спорта и физической культуры шёл полным ходом. И сейчас этот процесс не заканчивается, напротив, он уверенно продолжает своё движение. Инновации в системе физического воспитания и спорта, как и во многих других сферах деятельности человека, становятся естественным явлением. По мере накопления знаний в области физической культуры, обретения научно-педагогического опыта, появления нового спортивного инвентаря и оборудования, улучшения проектирования спортивных объектов рождаются новые идеи преобразования учебно-воспитательного и спортивно-тренировочного процессов, которые гарантируют укрепление здоровья учащихся, улучшение их физической подготовленности, достижение высоких спортивных результатов [1, с. 3].

Хортинг – это современная и своевременная инновация для всех желающих: от детей до взрослых. Подтверждение тому – появление нового национального вида спорта под этим названием.

Однажды, подбирая помещение для занятий хортингом, мы услышали из уст одного скептика, что ничего нового, кроме названия, мы не придумали, что, мол, все удары и блоки, захваты и броски давно уже придуманы. Для тех, кто так считает, приведу некоторые доводы в защиту хортинга. Действительно, сегодня существует много видов единоборств, в том числе и смешанных, но ни в одном из них вы не найдёте такой особенности, как смена правил во время поединка. Что это даёт? Смена правил как бы сбивает запрограммированность бойца на условности, делает его более универсальным, легко адаптирующимся к любой стрессовой ситуации. Кроме того, всем известно, что правила порождают технику. Поэтому как следствие и техника, и тактика во время поединка в хортинге более разнообразна, чем в других видах единоборств.

Ещё одной особенностью хортинга является его доступность для массовых занятий. По согласованию между Министерством образования и науки Украины и Украинской федерацией хортинга этот новый вид спорта вводится в программу физического воспитания детей и молодёжи с 2014 года. В Украине урок хортинга в школе уже не новость. А вот, скажем, в России трудно представить себе школьный урок боевого самбо или в Америке – школьный урок рэслинга. В качестве инновации можно рассматривать и массовое вовлечение детей в смешанное единоборство, каковым является хортинг. Ещё совсем недавно в зарубежном кинематографе смешанные виды единоборств преподносились как некое скрытое от посторонних глаз кровавое действо под свист озверелой публики. А у нас – это высокоэтичное красивое состязание, тренировочный процесс, поставленный на научную основу, и дети с удовольствием овладевают не смертельным оружием, а современной системой самозащиты, укрепления физического и психического здоровья, патриотического духа.

Нельзя также отбрасывать и привязку идеи создания хортинга к национальным традициям, духовным истокам украинского народа. Если начинающий спортсмен понимает, что-то, чем он занимается, есть родное, от деда-прадеда, от родного очага, а не „чужая рубашка“, то вполне логично, что и результаты не заставят себя долго ждать. Хотя новый вид спорта и взял за основу воинский дух запорожского казачества, тем не менее, он не превращён в так называемый „клубок“. Спортсмены не облачаются в древние одежды, латы, кольчуги, шаровары и т. п., так как в этом нет необходимости. Ведь запорожские казаки в своё время решали задачи своей эпохи, не примеряя на себя богатырских кольчуг древней Руси и не заматываясь в шкуры как первобытные люди. Наоборот, они старались овладевать самыми передовыми для своего времени военными и организационными технологиями. Может быть, поэтому создатели хортинга не замыкаются на чисто спортивных вопросах, но активно используют в своей работе и современные информационные технологии, электронные социальные сети, многие виды коммуникаций.

Днепродзержинский клуб хортинга „Сокол“ (руководитель клуба – инструктор, кандидат в мастера спорта по хортингу В. И. Косухин) основан в сентябре 2012 года и ныне включает в себя несколько секций при разных учебных заведениях, таких, например, как секции хортинга в Днепродзержинском профессиональном лицее или Днепродзержинской гимназии № 11.

Работа по организации секций была начата весной 2012 года. Вначале было сделано предложение президентом Украинской Федерации Хортинга Э. А. Ерёмченко директору профессионального лицея В. П. Школяру об открытии секции хортинга на его базе. Хочу заметить, что личность Виктора Павловича Школяра хорошо известна в нашем регионе: в прошлом выдающийся спортсмен (мастер спорта СССР по греко-римской борьбе), в настоящее время – руководитель учебного заведения, депутат районного совета, атаман водянского куреня Сичеславского казацкого округа, генерал-есаул, заслуженный учитель Украины. Вполне естественно, что предложение о вводе в программу секционной работы лицея такого вида спорта, как „хортинг“, было принято без возражений. Для работы секции были выделены спортивный зал, инвентарь. В. И. Косухин официально был назначен руководителем секционной работы по хортингу. Далее предстоял набор мальчишек и девчонок в секцию. Не скрою, что поначалу учащиеся Днепродзержинского профессионального лицея заглядывали в зал секции больше из любопытства, нежели из желания тренироваться. Занятие-то новое, незнакомое, да и название звучит непривычно. Поэтому и инструктору в первое время пришлось здорово попотеть, показывая, рассказывая и объясняя направления хортинга, правила соревнований, порядок тренировочного процесса и т. п. Большим подспорьем в этом послужила информационно-технологическая поддержка Украинской федерации хортинга. Замечу, что информационным технологиям в федерации хортинга уделяется подобающее внимание. Результатом общих усилий стало начало работы секции хортинга с количеством активно занимающихся 15 человек.

Интерес учащихся и родителей к новому национальному виду спорта хортинг непрерывно растёт, что подтверждает правильность выбора, сделанного создателями хортинга. Сегодня секция хортинга в нашем профессионально-техническом учебном заведении решает несколько актуальных задач, связанных с проблемами, унаследованными нами от предыдущей эпохи.

1. *Слабое физическое развитие учащихся.* Со времён Советского Союза в системе профессионально-технического образования физическому воспитанию будущих рабочих уделяется большое внимание. Несмотря на автоматизацию и компьютеризацию современных производственных предприятий, доля физического труда на них остаётся значительной. К сожалению, система управления охраной труда на украинских предприятиях в нормативы, связанные с физическими возможностями человека, не вносит изменений с 80-х годов прошлого века. Основными прерогативами остается защита здоровья женщин и инвалидов, труда несовершеннолетних. Но, к большому сожалению, не берётся во внимание разница в физической подготовленности рабочих разных поколений, не учитывается тенденция к снижению уровня физического развития современной молодёжи. Сравнивая современные требования нормативов по физической подготовке учащихся профессионально-технических заведений, техникумов, колледжей и старших классов средних школ с требованиями двадцатилетней давности, невольно задумаешься о пересмотре некоторых инструкций по охране труда в отдельных профессиях. Хорошим подспорьем в этой работе может послужить и сравнительная статистика выполнения требований нормативов физического воспитания учащимися разных поколений, на которые распространялись одни и те же требования норм по

охране труда. Уверен, что показатели физической подготовки разных поколений будут сильно отличаться. (Думаю, эта проблема заслуживает отдельного исследования.) Но, даже не прибегая к исследованиям, ни руководители школ, ни родители не могут не заметить увеличения в классах количества учащихся, освобождённых от уроков физкультуры, возможности которых превышают требования тех или иных нормативов.

2. *Разрыв в физическом развитии сельской и городской молодёжи.* В Днепропетровском профессиональном лицее в секции хортинга на протяжении 2012-2013 учебного года 50 % занимающихся составляла сельская молодёжь. Из этих 50 % только 2 % не могли в течение года выполнять требования учебной программы по хортингу [3, с. 64-66]. Из 50 % занимающихся, принадлежавших к городской молодёжи, почти 8 % не могли в течении года выполнять требования учебной программы.

3. *Социальный статус.* Изменения в социальном устройстве общества, так или иначе, отражаются и на составе спортивных секций. При проведении набора в спортивные секции замечено, что предпочтение игровым видам спорта (футбол, баскетбол, теннис) отдают подростки, чьи родители имеют высокий социальный статус; интеллектуальным видам спорта (шахматы, шашки, бильярд) – подростки, которые планируют в будущем повысить свой социальный статус с помощью образования. Те же, кто отдаёт предпочтение единоборствам, – сельская молодёжь, дети рабочих и служащих невысокого ранга, сироты и дети из неблагополучных семей. Во время бесед с ними отмечалась их заниженная самооценка, разочарование. Через полгода занятий в секции хортинга у большинства из них подобное психологическое состояние уже не отмечалось.

4. *Учебная нагрузка.* Учебная нагрузка в системе профессионально-технического образования несколько отличается от нагрузки в средних школах. Это связано с наличием в учебных программах профессионально-технических заведений производственного обучения и производственной практики. Физическая нагрузка соответственно выше, чем в школе. Поэтому в организации и методике тренировок изначально учитывались следующие факторы: род занятий учащихся до тренировки, учебная нагрузка, специальность учащегося, успеваемость, участие в дополнительных занятиях, влияние родителей, родственников, знакомых, друзей и т. д.

5. *Негативное влияние социальной среды.* Давно известно, что социальная среда очень сильно влияет на индивида и чаще всего подчиняет его своим требованиям. Исключения очень редки. Средства массовой информации, Интернет, пример старших своим мощным воздействием направляет сегодняшнее подрастающее поколение на приобретение жизненных ориентиров, несколько отличающихся от ориентиров десятилетней и тем более двадцатилетней давности. Многим подросткам сегодня присущи большая целеустремлённость и программирование своей будущей жизни. Но это программирование исключает такие виды человеческой деятельности, как спорт, физкультура, искусство, литература, если эти занятия не сулят в ближайшем или отдалённом будущем существенных материальных благ. Педагоги, психологи, социологи такую тенденцию ставят в один ряд с пропагандой, рекламой и продажей алкоголя, табака, наркотиков. Что касается традиционных вредных привычек, то в выше упомянутой секции хортинга были

зафіксовані випадки стійкого відмови від такої або іншої шкідливої звички. Головною роллю в цьому грають бесіди та особистий приклад інструктора.

Таким чином, можна зробити **висновки**: перші кроки секції хортингу в професійно-технічному навчальному закладі Дніпропетровська були зроблені своєчасно: виділено спортивний зал; придбано необхідний інвентар; з боку Української федерації хортингу надано і продовжує надаватися інформаційно-технологічна підтримка; постійно зростає інтерес учасників та батьків до нового національного виду спорту хортинг; хортинг з часом переконує тих, хто ним активно займається, що – це не тільки інновація, а ще й цікавий пласт культури, який торкається глибини історії, так і реалій сучасності; хортинг переконує дітей в тому, що і сам є хорошим підпорядком у вирішенні вищеперерахованих проблем. Основне тут те, що крім класичного відходу підліткового покоління від вулиці та шкідливих звичок, хортинг несе в собі величезний потенціал в плані особистого розвитку, морального виховання учасників молоді, виховання в них патріотизму, її ознайомлення з історично сформованими цінностями свого народу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
2. На Винничині почав роботу Всеукраїнський семінар по впровадженню інновацій в фізичному вихованні учасників професійних навчальних закладів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.vesti.vn.ua/news/na_vinnichine_nachal_rabotu_vseukrainskij_seminar_po_vnedreniju_innovacij_v_fizicheskom_vospitanii_uchashhikhsja_professionalnykh_uchebnykh_zavedenij/2013-09-18-1539.
3. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.

REFERENCES

1. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoї (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of „Horting“ for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. *Na Vinnichine nachal rabotu Vseukrainskii seminar po vnedreniiu innovatsii v fizicheskom vospityaiiy uchashchikhsia profesionalnykh uchebnykh zavedenii* [Vinnytsia region started Ukrainian seminar on innovation of physical education of students of vocational schools]. Retrieved from http://www.vesti.vn.ua/news/na_vinnichine_nachal_rabotu_vseukrainskij_seminar_po_vnedreniju_innovacij_v_fizicheskom_vospitanii_uchashhikhsja_professionalnykh_uchebnykh_zavedenij/2013-09-18-1539
3. *Ofitsiyniy sait Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.

**ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОСТІ ПІДЛІТКІВ
У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ІЗ ХОРТИНГУ В ПОЗАШКІЛЬНИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Постановка проблеми та її зв'язок з науковими та практичними завданнями. Формування у підростаючого покоління демократичного типу мислення, високих патріотичних якостей та активної громадянської позиції є стратегічним орієнтиром для суспільства та визначальним чинником громадянського виховання. Громадянське суспільство та демократія потребують активних і залучених громадян, яким притаманна громадянська культура, громадянська свідомість, потреба в суспільній діяльності, почуття обов'язку, патріотизм, справедливість, вміння робити свідомий моральний вибір [7, с. 11].

Особливістю громадянського виховання школярів в Україні, на думку П. Вербицької, є підготовка молодого покоління до виконання громадянського обов'язку в умовах недостатньої сформованості демократичних традицій і практики громадянського суспільства [1, с. 1].

У цьому контексті особливої уваги набуває обґрунтування оновленого змісту, форм та методів формування громадянськості підлітків у позашкільних навчальних закладах.

Аналіз досліджень, позначених започаткуванням вирішення проблеми.

У наукових дослідженнях значною мірою висвітлено питання громадянської освіти та виховання: теоретичні засади формування громадянської культури учнів загальноосвітньої школи (Н. Дерев'янка, Ю. Завалевський, П. Кендзьор, Л. Рехтета, П. Вербицька, І. Сахневич), громадянська освіта як фактор інформаційного суспільства (С. Клипка, Н. Чернуха), державне та громадське партнерство у формуванні демократичної громадянськості (С. Рябова, В. Зелюк, М. Лахижи, О. Татаріна).

Зважаючи на актуальність поставленої проблеми, **метою** нашої статті є розкриття потенціалу занять із національного виду спорту – хортинг щодо формування громадянськості у підлітків.

Виклад основного матеріалу. У сучасному українському суспільстві актуальність громадянського виховання особистості великою мірою зумовлюється потребою державотворчих процесів на засадах гуманізму, демократії, соціальної справедливості; власне, процесом відродження нації [6, с. 123]. Адже, загальнолюдські та духовні цінності, звичаї, традиції, саме соціальне життя й визначають сутність громадянської освіти та виховання.

Як свідчать дослідження І. Сахневич, П. Кендзьора, Н. Чернухи, громадянськість – це усвідомлення людиною своєї належності до певної державно-громадянської спільності, конституційно закріплених за нею прав та обов'язків, помірковане ставлення до подій суспільно-політичного характеру, а також шанобливе ставлення до державної мови, символіки тощо. Саме тому формування громадянської свідомості дітей та учнівської молоді, їхня підготовка до активної творчої соціально значущої, сповненої особистісного сенсу життєдіяльності є найважливішою складовою розвитку суспільства та держави.

На переконання Н. Чернухи, в умовах демократизації українського суспільства, змін соціокультурних парадигм, реформування системи позашкільної освіти на гуманістичних засадах гостро постає проблема вдосконалення світоглядного підґрунтя як у вихованців, так і у педагогів через формування у них індивідуально-особистісних змін [7, с. 123].

На особливу увагу заслуговує думка дослідниці про те, що в умовах сьогодення значно зростає формування громадянськості у суспільній життєдіяльності, оскільки воно має базуватися на системі громадянського виховання в умовах родини, школи, установ культури і позашкільних навчальних закладів, дитячих і молодіжних об'єднань, громадських організацій тощо.

Дослідження І. Сахневич засвідчують, що мета громадянського виховання – сформувати свідомого громадянина, патріота, тобто людину з притаманними їй особистісними якостями й рисами характеру, світоглядом і способом мислення, почуттями, вчинками та поведінкою, спрямованими на саморозвиток та розвиток демократичного громадянського суспільства в Україні. Вони мають органічно поєднуватись із потребою й умінням діяти компетентно й результативно [5, с. 16].

Основними напрямками державної політики в галузі виховання у сучасних умовах є принципи гуманістичної педагогіки, сформульовані в Конвенції ООН про права дитини, у Законах України „Про освіту“, „Про загальну середню освіту“, „Про дошкільну освіту“, „Про позашкільну освіту“, „Про професійно-технічну освіту“, в Державній програмі „Освіта“ (Україна XXI століття), Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті, Концепції виховання дітей та молоді в національній системі (1996 р.), Концепції громадянської освіти (2001 р.), Концепції громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності (2002 р.), Національній програмі виховання дітей і учнівської молоді в Україні (2004 р.), Національній програмі виховання (2007 р.) тощо.

Закладена у зазначених документах методологія освіти та виховання надає пріоритет розвиненій особистості, її життєвому й професійному самовизначенню, самореалізації, життєтворчості відповідно до національних цінностей та в контексті ідей інтеграції Української держави до європейського простору.

Ми поділяємо твердження П. Вербицької про те, що, базуючись на альтернативних наукових концепціях виховання дітей та молоді, можна розглядати виховання громадянина як процес, який сприяє формуванню та розвитку комплексу таких якостей і рис характеру, як-от: патріотична свідомість, відповідальність і мужність, суспільна ініціативність й активність, готовність працювати на благо Батьківщини, захищати її, зміцнювати її міжнародний авторитет; повага до Конституції, законів України, прийнятих у них правових норм, сформована потреба у їх дотриманні; повага до батьків, родини, до традицій та історії рідного народу, усвідомлення себе їх спадкоємцем і наступником; гуманність, шанобливе ставлення до культури, традицій і звичаїв національних спільнот, що проживають в Україні, висока культура міжнаціонального спілкування [1, с. 9].

За такого розуміння сутності громадянського виховання по іншому визначається соціальне замовлення навчальним закладам, а саме: створити умови для розвитку особистості та творчої самореалізації кожного громадянина

України; виховати покоління людей, здатних ефективно працювати і навчатися протягом життя; розвивати і зміцнювати суверенну, незалежну, демократичну, соціальну та правову державу; тобто виховати свідомого громадянина, патріота з високим рівнем культури, умінням жити в громадянському суспільстві; особистість, яка характеризується фізичною та духовною досконалістю.

Особливо актуалізується формування громадянськості особистості в суспільстві, де у підростаючого покоління трансформуються цінності, поняття про права й обов'язки людини, виховується здатність до критичного мислення, уміння відстоювати свої права, інтереси, переконання, усвідомлювати свої обов'язки та виявляти толерантність до поглядів інших людей, керуватися у вияві соціальної активності демократичними принципами.

Проте, на жаль, у значної частини підростаючого покоління громадянські якості, такі як: активна громадянська позиція, громадянська культура, громадянська ініціативність починає змінюватися на зневіру та соціальну пасивність. Саме такі негативні настанови особливо чітко простежуються у дитячо-молодіжному середовищі, де нерідко виявляються негативні асоціальні явища та різні прояви девіацій.

Зауважимо, у структурі ціннісних орієнтацій значної частини сьогоденних підлітків не набуло ще належного місця поняття „громадянськість“. За визначенням Н. Чернухи, громадянськість особистості – це інтеграційна системна властивість, що характеризується сформованими суспільно значущими громадянськими якостями, які набуваються у процесі взаємодії внутрішньої ціннісно-нормативної регуляції поведінки та зовнішніх стосунків особистості впродовж її життєдіяльності, самоактуалізації та самореалізації [7, с. 21].

У зв'язку з цим формування й розвиток громадянськості дітей та підлітків є одним із найважливіших завдань загальноосвітніх навчальних закладах, які є найбільш масовим соціально-виховним інститутом. Суттєві зміни у політичному, соціально-економічному житті нашої країни, зростаючі очікування суспільства до якісної освіти все виразніше спонукають до поступових кроків для її системного вдосконалення й у галузі позашкільної освіти та виховання.

Законом України „Про позашкільну освіту“ визначені завдання позашкільної освіти, де увага акцентується на вихованні громадянина-патріота своєї Батьківщини, наданні йому знань, формуючи його вміння та навички за інтересами; на забезпеченні потреби особистості у творчій самореалізації, в інтелектуальному, духовному і фізичному розвитку, підготовці до активної професійної та громадської діяльності, створенні умов для соціального захисту та організації змістовного дозвілля, для розвитку здібностей, обдарувань, здоров'я вихованців, учнів і слухачів [3].

Як свідчать чисельні дослідження з питання впровадження національного виду спорту хортинг у загальноосвітніх навчальних закладах та сама практична діяльність Едуарда Анатолійовича Єрьоменка, Заслуженого тренера України, майстра спорту України міжнародного класу, учасника війни у Республіці Афганістан, Президента Української Федерації Хортингу, проблема формування громадянськості учнівської молоді стосується всіх ланок освіти – від дошкільної до вищої та освіти дорослих. Частину реалізації оздоровчих та виховних завдань, які стоять перед освітніми закладами, певною мірою може взяти на себе український національний вид спорту хортинг [2].

На глибоке переконання Е. Єрмоєнка, виховання підростаючого покоління фізично здоровим, міцним, загартованим та формування високих морально-етичних якостей, здорового способу життя, почуття патріотизму, свідомого ставлення до питань особистої та громадської безпеки, досягнення високих спортивних результатів, засвоєння теоретичних знань та розвиток практичних навичок поведінки в екстремальних ситуаціях – головне завдання українського національного виду спорту хортинг [4].

У цьому сенсі хортинг, як національний вид спорту, є одним із дійових засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей, залучення підростаючого покоління до багатств загальнолюдських цінностей. Він сприяє вихованню високої внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, гармонійному формуванню фізичного апарату дитини тощо.

Суголосні зазначеному і твердження Н. Чернухи, що пріоритетним є формування у підростаючого покоління гарних розумових і фізичних якостей, високої патріотичної свідомості, національної гідності Українця, готовності до виконання ним громадянського і конституційного обов'язку [7, с. 34].

Зупинимось докладніше на розкритті потенціалу занять із хортингу щодо формування громадянськості у підлітків. Як зазначено на офіційному сайті, хортинг – український національний вид спорту, заснований на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу, комплексний вид оздоровчого та бойового мистецтва, розроблений як освітня виховна складова на виконання Державної програми „Інформаційні та комунікаційні технології в освіті і науці“ у 2008 році та Державної цільової програми роботи з обдарованою молоддю на 2007-2010 роки, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 8 серпня 2007 року № 1016 [2; 4].

Цей вид спорту базується на принципах підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-виховний й оздоровчий процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання учнів, є визнаним видом спорту в Україні Наказом № 3000 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 21 серпня 2009 року до Дня незалежності України.

Робочі програми фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей затверджені Рішенням експертної комісії з програмно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності Національного університету фізичного виховання і спорту України від 18 червня 2009 року. Всеукраїнські, регіональні та місцеві навчально-виховні заходи хортингу спрямовані на реалізацію Указу Президента України від 20 березня 2008 року № 244 „Про додаткові заходи щодо підвищення якості освіти в Україні“ [2; 4].

У загальному розумінні „хортинг“ розглядається як спортивний напрям у змішаних єдиноборствах, де дозволені всі прийоми, повноконттактна версія змішаних бойових мистецтв, набір умінь та навичок для перемоги над супротивником у змагальному двобої.

Розуміння цього бойового мистецтва видається набагато ширшим, ніж навички ведення бою, розкриті його прикладною частиною. Хортинг – це спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність. Першим завданням його є виховання людини духовної, створення її багатого внутрішнього світу. Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може направити свою життєву енергію на досягнення поставленої мети [4].

Навчально-виховний процес з цього виду спорту у позашкільних навчальних закладах базується на формуванні фізично та духовно розвиненої творчої особистості учня, його свідомого ставлення до обов'язків, поваги до національних цінностей нашого народу, прищепленні учням навичок здорового способу життя.

Метою виховної роботи засобами хортингу у позашкільному навчальному закладі є формування особистості вихованця як свідомого громадянина, відданого своєму народові, з високим рівнем громадянської культури та соціальної активності. Завдання, які вирішуються у процесі виховної діяльності, спрямовані на затвердження високих моральних цінностей, політичної культури та трудової моралі, збереження повноцінного фізичного розвитку учнів, превенції різним формам девіацій тощо. Виховна робота також проводиться у процесі навчально-оздоровчих занять і зборів, оздоровчо-туристичних та виховних заходів, навчання, змагань у позашкільних навчальних закладах. Саме питанню впровадження навчальної програми гурткової роботи „ХОРТИНГ“ для учнів позашкільних навчальних закладів, розробленої на основі Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України (затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 № 676), присвячені дослідження Е. А. Єрмоєнка та його однодумців і колег.

Розробка зазначеної навчальної програми зумовлена потребою вдосконалення навчально-виховного процесу у зв'язку із зростанням вимог до розумової та фізичної підготовки учнів та вихованців позашкільних навчальних закладів. При її розробці врахований досвід роботи кращих секцій та гуртків хортингу у позашкільних навчальних закладах України. Підвищенню результативності виховної роботи у позашкільному навчальному закладі сприяє вдосконалення нових форм роботи, пошук нових систем виховання, впровадження виховних технологій, які спрямовані на формування громадянськості серед дітей та підлітків.

Таким чином, можемо стверджувати, що заняття з хортингу для вихованців позашкільних навчальних закладів, відповідно до представленої програми, є предметом, який є впливовою виховною системою фізичного та морально-етичного напрямку, реальним інструментом виховання сильного українця, гідного громадянина – патріота Української держави.

Висновки й перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Перспективними, на наш погляд, є дослідження виховного впливу національного виду спорту хортинг щодо формування здорового способу життя дітей та підлітків, які навчаються у загальноосвітніх навчальних закладах і систематично відвідують тренування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вербицька П. В. Громадянське виховання учнівської молоді : сучасні аспекти розвитку : монографія / Поліна Василівна Вербицька. – К. : Генеза, 2009. – 384 с.
2. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>

3. Закон України „Про позашкільну освіту“ від 22.06.2000 р. № 1841-111 зі змінами і доповненнями, внесеними від 07.12. 2000 р. № 2120–III [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1841-14>
4. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
5. Сахневич І. Д. Формування громадянського самовизначення учнів професійно-технічних навчальних закладів : метод. посіб. / І. Д. Сахневич. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – 176 с.
6. Тимчик М. В. Патріотичне виховання учнів середніх класів у процесі ігрової діяльності / М. В. Тимчик // Професійна підготовка практичного психолога : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – С. 113-119.
7. Чернуха Н. М. Формування громадянськості учнівської молоді: інтеграція виховних соціальних впливів суспільства : монографія / Чернуха Надія Миколаївна. – Луганськ : Альма-матер, 2006. – 360 с.

REFERENCES

1. Verbytska, P. V. (2009). *Hromadianske vykhovannia uchnivskoi molodi: suchasni aspekty rozvytku* [Civic education of youth: Modern aspects of Development]. Kyiv: Henesa.
2. *Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40238>.
3. The Law of Ukraine „On out-of-school education“ (2000). (*Decree No. 1841-111, June 22*) Retrieved from <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1841-14>
4. *Ofitsiynyi sait Ukrainskoi Hatsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
5. Sakhnevych, I. D. (2009). *Formuvannia hromadianskoho samovyznachennia uchniv profesiino tekhninykh navchalnykh zakladiv* [Formation of civil self-determination of students of vocational schools]. Zhytomyr: ZHDU im. I. Franka.
6. Tymchyk, M. V. (2012). Patriotychne vykhovannia uchniv serednikh klasiv u protsesi ihrovoi diialnosti [Patriotic education of secondary school students in the process of play activity]. In *Profesiina pidhotovka praktychnoho psykholoha* (pp. 113-119). Kyiv: NPU imeni M. N. Drahomanova.
7. Chernukha, N. M. (2006). *Formuvannia hromadianskosti uchnivskoi molodi: intebratsiia vykhovnykh cotsialnykh vplyviv suspilstva* [Formation of citizenship of pupils: Integration of educational social impacts of society]. Luhansk: Alma mater.

ВИХОВНИЙ ПРОФОРІЄНТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ХОРТИНГУ В ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОВИМОГЛИВОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКА

Актуальність. Сучасне соціально-економічне середовище, в якому формується підростаюче покоління, є доволі мінливим і невизначеним. Постійно зростаючі вимоги до особистості та її вміння працювати над собою провокують збільшення тривожності, невпевненості у завтрашньому дні молодих людей, амбівалентність їхніх цінностей, споживацьке ставлення до життя. Водночас людство усвідомлює необмеженість власних можливостей у саморозвитку, самореалізації, самоздійсненні. Саме тому, актуальним завданням, що стоїть перед сучасною шкільною та позашкільною освітою, є формування особистості, яка готова відповідати на зовнішні виклики, ефективно використовувати власний психофізіологічний ресурс, бути активним членом соціальної спільноти.

Все це має зорієнтувати науковців, педагогів, психологів на максимальний пошук і використання виховних засобів у навчальній та позанавчальній діяльності учнів з метою розкриття і саморозвитку потенціалу особистості на всіх рівнях її життєдіяльності: в особистому, професійному і суспільному житті. Однією з таких виховних систем, що на основі особистісно орієнтованого підходу дає можливість учню спробувати себе в різних видах суспільної діяльності, є хортинг. Однак профорієнтаційний потенціал хортингу є недостатньо розкритим і висвітленим у психолого-педагогічному науковому просторі.

Дослідженням загальних теорій розвитку особистості займалися відомі науковці (Л. Анциферова, Г. Костюк, С. Максименко, Н. Менчинська, Н. Мойсеюк, В. Мясіщев); обґрунтовано наукові роботи, що розкривають суть професійного самовизначення старшокласників (І. Бех, О. Мельник, Н. Побірченко, В. Рибалка, Б. Федоришин), а також існують різноманітні погляди науковців на формування самовимогливості, як необхідної умови самовиховання (О. Бодальов, О. Ковальов, Г. Костюк, П. Осипов, В. Сухомлинський) і т. д.

Важливими для нашого дослідження є наукові дослідження Е. Єрґоменка, президента Всесвітньої Федерації Хортингу, які обґрунтовують хортинг як національний вид спорту України та як його виховну, оздоровчу і філософську основу.

Мета статті – теоретичний аналіз виховного профорієнтаційного потенціалу хортингу.

Виходячи з мети, **завданнями** статті ми визначили:

1. Розгляд поглядів науковців щодо особливостей створення психолого-педагогічного виховного середовища.
2. Розкриття особливостей профорієнтаційного самовизначення сучасних старшокласників.
3. Окреслення виховних профорієнтаційних можливостей хортингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні дослідники звертають увагу на необхідність створення виховного середовища, в якому шляхом

взаємодії внутрішнього (прагнення учня до самовдосконалення) та зовнішнього виховного впливу (система педагогічних засобів) створювалися б умови для детермінації внутрішніх процесів особистості, спрямованих на самопізнання, саморозвиток, самовдосконалення. Так, Н. Мойсеюк підкреслює, що виховання відіграє головну роль у розвитку особистості лише за умови, якщо воно позитивно впливає на внутрішнє стимулювання її активності щодо роботи над собою, тобто коли розвиток набуває характеру саморозвитку. Розуміння ролі активності самої людини у власному розвитку дозволяє педагогу цілеспрямовано організовувати діяльність учня, ставити його в позицію активного діяча, озброювати такими способами діяльності, які дають змогу активно виявляти свої сили; вивчати його особистісну своєрідність, розкривати потенційні можливості, тобто розумно спрямовувати процес розвитку особистості.

Як зазначає Л. Анциферова, формування стосовно індивіда виступає зовнішнім процесом, однак воно є також процесом утворення під впливом різних соціальних чинників різного типу системних відносин усередині цілісної психологічної організації особистості. Формування як внутрішній процес є процесом творення визначеним способом організованої особистості. Формування як зовнішній вплив і формування як внутрішній психологічний процес – подібні.

У працях вітчизняних психологів здійснено ряд спроб з'ясувати чинники психічного розвитку людини в онтогенезі, що ґрунтуються на визнанні єдності в цьому процесі природного і соціального. Зовнішньою детермінантою внутрішніх суперечностей виступають процеси навчання й виховання, зазначає С. Максименко. Вони сприяють виникненню й успішному подоланню таких суперечностей у житті підростаючої особистості. В теорії специфічних рушіїв розвитку Г. Костюк розкриває основні механізми взаємодії зовнішніх і внутрішніх суперечностей як рушійних сил розвитку дитини та джерел її саморуху. Процес „саморуху“, зазначає вчений, спонукається внутрішніми суперечностями. З розвитком особистості зростає значення внутрішніх умов. Внутрішнє середовище стає чинником подальшого розвитку особистості, її саморуху від нижчих до вищих форм взаємовідношень із зовнішнім середовищем. Суперечності, що обумовлюються відносинами між особистістю і суспільством, пов'язані з порушенням рівноваги. Тільки інтеріоризуючись, зовнішні суперечності викликають у самого індивіда протилежні тенденції, що вступають між собою у боротьбу і стають джерелом його активності, спрямованої на вирішення внутрішньої суперечності шляхом вироблення нових способів поведінки. Отже, розвиток відбувається завдяки взаємодії зовнішніх причин і внутрішніх умов. Суперечності розв'язуються за допомогою діяльності й приводять до утворення властивостей і якостей особистості. Усвідомлюючи свої досягнення й недоліки, особистість виявляє прагнення до самовдосконалення, самоосвіти і самовиховання [4]. Цю думку продовжує Л. Анциферова, яка стверджує, що внутрішньою умовою розвитку особистості є постійна „незавершеність“ і „неузгодженість“ як характерна генетична риса організації індивіда, як його потенційна можливість до безмежного розвитку.

При цьому Г. Костюк наголошує, що сила виховання полягає не в тому, що воно може не узгоджуватися із законами розвитку або змінювати їх, а в тому, що, ґрунтуючись на знанні законів, воно може цілеспрямовано керувати процесом

розвитку. Ставлячи перед учнями нові цілі, підвищуючи до них вимоги та домагаючись їх виконання, шкільне навчання й виховання спрямовує діяльність учнів і таким чином керує їх розвитком [4]. Розходження, що виникають між вимогами і наявним запасом знань, умінь і навичок учнів, а також досягнутим рівнем їхнього розвитку, зауважує Н. Менчинська, породжують потребу в отриманні нових знань, знаходженні нових способів діяльності, що, у свою чергу, призводить до підвищення рівня розумового розвитку, тобто стає рушійною силою розвитку.

У процесі відображення зовнішніх впливів здійснюється складна внутрішня робота, відбувається якісне перетворення духовного світу людини. Внутрішні суперечності виникають унаслідок нерівномірності розвитку окремих сторін або якостей особистості. Як правило, внутрішні суперечності – це суперечності між домаганнями особистості та її можливостями. Для подолання суперечностей необхідні їх усвідомлення та наявність достатнього рівня розвитку сили волі. Усвідомлення суперечностей призводить до їх позитивного подолання [3, с. 270-273]. Поняття *суб'єкт* сфокусувало увагу на пошуку і розгляді джерел активності в самій людині. Однак така спрямованість не знижує інтересу до проблеми детермінації змісту та функціонування внутрішнього світу особистості зовнішніми об'єктивними обставинами. О. Мельник підкреслює, що лише у процесі узгодження суперечностей, коли одночасно змінюється дитина і зростають вимоги, повною мірою включаються механізми самопізнання, самооцінки та самовдосконалення, виробляється стратегія й тактика поведінки [6, с. 7].

Як зазначає І. Бех, особливо гостро суперечності виявляються у старшокласників при усвідомленні ними своїх особистісних якостей. Однак навіть у студентів простежується низький рівень самоусвідомлення. Це свідчить про те, що особистісне самопізнання ще не стало предметом спрямованого формування. Крім цього, процес особистісного пізнання асоціюється із залученням підростаючої особистості до форм діяльності, що задаються ззовні. Саме тому, підкреслює І. Бех, самодіяльність є визначальним чинником усвідомлення суб'єктом себе як особистості. Адже без самопізнання неможливий процес самотворення особистості. Самоусвідомлення у суб'єкта викликає відповідний процес саморозвитку [1, с. 46]. У юнацькому віці потреба професійного та особистісного самовизначення обумовлює активізацію самосвідомості юнака, визначає його змістовну характеристику і стає головною рушійною силою подальшого розвитку, виходячи з того, що процес професійного самовизначення вимагає від юнака максимального напруження сил, прояву самоактивності, самостійності та відповідальності, а отже, і самовимогливості. Таким чином, актуальною проблемою для учнів старшого шкільного віку є сформованість вольової активності, що пов'язано з потребою у професійному та життєвому самовизначенні.

Професійне самовизначення старшокласника є одним із найперших кроків у доросле життя. У словнику *професійне самовизначення* розкривається через усвідомлення особистістю себе як суб'єкта конкретної професійної діяльності та передбачає самооцінку людиною індивідуально-психологічних якостей, зіставлення своїх можливостей із вимогами професій, усвідомлення своєї ролі в даній системі соціальних відносин і своєї відповідальності за реалізацію своїх

здібностей, саморегуляцію поведінки, спрямованої на досягнення поставленої мети. Аналіз поглядів науковців на складові професійного самовизначення, механізми, за допомогою яких здійснюється цей процес, дозволяє говорити про складність та багатоаспектність самовизначення. За особистісно орієнтованим підходом до професійної орієнтації, професійне самовизначення детерміноване внутрішніми психологічними чинниками, які спрямовані на вирішення особистісних суперечностей між суб'єктом професійного вибору та вимогами обраної професії, при цьому особистісні аспекти відіграють провідну роль у професійному самовизначенні (В. Рибалка, В. Сидоренко, В. Синявський, Б. Федоришин, С. Чистякова). Виходячи з цього, О. Мельник та І. Уличний зазначають, що зрушення у професійному самовизначенні учня можливі лише за умови максимального напруження активності особистості, доступної у глибинах внутрішнього світу, яка вимагає постійного вольового напруження [6, с. 24].

Отже, попри розбіжності в розумінні сутності, детермінанти (зовнішні чи внутрішні), складові процесу професійного самовизначення, незаперечною у процесі професійного самовизначення є активність особистості щодо власного саморозвитку, виявлення самостійності, відповідальності, самокритичності до себе як суб'єкта профорієнтаційної діяльності.

Як зазначав Б. Федоришин, система, що перетворює учня на суб'єкт, є суттєвою передумовою розвитку особистості учня [7]. Однією з таких виховних систем перетворення учня на суб'єкт є хортинг, що постає як комплексна програма самовдосконалення особистості, заснована на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні. Заняття в гуртку (секції) з хортингу загальнодоступні для всіх учнів завдяки різноманітності напрямів роботи (фізкультурно-оздоровчого, військово-патріотичного, психологічного, національно-філософського, спортивного, змагального тощо) та великій кількості легко дозованих спеціальних фізичних і оздоровчих вправ хортингу, якими можливо займатися всюди та у будь-який час.

Тож основними завданнями хортингу є: формування в дитини потреби у здоровому способі життя; виховання ставлення до здоров'я як до цінності; всебічний фізичний розвиток дитини; виховання її позитивних моральних чеснот, вольових якостей (цілеспрямованості, рішучості, витримки, самостійності, наполегливості, мужності); формування вміння оцінювати та ефективно діяти в різноманітних ситуаціях морального вибору; прилучення до системи цінностей, культури, оздоровчих традицій українського народу; формування в дитини цілісної картини світу, індивідуальної, міжособистісної та групової злагоди тощо [2]. Хортинг дає можливість узгодити суперечності між „можу“, „хочу“, „потрібно“ і „вимагають“ шляхом самопізнання, самоусвідомлення, самовдосконалення. Виходячи з цього, заняття хортингом можна розглядати як профорієнтаційне середовище, що спрямоване на виховання й самовиховання особистості в контексті майбутньої професійної діяльності.

Дослідження сучасних науковців свідчать про те, що професійне самовизначення старшокласників здійснюється переважно за відсутності в учнів стійких професійних інтересів, з урахуванням лише зовнішніх, найбільш привабливих сторін професійної діяльності. Все це, а також невеликий життєвий та практично відсутній професійний досвід веде до різноманітних помилок у

професійному самовизначенні, що можуть болісно позначитися на всьому подальшому житті особистості. Адже професійна діяльність відіграє важливе значення у житті кожної людини. Вона є одним з основних засобів створення власного життєвого шляху. Реалізація такого способу життя буде успішною лише тоді, коли професійна діяльність знайде у ньому власну нішу, особистісний відтінок, тобто буде здатною відображати та втілювати через себе особистість.

Відсутність активності у власному професійному становленні негативно позначається й на особистісному розвитку учня. Так, І. Нікітіна, вивчаючи особливості суб'єктного самовизначення молоді, підкреслює, що в сучасних юнаків формуються переважно непродуктивні типи поведінки, вони прагнуть розв'язати проблеми за допомогою маніпулювання, стають більш вимогливими до інших і менш вимогливими до себе. Недостатній розвиток мотиваційно-вольового компоненту старшокласників, низька самокритичність і вимогливість до себе, на думку П. Осипова, призводять до труднощів у роботі над собою [5]. Таким чином, форми, методи, засоби впливу на особистість старшокласника під час професійної орієнтації мають активізувати механізми самовиховання особистості у процесі самопізнання, самооцінки та самовдосконалення.

Можемо стверджувати, що оскільки засоби хортингу спрямовані на самовдосконалення особистості, їх потенціал можна використовувати із метою виховання самовимогливості як неодмінної умови професійного самовиховання. Вимогливість до себе, зазначає О. Ковальов, змушує особистість мобілізувати свої внутрішні можливості, шукати нові прийоми та способи праці, спонукає експериментувати і формувати в собі ті якості й знання, які необхідні для плідної діяльності [3, с. 251]. В. Сухомлинський з цього приводу зауважує, що виховувати людину, значить виховувати у неї вимогливість до самої себе через самостійність, відповідальність, вироблення власної позиції. Вимогливість до себе Г. Костюк відносить до основних рис типового характеру, підкреслюючи її цінність тим, що ця риса сприяє безперервному зростанню особистості, розвитку сил і задатків [4, с. 556]. На думку вченого, вимогливість виявляється в активному прагненні усунути недоліки, внести у життя зміни, підвищити темп діяльності, поліпшити якість власної продукції, використовуючи всі резерви.

Таким чином, вимогливість є необхідною умовою внутрішньої діяльності (активності) особистості, спрямованої на саморозвиток і самовдосконалення. Активно-дієвий характер вимогливості підтверджується переважною більшістю дослідників, на цьому також наполягає Г. Нерівних, відзначаючи, що зовні вимогливість до себе носить емоційно-вольовий характер і залежить від духовної активності самої особистості. На думку В. М'ясищева, вимогливість є похідною від вимог середовища, які сприймаються або не сприймаються в залежності від ставлення до них. Свідоме прийняття суспільних норм трансформується в індивідуально-вибіркове ставлення до навколишнього, і насамперед до себе як до особистості, яка не тільки свідомо виконує вимоги, а й критично ставиться до них, виробляючи власні вимоги до себе й до світу.

Виходячи з того, що суперечності є неодмінною умовою педагогічного процесу, самовимогливість формується у результаті суперечностей між новими потребами, прагненнями дитини й рівнем розвитку її можливостей, між поставленими перед нею вимогами і ступенем розвитку необхідних умінь та

навичок, між новими завданнями й сформованими раніше звичками, способами мислення і поведінки, між зростаючими внутрішніми можливостями учня, що випереджають його спосіб життя, і об'єктивним становищем у сім'ї та колективі. Наголошення на важливості ролі внутрішніх умов – їх вибірковості, специфічності, активності відносно зовнішніх є введення принципу індивідуалізації у саму сутність визначення особистості.

Все вищезазначене дає нам право віднести вимогливість щодо себе до феноменів „само“ й розглядати її як одну з важливих складових професійного та особистісного зростання. Тим більше, що вимогливість до себе часто ототожнюють з професійною та творчою діяльністю людини. Є ряд професій (учитель, державний службовець, керівник, менеджер, підприємець, учений і т. ін.), які, з одного боку, потребують підвищених вимог до особистості, а з іншого – надають можливість для максимального розкриття її потенціалу. Саме у цих професіях особистість виступає ресурсом власної професійної діяльності й виявляє вимогливість до себе як складову професіоналізму. У сучасних ринкових умовах, які характеризуються постійним зростанням вимог до особистості, до продуктивної діяльності, професійного самовдосконалення, професійна самовимогливість постає актуальним запитом із боку роботодавців.

Хортинг дає можливість учню випробовувати себе у різних видах діяльності. Таким чином відбувається розвиток особистості в різних сферах її життя: особистісній, професійній, соціальній. Це не лише комплексна система фізичного самовдосконалення. У процесі залучення учнів до участі в спортивних змаганнях, оздоровчих таборах, навчально-тренувальних семінарах та інших заходах фізкультурно-оздоровчого характеру відбувається патріотичне, духовне виховання, зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини [2]. Змагальна діяльність, суперництво, чітка регламентація взаємодії учасників змагань допомагають учню виявити резервні можливості, сприяють вихованню соціальної активності, що є неодмінною умовою гармонійного розвитку особистості.

Категорія „активність“ у сучасній науці розуміється як міра діяльності, як рівень, на якому відбувається її процес, як потенційні можливості суб'єкта, як сукупність ініціативних дій суб'єкта, обумовлених його внутрішніми протиріччями. Активність – це будь-який прояв психіки, спрямований на пошук й осмислення тих характеристик психічного, які виходять за межі адаптативної, пристосувальницької діяльності індивіда. У кожного індивіда є певні відносини, які вимагають осмислення, перетворення дійсності, а також перетворення самого себе.

Отже, активність, її функціонування – це процес, в якому виступають складні внутрішні прояви відносин особистості. А. Петровський звертає увагу на те, що особистість характеризується активністю (суб'єктністю), тобто прагненням виходити за власні межі, потребою розширювати сферу своєї діяльності, діяти за межами вимог ситуації та рольових приписів. Таким чином, освоєння внутрішнього та зовнішнього простору в усій їх повноті є нагальною потребою людини, особливо в юнацькому віці.

Сучасне освітньо-виховне середовище має враховувати те що, особистісним характеристикам професіонала в останні десятиліття надається

першочергове значення, а лише потім рівню загальної та фахової підготовки, зазначає О. Мельник [6]. Рівень підготовки спеціаліста, його вміння швидко реагувати на нові вимоги, долати перешкоди, самонавчатися й саморозвиватися відіграють велику роль у професійному становленні. Щоб не втратити досягнутого і йти вперед працівникові важливо вміти проявляти у певні моменти свого життя самовимогливість, наполегливість, прагнення до самовдосконалення. Саме тому проблеми професіоналізму, творчості у професії та й у життєтворчості загалом займають важливе місце в сучасному профорієнтаційному просторі.

Отже, науковці дедалі більше уваги звертають на необхідність виховання професійного потенціалу особистості. Так, Н. Побірченко, підкреслює, що розв'язання проблеми підготовки молоді до життя вимагає спрямування навчання на тривалий профільний розвиток індивідуальних якостей особистості, на забезпечення засобами адаптованості до швидких змін у соціальному середовищі. В. Рибалка з цього приводу зазначає, що відповідальність, ініціативність, дисциплінованість, наполегливість, самовимогливість допоможуть успішно долати будь-які труднощі та досягнути успіху в будь-якій діяльності. Саме тому аналіз умов формування цих якостей у сучасних старшокласників є нагальною потребою в освітньо-виховному просторі.

Спонукальною силою розвитку особистості старшокласника виступають динамічні вимоги професійного середовища бажаної майбутньої професії. Відомо, що невміння працювати над собою, докладати зусилля може стати серйозною перешкодою, оскільки навіть талановитій людині важко досягти професійного успіху без чітких вимог до себе. Потреба у професійному самовизначенні детермінує саморозвиток юнака, перед яким стоїть завдання знаходження суб'єктивних підстав власного вибору, а також знаходження особистісного сенсу майбутньої професії. Усе це вимагає активної роботи над собою, проявів самостійності, відповідальності, критичності й самовимогливості.

Таким чином, можна зробити ряд **висновків**, з того, про що йшлося вище, а саме:

- 1) проаналізовано погляди науковців щодо особливостей створення психолого-педагогічного виховного середовища;
- 2) розкрито особливості профорієнтаційного самовизначення сучасних старшокласників;
- 3) окреслено виховні профорієнтаційні можливості хортингу;
- 4) доведено, що хортинг, як система виховання, несе в собі великі можливості для професійного розвитку й саморозвитку особистості у руслі бажаної професійної діяльності; виховна функція хортингу – підготовка особистості до різних видів суспільної діяльності, в тому разі й професійної; хортинг стимулює учнів до самопізнання й самоаналізу та самовиховання; орієнтована на особистість старшокласника система хортингу є однією з найбільш дієвих умов забезпечення розвитку особистості у її дорослішанні, здатності до адекватної самооцінки та оцінки власних можливостей, самореалізації у конкретних сферах професійної діяльності;
- 5) важлива популяризація серед батьків, учителів та учнів тих видів шкільної, позашкільної діяльності, що допомагають старшокласникам у професійному самовизначенні та становленні;

- 6) фізичний, духовний, соціальний, психічний розвиток особистості здійснюється в діяльності, а підтримка учня в діяльності, що має профорієнтаційний характер, є реальною допомогою учню у професійному становленні;
- 7) обрана тема дослідження потребує більш детального вивчення і є перспективною для подальших наукових пошуків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість в духовному розвитку : навч. посіб. / І. Д. Бех. – К. : Академвидав, 2012. – 256 с.
2. Єршоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1 – 11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єршоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
3. Ковалев А. Г. Психология личности / А. Г. Ковалев. – М. : „Просвещение“, 1970. – 390 с.
4. Костюк Г. С. Избранные психологические труды / Г. С. Костюк; [под ред. Л. Н. Проколиенко]. – М. : Педагогика, 1988. – 304 с.
5. Осипов П. Н. Стимулирование самовоспитания учащихся / П. Н. Осипов. – Казань : Карпол, 1997. – 175 с.
6. Профорієнтаційна робота зі школярами в умовах профільного навчання : наук.-метод. посіб. для вчителів / О. В. Мельник, І. Л. Уличний [за ред. О. В. Мельника]. – К. : Педагогічна думка, 2008. – 128 с.
7. Федоришин Б. А. Система профинформационной работы со старшеклассниками / Б. А. Федоришин, С. Е. Карпиловская, Р. И. Миттельман и др. [под. ред. Б. А. Федоришина]. – К. : Радянська школа, 1988. – 176 с.

REFERENCES

1. Bekh, I. D. (2012). *Osobystist v dukhovnomu rozvytku* [Personality in the spiritual development: tutorial]. Kyiv: Akademvydav.
2. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoї (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of „Horting“ for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Kovalev, A. G. (1970). *Psykhologiiia lychnosti* [Psychology of personality]. Moscow: Prosveshchenie.
4. Kostyuk, G. S., & Prokolienko, L. N. (Eds.). (1988). *Izbrannyye psykhologicheskyye trudy* [Selected psychological works]. Moscow: Pedagogika.
5. Osypov, P. N. (1997). *Stymulyrovanie samovospitaniia uchashchikhsia* [Promote of self-education of pupils]. Kazan: Karpol.
5. Melnyk, O. V., & Ulychnyi, I. L. (Eds.). (2008). *Proforiientatsiina robota zi shkoliaramy v umovakh profilnoho navchannia* [Vocational work with students in terms of profile education: research manual for teachers]. Kyiv: Pedagogichna dumka.
6. Fedorishin, B. A., Karpilovskaia, S. E., & Mittelman, R. Y. (Eds.). (1988). *Systema profinformatsyonnoi roboty so starshoklasnykamy* [System professional informatsional works with sior eschoolsholdren]. Kyiv: Radianska shkola.

ЗНАЧЕННЯ ХОРТИНГУ ЯК НАЦІОНАЛЬНОЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ У ВИХОВАННІ ДИСЦИПЛІНОВАНOSTI В ДІТЕЙ 5 – 7 РОКІВ

Актуальність. Питання фізичного, психічного та соціального здоров'я дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку є одним із головних питань першого перехідного періоду людини не лише в Україні, а й у багатьох країнах світу, про що свідчить велика кількість науково-методичних робіт та досліджень психологічного, фізіологічного, соціального стану дитини.

Існує безліч методик адаптації дитини до соціуму, але у них недостатньо розглянуто вплив занять із хортингу на свідомість дітей 5 – 7 років.

Мета статті: дослідити психолого-фізіологічні особливості дітей 5 – 7 років і розробити таблицю формування навичок, що впливають на виховання у них дисциплінованості на заняттях із хортингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування особистості починається із дошкільного віку, коли у дітей виникають особистісні новоутворення: бажання та мотиви, починається вивчення моральних норм і формування поведінки. Бажання та мотиви – це насамперед діяльність і поведінка дошкільника, що існують не окремо, а поряд, вступаючи у різні співвідношення на підставі дотримання моральних норм. Починають формуватися моральні оцінки та уявлення. Дослідниками доведений взаємозв'язок емоційних реакцій дітей на вплив слів, вчинків дорослих, що сприяє виникненню самолюбства, гордоців, проявів власної гідності тощо. Формування самолюбства (психологічна якість) спонукає дитину до активної діяльності. Самолюбство – переживання сорому, ніяковості. Воно виникає, якщо дитина отримує позитивну оцінку; хороше ставлення до неї дорослих за умови, що ця оцінка дається авторитетною для дитини особою, є для неї важливою та сприяє викликанню самооцінки.

Із зростанням морального досвіду та самосвідомості у період 5 – 7 років відбувається розвиток почуттів: сором'язливості, власної гідності, самолюбства, гордоців. У дошкільному віці з'являється і певне відношення до своїх можливостей та до себе. Діти 5 – 6 років у більшості випадків переоцінюють власні можливості, а у віці 7 років – чесно заявляють: „умію сам одягатися“, „умію сам їсти“ тощо. Процес формування довільної поведінки, що почався ще в середньому дошкільному віці, продовжується у старшому. У цьому віці дитина достатньою мірою знає свої можливості, сама ставить мету дії і знаходить засоби для її досягнення. У неї з'являється можливість планувати свої дії та здійснювати аналіз і самоконтроль.

Відомі психологи (Д. Ельконін, Г. Костюк, Л. Люблінська та ін.) підкреслюють, що дошкільний вік – неоднотипний період для розвитку та виховання дитини, це – величезний шлях – від визначення себе особистістю („Я – сам“) до розкриття власного внутрішнього світу, самопізнання, самосвідомості. Ці чинники спонукають особистість через задоволення потреб у діяльності, спілкуванні, прояві власної поведінки, а також характеру мотивів. Перед

тренером-педагогом стоїть головне завдання – закласти фундаментальні основи для всебічного та гармонійного розвитку, вільного прояву і розкриття здібностей особистості. Таким чином, саме під час дошкільного віку потрібно формувати психологічні передумови майбутньої життєдіяльності: відповідно обставинам і за вказівками діяти правильно; розвивати довільні рухи, що узгоджувалися б із властивостями предметів оточуючих дитину у практичній діяльності; планувати послідовність виконання власних дій для очікування позитивних результатів; сприяти розвитку різних рухових навичок [2; 3; 4].

У процесі роботи з групами дітей першого дитинства тренер-педагог має враховувати особливості дітей 5 – 7 років, що суттєво відрізняються від дітей раннього (1 – 3 роки) та другого (8 – 11, 12 років) дитинства. Хоча діти 5 – 7 років вже володіють видами уваги, говорити про їх якість дуже важко. Відомо, що старші дошкільники можуть займатися одним видом діяльності не більше 10 – 15 хвилин. Тому тренеру потрібно враховувати ці знання під час планування заняття (тренування), правильно підбирати завдання та форми проведення. У дітей 5 – 7 років слабо розвинута увагу та можливість переключатися з одного виду діяльності чи предмету на інший. Ще існує висока ступінь розсіяності.

Тож важливим засобом є правильне спілкування тренера (педагога) з дітьми. Суворість, надмірна вимогливість та суха термінологія не сприяють зосередженню уваги дитини. Жива емоційна мова тренера (педагога) з проявом поваги до дитини, з елементами гумору та обізнаності мультиплікаційних і „кіношних“ героїв, що користуються популярністю у дітей, не зможе залишити їх байдужими, не викликавши прояв уваги [2, с. 171–172].

Під час роботи з групами початкової підготовки із вивчення хортингу слід враховувати той факт, що рушійними для розвитку психіки старшого дошкільника є суперечності, які виникають у зв'язку з розвитком цілого ряду потреб дитини. Найважливіші з них: потреба у спілкуванні, за допомогою якої засвоюється соціальний досвід; потреба у зовнішніх враженнях, у результаті чого відбувається розвиток пізнавальних здібностей; потреба в рухах, що сприяє оволодінню цілою системою різноманітних навичок та вмій [4, с. 106].

Для більш ефективного засвоєння навчального матеріалу слід змінювати форми роботи над вивченням та удосконаленням технічних елементів хортингу – грою або естафетами, якщо професійна підготовка тренера (педагога) на високому рівні та якщо матеріальна база місця заняття достатньо обладнана відповідним знаряддям для підвідних вправ та елементів, яке могло би бути використаним при вивченні техніки єдиноборства.

Як відомо з багатьох наукових досліджень, гра є провідною діяльністю у дошкільному віці, вона має значний вплив на психологічний розвиток дитини. Одним із компонентів структури гри є правила. У грі уперше виникає нова форма задоволення дитини – радість від того, що вона діє так, як вимагають правила. Значний вплив на розумовий розвиток дитини має навчання. На початок дошкільного віку психічний розвиток дитини досягає такого рівня, за якого можна формувати рухові, мовні, сенсорні та ряд інтелектуальних навичок, з'являється можливість вводити елементи навчальної діяльності [2; 3; 4, с. 109 – 110].

Фахівці з педагогіки, психології та фізіології вважають, що дошкільний вік – один із найбільш відповідальних періодів життя дитини для формування

фізичного здоров'я та культурних навичок, які забезпечують його вдосконалення, зміцнення і збереження у майбутньому. Дані статистики підтверджують, що 40 % захворювань у дорослих людей – це „фундамент“, закладений у віці до 7 років. Такі факти викликають чималий інтерес широкого кола науковців, фахівців різних країн світу, які надають великого значення фізичному вихованню у дошкільний період, тобто гармонійному розвитку дитини та вдосконаленню її рухової координації, основних рухових умінь і навичок; позитивному впливу на психомоторний, розумовий й емоційний розвиток дітей; формуванню таких якостей, як дисциплінованість, справедливість, відповідальність, чесність, співпраця; розвиткові понять про правила безпеки; формуванню інтересу та любові до спорту.

Тому в програмах з фізичного виховання у дитячих садках майже всіх країнах світу передбачені такі види фізичної активності, як: ходьба, біг, стрибки, метання, штовхання, перетягування, перекочування; змагання з бігу, стрибків, метання у ціль; групові рухливі та прості спортивні ігри; ігри з м'ячами, вірьовками; танці, гімнастика, ритміка тощо.

Отже, фізичне виховання покликане вирішувати завдання рухового, розумового, емоційного, соціального розвитку; сприяти формуванню інтересу до активного способу життя; передбачати вивчення правил безпеки; всіляко заохочувати прояви ініціативи та допитливості дитини.

Наведені вище загальні приклади щодо використання фізичної активності на заняттях із фізичного виховання дітей дошкільного віку у різних країнах світу багато в чому збігаються із завданнями, що ставляться перед тренерами з хортингу, котрі працюють з дошкільнятами та молодшими школярами.

Працюючи з дітьми 5 – 7 років, тренер має володіти теоретичними знаннями, які він утілюватиме у практичні дії:

1. *Психомоторний розвиток.* Робота над вивченням та удосконаленням базових технічних елементів хортингу: стійки, блоки й удари руками та ногами, переміщення, акробатика, техніка самозбереження, базова техніка кидків із допомогою ніг, тулуба, рук. Під час формування психомоторних навичок дітей знайомлять із назвою частин тіла, їх пропорційними розмірами. Потім у старших дошкільників формують візуальне сприйняття (здібність до візуальних спостережень, зорову пам'ять і т. ін.), слухове сприйняття.

2. *Навчання рухових умінь і навичок.* Цей розділ включає такі види фізичної активності: а) ігрову фізичну активність, спрямовану на розвиток і вдосконалення основних рухових умінь і навичок (біг, стрибки, метання, хапання, блокування рук і ніг – ногами та руками в період проведення навчальних двобоїв). Крім контролю за правильністю виконання рухів, дітей вчать повному контролю за рухами свого тіла, щоб рухові уміння, що вивчаються, могли бути використані у різних, навіть нестандартних, незручних ситуаціях; б) акробатику або гімнастику, що передбачає засвоєння програмних елементів хортингу (вправи на рівновагу, лазіння, перекиди, вправи на перенесення ваги з однієї частини тіла на іншу, а також вправи, які сприяють розвитку вибухової сили, наприклад, стрибки (атака: приставним кроком вперед, наскоком; захист: відставним – назад, відскоком, базова техніка самозбереження тощо).

3. *Фізична підготовленість.* Це – важливий для дошкільників розділ програми з хортингу. Саме на цьому, початковому, етапі дітей слід всіляко заохочувати до фізичної активності, рухових ігор. У зрозумілій формі їм потрібно пояснюватися такі поняття, як активний спосіб життя, правильне харчування, дружба, вміння створювати позитивний клімат у колективі та значення цих складових. Крім теоретичної підготовки, в рамках цього розділу мають проводитися тестування рівня фізичної підготовленості дошкільників. Проте як і в більшості країн світу, так і в хортингу ще не розроблені тести, що дозволяли б оцінювати рівень розвитку компонентів фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. На нашу думку, засобами хортингу можна адаптувати для молодших школярів тестові вправи, розроблені для дітей 5 – 7 років.

Саме в період від 5 до 7 років батьки намагаються записати своїх дітей у різні види спорту, що сприяло б виявленню та розвитку здібностей дитини. Потрапивши до спортивного залу на тренування з хортингу, дитина на першому занятті відчуває себе невпевненою – все нове та незнайоме. Тренер розповідає про: дисципліну, увагу, чітке виконання вправ, вивчення абсолютно нових рухів, котрі до цього не зустрічалися в житті та не були предметом вивчення. Хоча існують рухи, що вже зустрічалися в іншій діяльності дитини, виконання яких приносило почуття захоплення, розуміння та викликало чималу зацікавленість у її якісному виконанні. І лише поступово дитина усвідомлює, що тренер – толерантний, чемний, порядний, позитивно налаштований до неї та на високі результати, уважний до дрібниць тощо.

Отже, перші заняття мають нести адаптативну функцію для новачка. Адаптація для дитини має відбуватися за всіма вимогами: спілкування з дітьми та тренером, фізичні навантаження, правила поведіння у залі, роздягальні, на хорті, вчасно приходити на заняття, вчасно виконувати вказівки тренера, бути зосередженим протягом усього періоду перебування у залі. Все це потребує високої самоорганізації дитини.

На початковому етапі вивчення хортингу провідну роль відіграють батьки, котрі мають морально підтримати, десь допомогти дитині у прийнятті рішення на користь занять. А тренер, у свою чергу, має підібрати правильні слова для мотивації дитини до систематичних занять. З особистого досвіду роботи можу засвідчити, що початково-ознайомчий період триває 5 – 7 занять (15 – 22 календарні дні). Після цього у дитини починає розвиватися стійка навичка до відвідування залу, виявляється обов'язковість щодо відвідування занять та бажання бути кращим тощо. Дитині стає цікавим перебіг подій кожного тренування і вона хоче встигати виконувати все заплановане навчальним процесом. Формується комплекс позитивних мотивів, що приводять „молодого спортсмена“ до залу.

Під кінець першого місяця занять новачок переходить до розряду учнів, які „знають, і саме головне – вміють, а якщо не вміють, то тренер навчить!“.

На другому місяці занять хортинг для батьків стає ефективним інструментом для виховання: „Будеш погано себе вести у садочку (школі) – на хортинг не підеш!“. У батьків з'являється дієвий інструмент впливу на дисципліну та не бажання дитини здійснювати ту чи іншу трудову, навчальну діяльність. Дитина стає більш дисциплінованою, уважною, толерантною тощо. Слід зазначити, що особистісний розвиток старшого дошкільника залежить від

його вмінь долати труднощі. Без розвитку вольових якостей і твердого характеру не можна досягти успіху. У зв'язку з цим багато залежить не тільки від активності учнів, а й тренера з хортингу, який має інтуїтивно відчувати вихованців, тобто: поступово посилювати вимоги до кожної дитини, сприяти досягненню нею успіху в діяльності; заохочувати до прагнення та готовності дитини виявляти самостійність й ініціативу; поступовий перехід від завдань, пов'язаних із виконанням вимог тренера за його прямими інструкціями (двобій), до творчих завдань за власним бажанням дитини (двобій за правилами хортингу); створення таких умов, за яких дитиною реалізуються першочергові завдання у її творчій діяльності під час занять (правильний добір партнера, періодична зміна партнера по двобоях тощо).

Протягом дошкільного дитинства розвивається така моральна якість, як дисциплінованість, що є також основною для виховання особистості.

Що ж таке *дисципліна* та *дисциплінованість*? Дисципліна – твердо установлений порядок, дотримання якого є обов'язковим для всіх членів даного колективу [1, с. 224]. Отже, дисциплінованість – це здатність самостійно, в залежності від ситуації приймати свідомі рішення, на які впливає виховання, звички, моральні якості, світогляд та мотивація людини; здатність свідомо виконувати правила поведінки, обов'язки, доручення у сім'ї, в дитячому садочку, школі, на тренуваннях, у побуті тощо. Виховання дисциплінованості – одне з найскладніших завдань педагогічної теорії та практики. Окремі педагоги схильні вважати дисциплінованість не лише засобом запобігання поганих звичок, а й головною умовою успішності навчання. Це, як відомо, найпоширеніший прояв авторитарної навчально-дисциплінарної моделі виховання. Важливо сформулювати основи цієї морально-вольової якості, насамперед – через активну слухняність (вміння дитини слухатися дорослих, виконувати поставлені ними завдання, поради, вказівки). Для дитини у віці 5 – 7 років визначальну роль відіграє бажання „бути хорошим“, заслужити похвалу близької людини. З часом слід підводити дітей до розуміння значущості вимог дорослих і свідомого їх виконання. Головна умова успіху виховної роботи – відповідність вимог щодо можливостей їх розуміння дитиною, їх аргументованість та доцільність, зв'язок із інтересами дитини та потребами життя.

У теорії виховання дискутується питання про можливість застосування покарань, зокрема у вихованні дітей дошкільного віку. У цьому віці дитина характеризується пластичністю нервової системи та вразливістю. Батьки, тренер, вихователі мають мотивовано, не принижуючи дитину, пояснити їй зміст провини та можливі наслідки (наприклад, заборона на певний час грати іграшкою, бо її поламали, забруднили тощо). Неприпустимими є фізичні покарання і залякування дитини. Ефективним виховним методом стосовно дітей, які порушують дисципліну, є призначення їх „відповідальними“ за порядок у групі, оскільки подібне рішення засвідчує довіру педагога до них.

Вищим проявом свідомої дисциплінованості дитини 5 – 7 років є відповідальна поведінка – самостійне встановлення та виконання вимог, норм поведінки, діяльності (наприклад, одягання, переодягання хортингіста у спеціальну форму та інші процеси, що передбачені розпорядком дня). Таким чином, вихованню дисциплінованості (відповідальної поведінки) сприяють:

приклад батьків, тренера; повчання дітей через позитивні вчинки, та з метою усвідомлення кінцевого результату; своєчасне виконання дорученої справи, що стає результатом задоволення; оцінка дорослих – попереджувальна, підсумкова, супроводжуюча, з гумором, але обов'язково – справедлива, з мотивацією та заохочуванням до покращення; ігри: „Правила навпаки“, „У країні ледачих“ тощо.

Особливу увагу тренер з хортингу має приділяти створенню позитивного мікроклімату та збереженню у групі атмосфери активної змістовної роботи, доброзичливості. Це виховує в дітей прагнення до постійної діяльності, організовує їхнє життя, активно сприяє формуванню дисциплінованості й культури поведінки.

Велике значення для морального виховання має формування у дітей культури поведінки – складової дисциплінованості. Під час занять із хортингу дитина стикається з рядом питань, на які вона має дати миттєву та заздалегідь не підготовлену відповідь. Йдеться про дії за ситуацією – це робота в парах, тренувальні двобої, проходження змагальної сітки, і все це потребує неабияких вольових зусиль. Враховуючи психолого-фізіологічні особливості дітей 5 – 7 річного віку, можна стверджувати, що це завдання не з легких, але вирішуване. Тренер з хортингу покликаний допомогти дитині усвідомити власні бажання, вимоги дорослих, використовувати їх як можливі способи виходу зі скрутного становища, аналізуючи його причини, відшукуючи раціональні шляхи досягнення мети, вибираючи з альтернативних типів поведінки найоптимальніший. Педагог має розповісти учням, як та в якій послідовності потрібно виконувати завдання, якими засобами слід при цьому користуватися. В іншому випадку діти почнуть виконувати завдання механічно, бездумно і після кількох невдалих спроб втратять віру у свої сили, навіть можуть відмовитися відвідувати заняття.

Приклади, наведені у таблиці, допоможуть акцентувати увагу на розвитку вище зазначених якостей.

У таблиці № 1 описано роботу з групою дітей 5 – 7 років із початковим рівнем підготовки (м. Черкаси, ЗОШ № 26), динаміку набуття, формування та удосконалення організаційних навичок.

Отже, на основі вище дослідженого можна зробити **висновки**:

1. Сьогодні фізичне виховання спрямоване насамперед на охорону і зміцнення здоров'я дітей, підвищення захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до таких рухових умінь, навичок, вольових і фізичних якостей, як: швидкість, спритність, витривалість, гнучкість, формування культури здоров'я та дисциплінованості дитини.
2. Дисциплінованість належить до ключових проблем розвитку особистості і є визначальним чинником, що формує самостійність і відповідальність дошкільника у майбутньому. Хортинг, як цілісна, комплексна оздоровчо-виховна національна бойова система через методи та програму викладання сприяє вихованню та розвитку не лише фізичних якостей, умінь та навичок, а й морально-вольових якостей: дисциплінованості, наполегливості, сміливості тощо.

Формування навичок, що впливають на виховання дисциплінованості у дітей 5 – 7 років під час занять із хортингу

№ п/п	Вид діяльності	Вимога тренера	Реакція початкова	Реакція через 3 місяці від початку занять	Реакція через 6 місяців від початку занять	Очікуваний результат
1.	Вчасно приходити на заняття	За 10 – 15 хв. до початку	За 10 – 35 хв. до початку	За 10 – 20 хв. до початку	За 10 – 20 хв. до початку	За 10 – 15 хв. до початку
2.	Переодягання у хортовку	Обов'язково		Обов'язково	Обов'язково	Обов'язково
3.	Вихід на хорт з виконанням ритуалу уклону	Обов'язково		Обов'язково	Обов'язково	Обов'язково
4.	Акуратно ставити взуття біля хорту	Обов'язково		Обов'язково	Обов'язково	Обов'язково
5.	Шикування на початку та в кінці заняття в одну шеренгу	Обов'язково рівний стрій	Стрій не рівний	Стрій рівний	Стрій рівний	Обов'язково рівний стрій
6.	Різновиди ходьби та бігу	Чітке виконання вказівок тренера	Не чітке виконання вказівок тренера	Не чітке виконання вказівок тренера	Чітке виконання вказівок тренера	Чітке виконання вказівок тренера
7.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи: на гнучкість, силу, спритність, витривалість	Правильне виконання вказівок тренера	Намагання правильно виконувати вказівки тренера	Намагання правильно виконувати вказівки тренера	Правильне виконання вказівок тренера	Самостійне виконання вказівок тренера
8.	Акробатичні вправи: перекиди, стійки, техніка самостраховки	Чітке виконання вказівок тренера	Намагання правильно виконувати вказівки тренера	Намагання правильно виконувати вказівки тренера	Правильне виконання вказівок тренера	Самостійне виконання вказівок тренера
9.	Вивчення базових стійок, переміщень в ударній техніці	Чітке виконання вказівок тренера з дотриманням геометрії стійок	Намагання правильно виконувати вказівки тренера	Намагання правильно виконувати вказівки тренера	Намагання правильно виконувати вказівки тренера	Чітке виконання вказівок тренера з дотриманням геометрії стійок

10.	Вивчення базових блоків: руками, ногами	Чітке виконання вказівок тренера	Намагання правильно виконувати вказівки тренера	Намагання правильно виконувати вказівки тренера	Правильна виконання вказівок тренера	Самостійне виконання вказівок тренера
11.	Вивчення базових ударів: руками, ногами	Чітке виконання вказівок тренера	Намагання правильно виконувати вказівки тренера	Намагання правильно виконувати вказівки тренера	Намагання правильно виконувати вказівки тренера	Самостійне виконання вказівок тренера
12.	Участь в естафетах	Чіткість та швидкість виконання завдань	Висока ступінь помилок	Намагання правильно виконувати вказівки тренера	Намагання правильно виконувати вказівки тренера	Чіткість та швидкість виконання завдань
13.	Робота в парах: ударна техніка	Чіткість та швидкість виконання завдань	Намагання правильно виконувати вказівки тренера	Намагання правильно виконувати вказівки тренера	Намагання правильно виконувати вказівки тренера	Чіткість та швидкість виконання завдань
14.	Вивчення базових стійок боротьби та переміщення	Чітке виконання вказівок тренера з дотриманням геометрії стійок			Намагання правильно виконувати вказівки тренера	Чітке виконання вказівок тренера з дотриманням геометрії стійок
15.	Кидки з допомогою ніг: різновид підніжок	Чітке виконання вказівок тренера			Намагання правильно виконувати вказівки тренера	Самостійне виконання вказівок тренера
16.	Робота в парах: кидкова техніка	Чітке виконання вказівок тренера			Намагання правильно виконувати вказівки тренера	Самостійне виконання вказівок тренера
17.	Самостійно одягнути захисне спорядження	Правильне та почергове одягання спорядження Значення засобів захисту для спортсмена	Дуже повільно 2 – 3 хв.	Повільно 1 – 2 хв.	Допустимо 1 – 1,5 хв.	Правильне та почергове одягання спорядження Значення засобів захисту для спортсмена
18.	Повага до партнера, суперника	Коректне поводження із партнером при роботі в парах		Коректне поводження із партнером при роботі в парах	Коректне поводження із партнером при роботі в парах	Коректне поводження із партнером при роботі в парах

19.	Щирість у спілкуванні з тренером та колективом	Довіра до тренера та колективу	Недовіра до тренера та колективу	Часткова довіра до тренера та колективу	Часткова довіра до тренера та колективу	Довіра до тренера та колективу
20.	Дотримання правил техніки безпеки	Чітке дотримання правил техніки безпеки в залі	Не чітке дотримання правил техніки безпеки в залі	Не чітке дотримання правил техніки безпеки в залі	Чітке дотримання правил техніки безпеки в залі	Чітке дотримання правил техніки безпеки в залі
21.	Швидкість відгуку та реакції на прохання тренера	Зосередження уваги на виконанні технічних дій	Майже відсутня увага при виконанні технічних дій	Прояви уваги при виконанні технічних дій	Значні прояви уваги під час виконання технічних дій	Зосередження уваги під час виконання технічних дій
22.	Засвоєння команди „Стоп“	Повна зупинка при виконанні будь-яких дій в залі	Повна зупинка при виконанні будь-яких дій в залі до 7 с.	Повна зупинка при виконанні будь-яких дій в залі до 2 с.	Миттєва зупинка при виконанні будь-яких дій в залі	Миттєва зупинка при виконанні будь-яких дій в залі

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел. – К.; Ірпінь: ВТФ „Перун“, 2003. – 1440 с.
2. Коломинский Я. Л. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста : кн. для учителя / Я. Л. Коломинский, Е. А. Панько. – М. : Просвещение, 1988. – 190 с.
3. Павелкін Р. В. Дитяча психологія : навч. посіб. / Р. В. Павелкін, О. П. Цигипало. – К. : Адемвидав, 2008. – 432 с.
4. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук. – К. : Каравела, 2008. – 400 с.

REFERENCES

1. Busel, V. T. (Eds.). (2003). *Velykyi tлумachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy* [Great dictionary of modern Ukrainian language]. Kyiv, Irpin: Perun.
2. Kolominskii, Ya. L., & Panko, E. A. (1988). *Uchyteliu o psykhologii detei shestiletneho vozrasta* [To teacher about psychology of 6-years old children]. Moscow: Prosveshchenie.
3. Pavelkin, R. V., & Tsyhypalo, O. P. (2008). *Dytiacha psykholohiia* [Children psychology]. Kyiv: Akademvydav.
4. Skrypchenko, O. V., Dolynska, L. V., & Ohorodniichuk, Z. V. (2008). *Vikova ta pedahohichna psykholohyia* [Developmental and pedagogical psychology]. Kyiv: Karavela.

**МЕТОДИЧНИЙ СУПРОВІД ОРГАНІЗАЦІЇ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
У ЗАГАЛЬНООСВІТНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ
У СИСТЕМІ „ХОРТИНГ“**

Постановка проблеми. Стан здоров'я населення в Україні наразі є одним із найвищих державних пріоритетів, оскільки здоров'я – найперша умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї та виховання дітей. Від ставлення людини до здоров'я багато в чому залежить його збереження та зміцнення. Сьогодні здоров'я розглядається як стан повного фізичного, духовного, психічного та соціального благополуччя людини. Знайти своє місце в мінливому світі, виявити здібності, мати життєву перспективу, стати корисною суспільству може тільки та людина, яка фізично розвинена, соціально адаптована, психічно врівноважена, та має духовну основу. Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – один із пріоритетних напрямів державної політики в галузі освіти.

Мета статті – описати методичний супровід організації формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності шляхом використання новітніх технологій у загальноосвітніх навчальних закладах у системі „Хортинг“.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема готовності вчителів до впровадження здоров'язбереження учнів потужно відбилася у працях вітчизняних та зарубіжних учених, класиків педагогіки та психології (Я. Коменський, Г. Сковорода, К. Ушинський, С. Русова, Г. Ващенко, В. Сухомлинський, А. Макаренко та ін.). Це підтверджує актуальність проблеми, поміченої ще у минулому столітті, яка набула особливої гостроти на сучасному етапі розвитку шкільної освіти. У контексті досліджуваної проблеми науковий інтерес становлять праці вітчизняних учених (В. Кремень, І. Зязюн, Н. Ничкало, С. Гончаренко, В. Андрущенко, І. Бех, С. Максименко, О. Киричук та ін.), які присвячені модернізації системи неперервної освіти. Вагомими є напрацювання Л. Лук'янової, С. Нікітчиної, О. Огієнко, В. Олійника, Л. Сігаєвої та ін., що висвітлюють напрями розвитку освіти дорослих в Україні. Значний внесок у розроблення теоретичних і методичних засад професійної освіти здійснили Р. Гуревич, О. Дубасенюк, О. Лавріненко, А. Нісімчук, Л. Онищук, О. Пехота, М. Солдатенко, Г. Яворська та ін. Ефективні підходи до практичного впровадження інноваційних педагогічних технологій в освітній процес розробили В. Биков, Н. Морзе, В. Сергієнко, О. Співаковський та ін. Методичні основи психолого-педагогічної підготовки вчителя розкрили Л. Даниленко, А. Кузьмінський, О. Савченко, Л. Хомич та ін. Науково-методичні основи підготовки майбутніх учителів до формування здорового способу життя описали В. Бобрицька, В. Оржеховська, Л. Сущенко та ін. Особливості організації внутрішньошкільної методичної роботи та її роль у системі неперервної освіти висвітлені у дослідженнях І. Жерносека, Н. Клокар, М. Поташника та ін.

Дослідженню теоретичних і прикладних аспектів проблеми здоров'язбереження молодого покоління приділяють увагу вітчизняні та зарубіжні вчені, зокрема: Г. Апанасенко, Л. Горяна, О. Дубогай, Л. Попова, С. Лапаєнко та ін. Сутність валеологічної культури учнів за сучасної освіти розкрили Т. Бойченко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, М. Гончаренко, В. Горашук, В. Грибань, С. Кондратюк та ін. Соціальні проблеми здоров'я дітей і підлітків проаналізували Л. Бойко, Ю. Науменко, Є. Неведомська та ін. Головні чинники формування здоров'язбережувального освітнього середовища у школі визначили О. Ващенко, В. Звєкова, О. Клєстова, К. Оглоблін та ін.

Виклад основного матеріалу. Основними документами, що визначають мету, стратегічні напрями та завдання, на яких має будуватися державна політика у сфері освіти, є Указ Президента України від 26.06.2013 „Про національну стратегію розвитку освіти на період до 2021 року“, „Державний Стандарт початкової загальної освіти“ (2011 р.). Новий Державний стандарт початкової загальної освіти забезпечує формування однієї з основних ключових компетентностей – здоров'язбережувальної шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури через використання здоров'язбережувальних технологій.

Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої. Вступаючи до школи, 85 % дітей мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання. Тому, головним завданням у діяльності педагогічного колективу на сучасному етапі має бути збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя вчителів, учнів та їхніх батьків.

Мета сучасної школи – підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що будуть йому потрібні в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язбережувальної педагогіки. Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та шкільним психологом, планує й організовує свою діяльність із урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу. Слід зазначити, що здоров'язбережувальна педагогіка не конкретна освітня технологія. Водночас поняття „здоров'язбережувальні технології“ об'єднує у собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Усі педагогічні технології, якими користується вчитель на уроці, можуть бути визначені (кількісно чи якісно) за ступенем впливу їх на здоров'я учнів. Здоров'язбережувальні – ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці у школі, вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного

навантаження можливостям дитини. Мета всіх здоров'язбережувальних освітніх технологій – сформувати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання у повсякденному житті. У школі найбільш доцільними є технології:

- які наголошують на комплексному характері збереження здоров'я;
- беруть до уваги більшість чинників, що впливають на здоров'я;
- враховують вікові та індивідуальні особливості учнів;
- контролюють виконання настанов, зміст яких має здоров'язбережувальний та профілактичний характер;
- постійно покращують санітарно-гігієнічні умови навчального закладу;
- матеріально-технічну та навчальну базу;
- соціально-психологічний клімат у колективі відповідно до сучасних вимог;
- формують позитивне ставлення учнів до навчального закладу;
- взаємоповагу та взаєморозуміння між учителями й учнями та учнями між собою;
- здійснюють періодичну оцінку ефективності технології;
- залучають батьків до збереження та зміцнення здоров'я дітей;
- практикують особистісно зорієнтований стиль навчання та стосунків із учнями;
- створюють освітнє середовище, що забезпечує комфортні та безпечні умови життєдіяльності учнів і вчителів.

Вирішення проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків потребує великої уваги всіх зацікавлених у цьому: батьків, педагогів, медиків, представників громадськості. Однак, особливе місце та відповідальність у цій справі відводиться освітній системі, яка має всі можливості, щоб зробити освітній процес здоров'язбережувальним.

Велику роботу, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я здійснює вчитель фізкультури. Пріоритетним напрямком такої роботи є пропаганда здорового способу життя. Навчає учнів вправ для розвитку усіх фізичних якостей, формуванню всіх органів і систем, ознайомлює з руховим режимом, дає домашні завдання, які в жодному разі не шкодять, а, навпаки позитивно впливають на здоров'я. Фізичне виховання – це широка галузь педагогічного впливу на учнів. Воно здійснює фізичний розвиток, створює умови для поліпшення розумового, морального й естетичного виховання. Багатогранний процес організації пізнавальної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів спрямований на зміцнення потреби в заняттях фізкультурою і спортом, розвиток фізичних сил та здоров'я, вироблення санітарно-гігієнічних навичок і звичок здорового способу життя. Фізична культура сприяє вихованню витривалості, спритності, поліпшує координацію рухів, прискорює процеси відновлення функцій окремих органів. Це важливий елемент всебічного, гармонійного розвитку людини.

В охороні здоров'я та фізичному русі нашої країни значне місце займає впровадження різних форм і методів фізичної культури у повсякденне життя на основі обґрунтованих рекомендацій з питань раціонального режиму праці та відпочинку, оптимальної рухової активності. У світі існує багато бойових мистецтв, які пропагують культуру та традиції своїх держав. В Україні також є та

розвивається на давніх традиціях українського народу, запорозьких козаків, що передавалися з покоління до покоління, національний вид спорту – хортинг. У хортингу як змішаному єдиноборстві дозволено використовувати різні прийоми загального двобою. Але як вид спортивного мистецтва він є прикладною частиною способу життя – виховання людини духовної на підставі Віри та Національної Ідеї. Нова система фізичної підготовки дітей та юнацтва хортинг – це вид бойових єдиноборств, в якому оцінюється ударна та кидкова техніка, атака, захист, заохочується сміливість і карається боягузтво. Словом, – істинно козацька забава, спрямована на популяризацію фізкультури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, виховання в душі патріотизму й любові до своєї Батьківщини.

Датою народження хортингу вважається 21 серпня 2009 року. Саме тоді вийшов наказ № 3000 Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту, яким хортинг визнано видом спорту. Слово „Хортинг“ походить від назви славного о. Хортиця, де знаходилася Запорозька Січ. Національна гордість, ставлення до військової підготовки, виховання характеру та незламний дух наших козаків-переможців були взяті за основу при створенні хортингу як виду спорту. Організація фізично-духовного виховання на засадах українського національного виду спорту хортингу у загальноосвітніх навчальних закладах спрямована на проведення різноманітних заходів щодо формування фізичного, морального, духовного розвитку підростаючого покоління. Мета виховної роботи засобами хортингу – формування особистості як громадянина-патріота, спрямованої на здоровий спосіб життя, відданої українському національному виду спорту хортинг.

Отже, завдання, які вирішуються у процесі виховної діяльності такі: оздоровлення вихованців, виховання стійкого інтересу і цілеспрямованості у спорті, наполегливості, працьовитості, почуття міри; формування позитивних якостей характеру, здорових інтересів і потреб; прищеплення гігієнічних навичок, дисциплінованості.

У патріотичному вихованні старших підлітків у процесі занять хортингом застосовуються різні організаційні форми. Як свідчить практика, найефективнішими формами організації і проведення з учнями активного дозвілля є змагання на призи відомих земляків, спортивні вечори, які сприяють формуванню активної життєвої позиції, організації здорового способу життя, розвитку фізичних і розумових якостей вихованців. Систематичне й цілеспрямоване застосування української боротьби хортинг допомагає формуванню у школярів свідомих переконань, розв'язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань, а також сприяє психологічній та фізичній підготовці учнівської молоді до майбутньої професійної діяльності. Хортинг як комплексний вид бойового мистецтва, народжений в Україні, посилює філософські і психологічні важелі впливу на дітей та юнаків, який базуючись на принципах спортивної підготовки, багаторічного, спеціально організованого навчально-тренувального процесу, всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів.

Еволюція людини відбувалася таким чином, що інтенсивна м'язова діяльність і постійні фізичні навантаження стали складовою частиною нормальної

життєдіяльності. Прогрес порушив еволюційно сформовані механізми функціонування організму – м'язова діяльність і фізичні навантаження поступово були замінені відповідною технікою, а оздоровче значення праці та фізичних вправ для людини тим часом збереглися. Виявилось протиріччя між умовами життя та біологічними потребами, які багато в чому визначили розвиток та характер масових неінфекційних захворювань, серед яких гіподинамія, сколіоз тощо, що посіли провідне місце. Люди, які систематично займаються фізичними вправами, хворіють на 17,5 % менше, ніж ті, які ними нехтують. Тому необхідно використовувати будь-яку можливість для збільшення фізичної активності впродовж дня, раціонально використовувати вільний час, заповнюючи його виконанням фізичних вправ, які забезпечують економну роботу багатьох органів і систем організму й насамперед серцево-судинної системи, збільшуючи її адаптаційні можливості, нормалізують артеріальний тиск, масу тіла, знімають нервово-емоційне навантаження.

Фізичне тренування організму людини має регулярно здійснюватись на всіх етапах її розвитку. Наполегливі та систематичні заняття гімнастикою, туризмом, різними видами спортивних вправ, хортингом, у поєднанні із загартуванням – це молодість і старість без хвороб, насичена живлючим оптимізмом, тривале життя з творчим трудовим піднесенням та натхненням. Фізичні вправи слід розглядати як вагомий чинник збереження високої і продуктивної фізичної й психічної активності людини на довгі роки.

Фізичні вправи сприяють активізації функцій головного мозку.

На різних етапах дослідження використано такі методи –

- *теоретичні*: вивчення педагогічної та методичної літератури з теми дослідження для розгляду теоретичних підходів до впровадження здоров'язбережувальних технологій в загальноосвітніх навчальних закладах у системі „хортинг“; аналіз програмно-нормативних документів, навчальних планів, програм із хортингу; сценаріїв і програм масових свят та положень про спортивні змагання з метою вивчення практичної діяльності загальноосвітніх шкіл;
- *емпіричні*: педагогічне спостереження за процесом впровадження здоров'язбережувальних технологій в загальноосвітніх навчальних закладах у системі „хортинг“ на уроках фізичної культури та під час проведення позакласної фізкультурно-масової роботи для вивчення динаміки застосування навичок здорового способу життя, патріотичної вихованості дітей; тестування, анкетування, опитування учнів і вчителів, бесіди та інтерв'ю з учителями, метод незакінчених речень; статистичні: визначення динаміки кількісних змін у рівнях оволодіння навичками здорового способу життя, розвитку розумових здібностей, зменшення захворюваності учнів у процесі занять хортингом.

Зміст здоров'язбережувальних технологій в загальноосвітніх навчальних закладах у процесі занять хортингом спрямовувався на залучення учнів до позакласної діяльності, яка сприяла задоволенню потреб учнів у формуванні нових взаємостосунків; самостійності під час практичної діяльності; позитивної мотивації до спортивних занять у домашніх умовах та за місцем проживання. в сучасних умовах.

Особливо слід відзначити психологічний вплив, який чинить хортинг на дитину. Високий авторитет тренера навчить дитину повазі до старших, а не страху перед ними. Виховуючи повагу до оточуючих, хортинг виховує насамперед повагу до людей і до себе. Організм дитини перебуває у стадії розвитку і зростання. Зрозуміло, що фізичні навантаження під час занять нормуються відповідно віку і не перевищують допустимих. У фізичному плані хортинг для дитини буде корисним як комплекс спортивних вправ. Правильна постава, вміння контролювати рухи, відмінна фізична форма – все це хортинг дає дитині. Але батькам не слід думати, що, опанувавши прийомами хортингу, дитина буде постійно вплутуватися у вуличні бійки. Навпаки, специфічне виховання юних хортингістів проводиться таким чином, що бійки їх цікавити не будуть. А вже якщо ситуація складеться так, що бійки не минути, то прийоми хортингу виявляться корисним умінням для самозахисту.

Отже, зробимо **висновки**:

1. Результати дослідження дають можливість констатувати, що впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі засобами хортингу тісно взаємопов'язані із загальноосвітніми виховними завданнями.
2. Аналіз отриманих результатів показав, що ефективність впровадження здоров'язбережувальної компетентності у процесі занять хортингом підвищилася за таких педагогічних умов: тісного взаємозв'язку сімей і педагогічних колективів; правильної педагогічної спрямованості форм і методів організації здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів; удосконалення змісту здоров'язбережувального виховання учнів у процесі занять хортингом; використання особистісно зорієнтованого й індивідуального підходу до дітей; відповідності змісту здоров'язбережувального виховання в процесі занять хортингом інтересам учнів; застосування організаційних здібностей школярів у процесі проведення змагань із хортингу у школі, сім'ї та за місцем проживання; дотримання принципу доступності на кожному етапі роботи; створення ситуацій успіху та суперництва; усвідомлення кожним учнем свого обов'язку й відповідальності за школу, клас, свою команду; створення позитивного емоційного тла під час спортивної діяльності, доброзичливої атмосфери на заняттях тощо.
3. Робота навчальних закладів із формування в учнів вміння збереження здоров'я, виховання навичок безпечної поведінки дає помітні результати: спостерігається зменшення хронічних патологій під час навчання; знизився рівень інфекційних захворювань (застуд, гострих респіраторних вірусних інфекцій); гармонійне й своєчасне задоволення потреб фізичного розвитку сприяє духовному оздоровленню та вчить школяра робити правильний вибір у складній життєвій ситуації; виховується негативне ставлення учнів до шкідливих звичок.
4. Пріоритетом державної гуманітарної політики щодо національного виховання має бути забезпечення громадянського, патріотичного, морального, трудового виховання, формування здорового способу життя, соціальної активності, відповідальності та толерантності.

Виконання зазначених завдань передбачає: формування здорового способу життя як складової виховання, збереження і зміцнення здоров'я дітей та молоді, забезпечення їх збалансованого харчування, диспансеризації; збільшення рухового режиму учнів шкільного віку шляхом сучасної організації уроків фізичної культури, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час; удосконалення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в навчальних закладах (розширення кількості спортивних гуртків, секцій і клубів із обов'язковим кадровим, фінансовим, матеріально-технічним забезпеченням їх діяльності); оптимізацію моделі сучасного навчального закладу, у якому навчально-виховний процес має бути організований таким чином, щоб у ньому кожний учасник спільної освітньої діяльності мав би можливість керувати власним здоров'ям. Для досягнення цієї мети необхідно у всіх учнів і педагогів сформувати так зване саногенне мислення, тобто мислення, здатне керувати поведінкою так, щоб при цьому зберігалася власне здоров'я та здоров'я оточуючих людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
2. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
3. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.

REFERENCES

1. Bekh, I. D. (2008). *Vykhovannia osobystosti* [Education of personality]. Kyiv: Lybid.
2. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoi (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of „Horting“ for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. *Ofitsiynyi sait Ukrainskoi Hatsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.

ЗАВДАННЯ ТА ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ І МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

Актуальність. Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей і молоді є хортинг, що сприяє вихованню особистості з високою внутрішньою культурою та гармонійному формуванню фізичного апарату дитини.

Хортинг – національний вид спорту України, який був заснований на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу. Наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 09.02.2010 року № 306 „Про внесення змін до Переліку видів спорту, що визнані в Україні“, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 25 лютого 2010 р. за № 186/17481, хортинг внесено до Переліку видів спорту, що визнані в Україні, за № 71. Хортинг – це багаторічний спеціально організований процес навчання, всебічного розвитку, виховання дітей та молоді.

Всеукраїнські правила змагань із виду спорту хортинг включають три розділи змагань:

1. Розділ „Двобій“ – основний розділ, у якому проводяться поєдинки.
2. Розділ „Форма“ – демонстрація навчальних імітаційних комплексів.
3. Розділ „Показовий виступ“ – демонстрація техніки хортингу індивідуальним, парним і груповим виступом спортсменів [1; 2].

Мета статі – детально описати завдання і зміст фізичного виховання дітей та молоді засобами хортингу, що складається з чотирьох етапів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основною метою впровадження Програми [1; 2] у загальноосвітніх школах є:

- зміцнення здоров'я;
- всебічна фізична підготовка учнів;
- виховання морально-етичних якостей особистості;
- патріотичне виховання учнів на оздоровчих та культурних традиціях українського народу;
- формування постави;
- розвиток фізичних якостей: швидкості, спритності й координації рухів;
- вивчення спеціальних підготовчих вправ хортингу;
- вивчення основних стійок і технік самозахисту, методів переміщення в стійках;
- виконання початкових форм (комплексів) хортингу;
- вивчення правил поведінки у спортивному залі, відповідно до вимог етикету хортингу;
- вивчення дихальних вправ, вправ оздоровчого характеру;
- освоєння правил особистої гігієни.

Розділи навчальної програми гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів включає у себе: фізичну, функціональну, теоретичну, базову технічну і тактичну, психологічну підготовку.

Багаторічна підготовка учнів гуртка (секції) хортингу поділяється на чотири етапи:

- перший – посвячення у хортинг (етап початкової підготовки): групи початкової підготовки 1-2-го років навчання (6–7, 7–8 років);
- другий – загального удосконалення (етап попередньої базової підготовки учнів 3–4 класів) (8–9, 9–10 років);
- третій – спеціального удосконалення (етап спеціальної базової підготовки учнів 5–9 класів) (10–11, 11–12, 12–13, 13–14, 14–15 років);
- четвертий – індивідуального удосконалення (групи індивідуальної підготовки учнів 10–11 класів) (15–16, 16–17 років).

Зміст роботи по етапах підготовки:

Перший етап – посвячення у хортинг (етап початкової підготовки): групи початкової підготовки 1-2-го років навчання (6–7, 7–8 років):

- зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів;
- різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей;
- спеціальна рухова підготовка – розвинення здібностей відчувати і диференціювати просторове взаємо розташування, різні параметри рухів, реакцій на об'єкт, що рухається та антиципації;
- початкова технічна підготовка в хортингу – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів стійки та партеру;
- вивчення дихальних вправ, вправ на відновлення організму;
- формування у дітей сталого інтересу до занять спортом взагалі та хортингу зокрема;
- опанування мінімальних теоретичних знань із хортингу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок із гігієни спорту;
- вивчення та удосконалення ритуалу хортингу (вивчення правил поведінки в спортивному залі, правил спортивного етикету відповідно до вимог Української Федерації Хортингу; освоєння правил особистої гігієни тощо);
- опанування програми 1-2 ранк (першого учнівського рівня хортингу).

Другий етап – загального удосконалення (етап попередньої базової підготовки учнів 3–4 класів) (8–9, 9–10 років):

- зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів;
- різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей;
- удосконалення спеціально-рухової підготовки – розвинення здібностей відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакцій на об'єкт, що рухається та антиципації;
- поглиблена і домірна спеціальна фізична підготовка – сприятливий віковий період для розвитку швидкості, спритності гнучкості, зміцнення мускулатури (особливо м'язів ніг, живота, грудей, спини) та зв'язкового апарата;

- початкова функціональна підготовка – опанування середніх тренувальних навантажень;
- базова технічна підготовка – опанування базової техніки хортингу в стійці та партері, що вимагають силового виконання, складної комбінаційної техніки, спарингової техніки й тактики ведення двобою, захисна, атакуюча, імітаційна техніка двобою; спеціальних вправ гімнастичних й акробатичних прийомів;
- базова психічна підготовка – психологічна освіта та навчання;
- початкова теоретична (вивчення історії розвитку хортингу й національних воїнських традицій України) та тактична підготовка (принципи концентрації сили в ударній техніці хортингу, уникаючи емоційної напруги; техніка комбінацій двобою з 1 кроком, 2–3, 5 кроками, змішаних ударних і кидкових атак);
- участь у планових змаганнях і дитячо-юнацьких спортивно-оздоровчих таборах (за бажанням);
- опанування програм для 3–4 ранг хортингу.

Третій етап – спеціального удосконалення (етап спеціальної базової підготовки учнів 5–9 класів) (10–11, 11–12, 12–13, 13–14, 14–15 років):

- удосконалювання спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості, спритності, швидко-силового якостей тощо;
- досягнення сталого рівня функціональної підготовленості, планомірне засвоєння зростаючих фізичних навантажень;
- базова технічна підготовка – опанування базової техніки хортингу;
- засвоєння нестандартної індивідуальної техніки, формування „коронних“ прийомів;
- удосконалення базової психічно-емоційної підготовленості, самоналаштування, зосередженість, уважність; освоєння методик реабілітації й саморегуляції;
- вивчення основ масажу;
- поглиблене вивчення теоретичної (психології та філософії хортингу, принципів українських національних бойових традицій) та практичної (розвиток здатності до застосування кидків та ударної техніки тощо) підготовки;
- підготовка до включення модельних занять і контрольних-підготовчих змагань (за бажанням);
- участь у календарних змаганнях, методичних семінарах, спортивних таборах (за бажанням);
- участь у змагальній діяльності як суддя;
- стажування й вивчення методики викладання хортингу в молодших групах;
- опанування програм для 5–8 ранг хортингу.

Четвертий етап – індивідуального удосконалення (групи індивідуальної підготовки учнів 10–11 класів) (15–16, 16–17 років):

- подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості;

- поетапне досягнення стабільного рівня підготовки, опробування та опанування максимальними фізичними навантаженнями;
- удосконалення базової та індивідуальної техніки хортингу, напрацювання своїх улюблених прийомів, досягнення стабільного рівня підготовки;
- розкриття індивідуальних можливостей кожного учня;
- збагачення психологічних знань та вмінь, досягнення стійкого рівня психічної готовності до занять;
- подальше удосконалення теоретичної та тактичної підготовки;
- досягнення успіхів, результатів і високого рівня фізичної підготовки;
- опанування програм для 9 ранку хортингу – 1 інструкторський ранок хортингу.

Закон України „Про позашкільну освіту“ одними із основних завдань визначає: виховання громадянина-патріота України, забезпечення потреби особистості у творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному і фізичному розвитку, підготовки підростаючого покоління до професійного самовизначення. Дана програма сприятиме зміцненню здоров'я та морально-етичному вихованню дітей – вихованців дошкільних навчальних закладів в Україні.

Метою навчальних програм [1; 2] є: патріотичне виховання громадянина-патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка дітей та молоді засобами хортингу.

Відповідно до Закону України „Про позашкільну освіту“ розроблено Е. А. Єрмоєнко основні завдання Програми:

- оволодіння основами базової техніки хортингу в обсязі, необхідному та достатньому для участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах;
- розвиток фізичних здібностей, вольових та морально-етичних якостей;
- формування навичок здорового способу життя;
- формування критичного ставлення до особистої спортивної майстерності;
- залучення до кращих зразків світового та вітчизняного спорту;
- сприяння професійному визначенню вихованців.

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу є: науковість, синтез інтелектуальної та практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність і поступовість викладення матеріалу.

Навчальний матеріал програми адаптований до занять із вихованцями різного рівня підготовленості, містить теоретичні відомості, елементи базової техніки хортингу, що подані у вигляді оздоровчих фізичних вправ та імітаційних формальних комплексів, а також вправ із елементами самозахисту хортингу.

У процесі навчання хортингу застосовуються такі методи:

- наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);
- словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);

- практичні (метод вправ та його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Навчальні програми [1; 2] розраховані на вихованців позашкільних навчальних закладів віком від 6 до 21 року. Розроблена на основі Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 № 676; враховує передовий досвід відомих тренерів хортингу, практичні рекомендації дитячої та спортивної медицини; результати наукових досліджень із теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, філософії, історії України та підготовки юних хортингістів. У гуртки хортингу приймаються діти, які виявляють інтерес та бажання до занять хортингом, не мають медичних протипоказань та відносяться до основної медичної групи, відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої спільним наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674.

Зміст програми передбачає проведення теоретичних і практичних навчальних занять. Теоретичні відомості хортингу тренер (вчитель) може повідомляти у процесі практичних занять. Програма передбачає заняття за окремими видами підготовки та синтезовані заняття (поєднання основ техніки хортингу та акробатики, ударних комбінації та кидкової техніки, техніки у стійці та техніки у партері; атакуючі та захисні дії тощо). Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку застосовується переважно ігровий метод. При необхідності можливе окреме навчання дівчат і хлопців. На заняттях рекомендується здійснювати особистісно-орієнтований підхід до навчання вихованців за статевими та індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також із урахуванням їхніх потреб і здібностей.

Заняття в групах початкового рівня проводяться груповим методом. У період підготовки до виступів на змаганнях групові заняття можуть бути замінені зведеними тренуваннями з іншими клубами хортингу (постановка та вивчення індивідуальних технічних дій, комбінацій на партнерах різної комплекції – високому, низькому, важкому, легкому і т.п.).

Завданням передбачається участь гуртківців у змаганнях усіх рівнів, складі збірних команд і в особистому заліку, виконання нормативів юнацьких та дорослих спортивних розрядів. Участь вихованців гуртка хортингу у змаганнях здійснюється тільки за особистим бажанням і з дозволу батьків, а також за умови оформлення страховки від нещасних випадків на період проведення змагань. Календарний план змагань спортивних заходів гуртка складається відповідно до Єдиного календарного плану заходів Державної служби молоді та спорту України Міністерства освіти і науки України, календарних планів обласних, міських і районних управлінь та органів державної влади з фізичної культури та спорту.

Враховуючи різноманітність правил змагань та розділів змагань із хортингу, а також засобів самозахисту хортингу як бойового мистецтва, тренувально-підготовчий процес на практичних заняттях повинен проводитись повною групою, малими групами (4 – 6 чоловік), парами та індивідуально.

Винятком є теоретичні заняття та зведені тренування з підготовки показових груп, або підготовки основної групи до атестації з хортингу (отримання ступенів – ранк).

Форми контролю за досягненнями вихованців:

- спостереження за вихованцем у процесі занять із питань регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етикету хортингу, старанності на тренуваннях (постійно);
- відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва позашкільного навчального закладу та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя);
- підсумкові перевідні заняття (при переводі на наступний рівень навчання);
- участь у показових виступах на масових заходах (за планом позашкільного навчального закладу);
- виконання програми атестаційних тестів на учнівські ступені хортингу – ранк;
- участь у змаганнях, отримання перемог та виконання спортивних розрядів.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої, прикладної та базової техніки хортингу по закінченні навчального року програма передбачає виконання контрольних та перевідних нормативів. Вихованці виконують навчальні нормативи (з урахуванням динаміки особистого результату), що розроблені відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 № 462, програми „Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи“ авт. Т. Ю. Круцевич та програми „Навчальна програма гурткової (секційної) роботи з хортингу для учнів 1 – 11 класів загальноосвітніх навчальних закладів“ авт. Е. А. Єрмоєнко, схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України (Лист ІТЗО МОН молодьспорту України № 1-4/18-Г-462 від 25.06.2011 р.). Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо. Порядок їх проведення визначає керівник гуртка відповідно до календарно-тематичного планування. Педагог, враховуючи рівень підготовки вихованців, стан матеріально-технічної бази закладу, може вносити зміни й доповнення в зміст програми та кількість годин для опанування певних тем.

Отже, у навчальних програмах [1; 2] завдання і зміст фізичного виховання дітей та молоді засобами хортингу складаються з чотирьох етапів:

- *перший* – посвячення у хортинг (етап початкової підготовки): групи початкової підготовки 1-2-го років навчання (6–7, 7–8 років);
- *другий* – загального удосконалення (етап попередньої базової підготовки учнів 3–4 класів) (8–9, 9–10 років);
- *третій* – спеціального удосконалення (етап спеціальної базової підготовки учнів 5–9 класів) (10–11, 11–12, 12–13, 13–14, 14–15 років);
- *четвертий* – індивідуального удосконалення (групи індивідуальної підготовки учнів 10–11 класів) (15–16, 16–17 років).

Заняття з вихованцями проводить педагог (тренер), який має відповідну фахову підготовку. По закінченні курсу навчання вихованці складають залік (кваліфікаційний екзамен) і отримують посвідчення Української Федерації Хортингу. Якщо навчання проводиться у позашкільному навчальному закладі то вихованці складають залік й отримують посвідчення про позашкільну освіту державного зразка відповідно до „Порядку видачі випускникам позашкільних навчальних закладів свідоцтв про позашкільну освіту“, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 12.07.2001 № 510, зареєстрованого в Міністерстві юстиції 06.09.2001 за №788/5979 (із змінами, внесеними згідно з наказом Міністерства освіти і науки від 24.03.2003 № 161).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
2. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.

REFERENCES

1. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoї (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of „Horting“ for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. *Ofitsiynyi sait Ukrainskoi Hatsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.

ВПЛИВ ХОРТИНГУ НА ОРГАНІЗАЦІЮ НАВЧАННЯ ТА ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Актуальність. Формування відповідального ставлення до власного життя та здоров'я учнів – одне з головних напрямів роботи вчителя, яка зумовлює саме існування української нації та держави. Діалектика розвитку освіти підтверджує надання науковцями значної уваги проблемі впровадження організаційно-діяльнісних педагогічних технологій, спрямованих на виховання особистісних якостей учнів у процесі формування їхнього здоров'я та здорового способу життя, розвитку та становлення особистості. Основою успіху розв'язання зазначеної проблеми є готовність учителя до створення для цього сприятливих умов.

Ускладнення програм, підвищення вимог до учнів супроводжується негативною динамікою стану здоров'я учнів початкової школи. Головне завдання школи ХХІ століття – талановита, творча та здорова обдарованість. На роки навчання дитини у школі припадає період інтенсивного розвитку організму. У багатьох дітей вільного від школи та додаткових занять часу практично немає. Через це зростає емоційне напруження, збільшується ризик різноманітних захворювань, обумовлених зниженням опору організму [3]. Не менш важливим є вміння вчителя та батьків організувати навчання та дозвілля дитини. Попередній аналіз стану здоров'я молодших школярів доводить необхідність негайного втручання вчителів у формування самозбережувальних навичок у життя своїх учнів, їх родин. Окрім високих результатів у навчанні, слід підвищити рівень культури здоров'я учнів та їх родин. Отже, актуальність даної роботи викликана потребою розв'язання нагальної проблеми – проблеми культури здоров'я учнів.

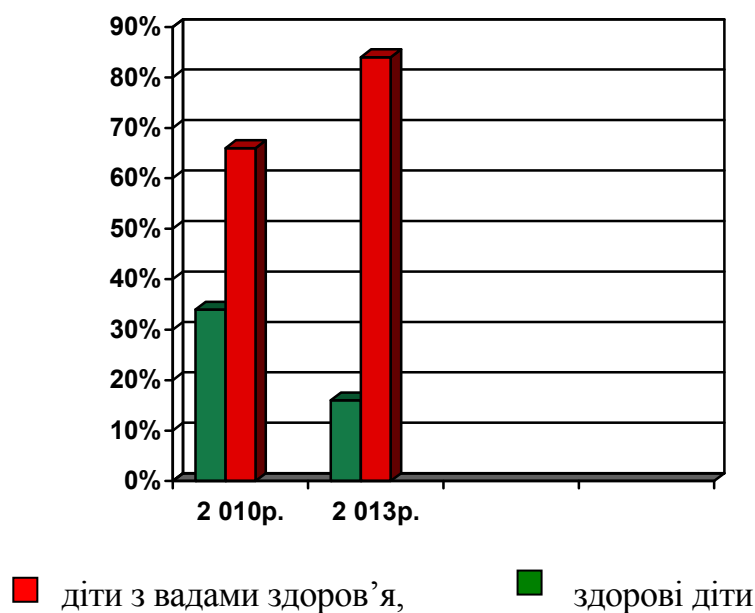
Мета статті – обґрунтування методичних засад організації педагогів щодо формування в учнів навичок культури їхнього здоров'я у процесі навчання та виховання (на прикладі хортингу).

Виклад основного матеріалу. Цінність роботи полягає у тому, що в ній проаналізовано сучасні методичні підходи до викладання навчальних предметів у початковій школі, організацію навчального процесу та виховання учнів за допомогою батьків, обговорено основні методи та прийоми використання технологій самозбереження, оцінено ефективність їх застосування в навчальному процесі та в позаурочний час.

Державними документами визначено кардинальні напрями розвитку освіти, що орієнтують педагогів на усвідомлення цілей і завдань щодо вдосконалення професійної компетентності, підвищення громадянської відповідальності за навчання, виховання та розвиток школярів, формування через освіту наукового світогляду, на якому базуватимуться мотивація до здорового способу життя, біологічне мислення, екологічно безпечна поведінка людини у природі та суспільстві. Указом Президента України від 25 червня 2013 року № 344/2013 затверджена Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, яка на основі аналізу сучасного стану розвитку освіти визначає мету, стратегічні напрями та основні завдання (в першу чергу шкіл та

позашкільних закладів). Розроблення Національної стратегії зумовлено необхідністю кардинальних змін, спрямованих на підвищення якості і конкурентоспроможності освіти у нових економічних і соціокультурних умовах, прискорення інтеграції України у міжнародний освітній простір. Національна стратегія розвитку освіти в Україні конкретизує основні шляхи реалізації концептуальних ідей майбутнього освіти, визначених Національною доктриною її розвитку [3].

Оздоровлення у школі починається із впровадження технологій самозбереження. В їх основі – методи, які допомагають організувати навчально-виховний процес для всіх його учасників в соціально-освітньому просторі, безпечному для їхнього здоров'я, підвищуючи мотивацію щодо його формування, збереження, зміцнення, відновлення й передачі наступним поколінням. Самозбереження – прагнення вберегти особисте життя, застерегти себе від загибелі. Отже, головною метою технологій самозбереження є виховання потреби учня щодо збереження здоров'я. Про необхідність такого виховання свідчить аналіз стану здоров'я першокласників, що ходили до школи протягом 2010-2013 навчального року (діаграма 1).



Діаграма. 1. Стан здоров'я першокласників

Зрозуміло, що педагоги мають побудувати навчально-виховний процес таким чином, щоб він не тільки не погіршував фізичний стан учнів, а й укріплював їхні сили та можливості. Для цього необхідно: скоординувати зусилля учасників навчально-виховного процесу та спрямувати їх на збереження й розвиток здоров'я учнів; формувати та розвивати культуру здоров'я серед учасників навчально-виховного процесу; організувати життєдіяльність на засадах здорового способу життя; впроваджувати новітні технології, що зберігають здоров'я.

Впровадження самозбережувальних технологій реалізується через створення відповідного шкільного середовища, або облаштування класних кімнат

та організації навчального процесу, виходячи з ідеї збереження та зміцнення здоров'я дітей. Уроки фізичного виховання, трудового навчання, екскурсії завжди починаються з бесід та інструктажів із техніки безпеки. Через такі види роботи формується соціальна складова здоров'я. Учні мають вчитися керувати собою, розв'язувати життєві конфлікти, контактувати з людьми в соціумі, протистояти негативному впливу оточення, оцінювати власні вчинки щодо інших, поважати думку інших, виконувати правила спілкування та ввічливості, поведінки у різних ситуаціях, дотримуватися безпечної поведінки щодо загрози ВІЛ/СНІДу та інших небезпечних хвороб, додержуватися правил безпечної поведінки у різних видах діяльності.

Безумовно, провідним навчальним предметом у початковій школі, що підвищує рівень культури здоров'я учнів, є курс „Основи здоров'я“. Інтегрований курс „Основи здоров'я“ вивчається у початкових класах загальноосвітньої школи як окремий предмет та є складовою освітньої галузі „Здоров'я і фізична культура“. Змістовою основою програми з курсу „Основи здоров'я“ є Державний стандарт початкової освіти, зокрема освітньої галузі „Здоров'я і фізична культура“, програми з курсу „Основи здоров'я“ та „Основи безпеки життєдіяльності“ загальноосвітньої школи, а також компетентність та досвід роботи вчителів, їхній особистий приклад, наведені статистичні дані нещасних випадків серед дітей шкільного віку та явищ надзвичайних ситуацій природного, техногенного і соціального характеру, які впливають на здоров'я людини тощо.

Мета предмета „Основи здоров'я“ – формування компетентності зі збереження здоров'я учнів на основі засвоєння ними знань про здоров'я та безпеку, практичних навичок здорового способу життя і безпечної поведінки, сприяння їхньому фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку і, завдяки цьому, – утвердження ціннісного ставлення самих школярів до життя і здоров'я.

Особливе місце у системі культури здоров'я належить фізичній культурі та спорту, або фізичному вихованню. У галузі фізичного виховання введено в дію Закон України „Про фізичну культуру і спорт“, Державну програму розвитку фізичної культури і спорту в Україні, Цільову комплексну програму „Фізичне виховання – здоров'я нації“, основне завдання яких – зміцнити стан здоров'я населення та виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя. У школах введено навчальну дисципліну, яка має назву „Валеологія“. Валеологія як дисципліна, що закладає основи науки про здоров'я, вивчає фундаментальні закони формування, збереження і зміцнення здоров'я особистості та популяції, як, зрештою, і самої природи.

Фізичну культуру школяра слід розглядати не тільки як заняття руховими вправами та процедурами загартування. Поняття „фізична культура“ включає ще і широке коло відомостей і знань, які стосуються уявлень про правильний режим раціонального харчування, дотримання правил гігієни, вироблення корисних звичок. Можна сказати, що фізична культура школяра – це принцип його відношення до свого здоров'я, до розвитку і збереженню можливостей свого організму. На основі цього принципу будується повсякденне життя учнів, в якому фізична культура є складовою частиною загальної культури.

Згідно з „Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи“, система занять школярів фізкультурою і спортом включає такі пов’язані між собою форми:

- уроки фізичної культури;
- фізкультурно–оздоровчі заходи протягом шкільного дня (гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилинки під час уроків, ігри й фізичні вправи на перервах і в режимі подовженого дня);
- позакласна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання);
- позашкільна спортивно-масова робота та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів (заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках і т. ін.);
- самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на пришкольних і дворових майданчиках, стадіонах та інше.

Зрозуміло, що школа – життєвий простір дитини. Але важливу роль у становленні особистості, що здатна цінити та зміцнювати власне здоров’я, відіграє й позашкільна робота. Науковими дослідженнями встановлено, що урок фізкультури забезпечує в середньому лише 11% гігієнічної норми рухової активності школяра. Спрямованість навчальної і позашкільної роботи з фізичної культури на масове залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом великою мірою сприяє зміцненню здоров’я вихованців школи, підвищенню рівня їхньої фізичної і розумової працездатності. Гуртки спортивного напрямку (футбол, баскетбол, волейбол, спортивне орієнтування та ін.) створюють необхідні умови гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку та дозвілля. Дитячі спортивні школи готують на базі всебічного фізичного розвитку кваліфікованих спортсменів. У таких школах працюють секції з окремих видів спорту, а в них – навчальні групи, в яких учні поділені за статтю, віком і ступенем спортивної підготовки.

Ледь не щороку у світі з’являються нові види спорту та допоміжні спортивні дисципліни. Серед них останніми роками яскраво засяяла і зірка сучасного національного виду спорту хортинг, винайденого в Україні, в основу якого покладено традиційну для українців техніку самозахисту та спортивних прийомів єдиноборства. Слово „хортинг“ походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Саме Хортиця була оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво з метою захисту рідного краю. Так почалася історія військово-політичного центру, з яким повинні були рахуватися усі [1; 2; 3].

Законом України „Про загальну середню освіту“ визначені завдання загальної середньої освіти, акцентується увага на вихованні громадянина-патріота своєї Батьківщини, готового до подальшої освіти, трудової діяльності та захисту Вітчизни, з вільними політичними і світоглядними переконаннями. У відповідності до даного Закону укладена і широко впроваджується навчальна програма розвитку українського національного виду спорту хортинг у систему загальної середньої освіти, яка підготовлена на підставі узагальнення досвіду

роботи викладацьких колективів загальноосвітніх і спеціальних навчально-виховних закладів та працівників органів освіти та була обговорена й ухвалена на засіданні комісії з фізичної культури Науково-методичної Ради Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

За цією програмою у десятках шкіл України вже систематично працюють спортивні школи, секції і групи з хортингу, в яких діти різного віку здобувають не лише майстерність самозахисту, а й здоров'я. У зв'язку з цим постають і зовсім нові, педагогічні завдання перед батьками дітей, які займаються хортингом. Педагогізація батьків дітей із секцій і гуртків хортингу відбувається через консультативно-рекомендаційну роботу (відкриті тренування, батьківські збори, усні і письмові консультації, бесіди, практикуми, тренінги тощо), лекційно-просвітницьку роботу (батьківські лекторії, всеобучі, конференції, педагогічні читання), консультативну діяльність, залучення батьків до навчально-тренувального процесу („Показові виступи секції хортингу“, „Відкриті тренування“, „Дні відкритих дверей“, участь у підготовці й проведенні спортивних змагань, навчально-тренувальних семінарів із хортингу, загальних і особистих спортивних та державних свят, розваг, окремих занять, під час педагогічного процесу у впорядкованих спортивних приміщеннях тощо).

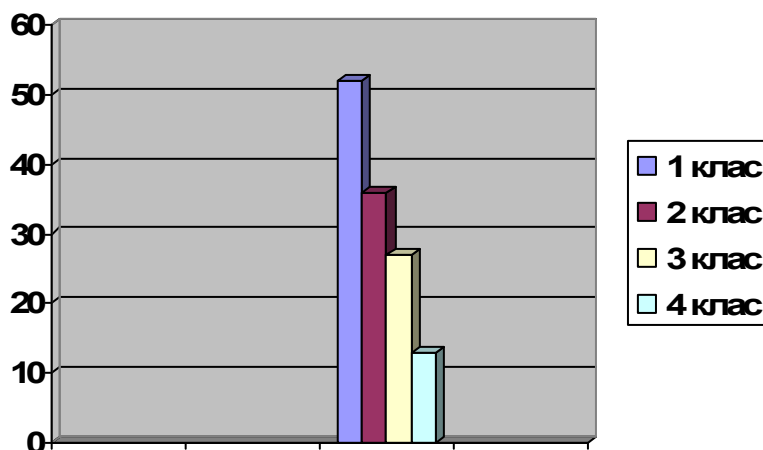
Не менш важливу роль у вихованні культури здоров'я та вивчення історії рідного краю відіграють центри та станції юних туристів, які організують подорожі школярів за межі постійного проживання. Подорожі можуть бути пішохідними, лижними, автомобільними, авіаційними, велосипедними, водними, залізничними, комбінованими. До подібних подорожей варто частіше залучати батьків для зміцнення стосунків між членами певної родини та родинами учнів. На заняттях туристичного гуртка вихованці ознайомлюються із поняттям – спортивний туризм, освоюють основні техніки пішохідного туризму, здобувають практичні навички орієнтування на місцевості за допомогою карти, компасу та природних орієнтирів.

Отже, рівень здоров'я, як правило, безпосередньо пов'язаний із рівнем освіти (як шкільної так і позашкільної). Чим вище середній рівень освіти у певному соціальному середовищі, тим кращими в ньому будуть узагальнені показники здоров'я. Природно, що піклування про власне і громадське здоров'я неможливе без знання того, чому це потрібно і як це робити, без сприйняття освіти не лише як валеологічної, а значно ширше – як освіти загальної. Чим ширші та глибші знання основних природничих, наукових, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей створити у суспільстві системне уявлення щодо проблеми здоров'я взагалі. Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам і навичкам здорового способу життя, і як виховання в душі безумовного пріоритету цінностей індивідуального та громадського здоров'я в усіх його проявах і сферах.

Як показують наукові дослідження, здоровий спосіб життя впливає безпосередньо на збереження, та зміцнення здоров'я і опосередковано – на успіх у навчанні, сприяє інтелектуальному й духовному розвитку особистості. Він впливає і на фізичний стан організму, функціонування всіх його систем, сприяє гармонійному розвитку тіла людини. Людина, яка веде здоровий спосіб життя,

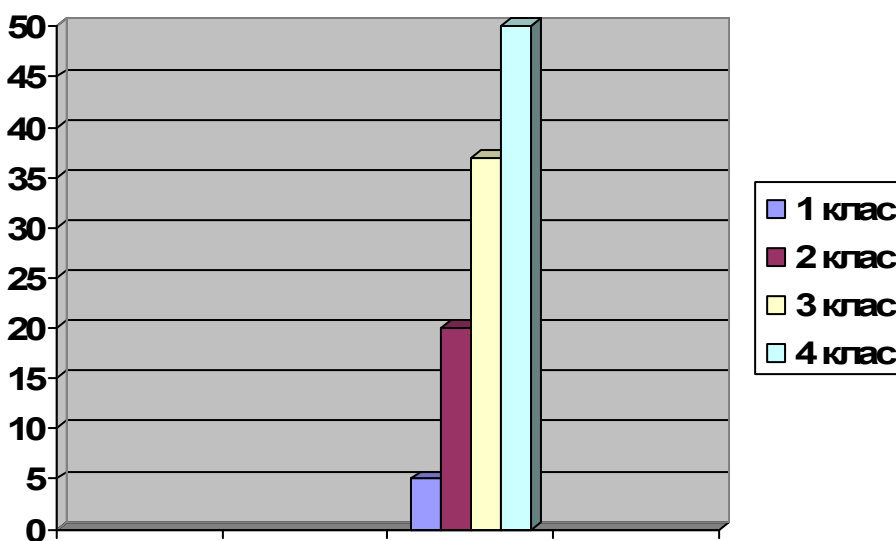
вільніше долає психоемоційні труднощі, стресові ситуації. Здоровий спосіб життя позитивно впливає на духовну сторону здоров'я: на ціннісні орієнтири, оптимізм, моральні й вольові якості.

Відстежуючи процес формування самозбережувальної компетентності учнів початкової школи під впливом позашкільних спортивних гуртків, мусимо зробити висновок, що вирішення зазначеної проблеми значно сприяє розвитку дітей. У них з'являється стійке бажання, а згодом і потреба бути здоровими, що підтверджують дані захворюваності дітей (діаграма 2).



Діаграма 2. Рівень захворюваності учнів

Діаграма „Рівень захворюваності учнів“ свідчить про те, що спостерігається підвищення рівня самозбережувальної компетентності учнів: 1 клас – 52 %; 2 клас – 36 %, 3 клас – 27 %; 4 клас – 13 % захворюваності. Учні, оволодівши навичками самозбереження, стали менше хворіти, підвищилася їхня активність та рівень навчальних досягнень.



Діаграма 3. Зайнятість учнів у спортивних гуртках

Крім того з'ясувалося, що рівень захворюваності молодших школярів безпосередньо залежить від підвищення рівня зайнятості дітей у спортивних гуртках (діаграма 3).

Висновок. Отже, на сучасному етапі впровадження технологій самозбереження серед учасників навчального процесу визначається як найвища людська цінність, а методичний супровід – це відправна точка втілення ідеї самозбереження. Проблема збереження та зміцнення здоров'я населення, зокрема учнів, залишається однією з найактуальніших як для держави, так і для школи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
2. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
3. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.

REFERENCES

1. Bekh, I. D. (2008). *Vykhovannia osobystosti* [Education of personality]. Kyiv: Lybid.
2. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoї (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of „Horting“ for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. *Ofitsiyni sait Ukrainskoi Hatsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.

НАШІ АВТОРИ

- Азаров Віктор** вчитель фізичної культури,
аспірант кафедри філософії та освіти дорослих
НАПН України
- Белан Владислав** молодший науковий співробітник
Інституту проблем виховання НАПН України
- Бойченко Наталя** кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач кафедри єдиноборств Харківської
державної академії фізичної культури
- Данилюк Ірина** директор НВК № 24 „Дошкільний навчальний
заклад – загальноосвітній навчальний заклад
I ступеня“
- Діхтяренко Зоя** кандидат педагогічних наук,
академік міжнародної Академії культури безпеки,
екології та здоров'я – „МАКБЕЗ“,
старший науковий співробітник
Інституту проблем виховання НАПН України,
Майстер спорту України з хортингу,
голова науково-методичної колегії УФХ
- Єжова Ольга** доктор педагогічних наук, професор,
провідний науковий співробітник лабораторії
превентивного виховання Інституту проблем
виховання НАПН України;
завідувач кафедри біологічних основ фізичної
культури Сумського державного педагогічного
університету імені А. С. Макаренка
- Єрмоменко Едуард** засновник українського національного
виду спорту хортинг,
Президент Всесвітньої Федерації Хортингу,
Майстер спорту України міжнародного класу,
Заслужений тренер України,
учасник бойових дій у Республіці Афганістан,
Кавалер ордену Червоної Зірки,
аспірант Інституту проблем виховання
НАПН України
- Зелений Василь** голова Колегії прикладного хортингу УФХ,
президент Мукачівської міської федерації у
Закарпатській області,
учасник бойових дій у Республіці Афганістан,
Кавалер ордену Червоної Зірки

- Зубалій Микола** кандидат педагогічних наук, доктор філософії, член-кореспондент УАН, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України
- Івашковський Віталій** кандидат педагогічних наук, доктор філософії, завідувач лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України, учасник бойових дій у Республіці Афганістан
- Косухін Владислав** віце-президент Дніпропетровського обласного осередку УФХ, інструктор, кандидат у майстри спорту з хортингу, засновник Дніпродзержинського клубу „Сокіл“
- Кошик Олександр** студент соціально-гуманітарного факультету Бердянського державного педагогічного університету
- Кукушкін Костянтин** кандидат педагогічних наук, доктор філософії, голова комітету прикладного хортингу УФХ у справах ветеранів, учасник бойових дій у Республіці Афганістан
- Куцкір Михайло** президент місцевого осередку ВГО „УФХ“ в м. Ужгород, інструктор з хортингу, психолог, учасник бойових дій у Республіці Афганістан
- Муромець Вікторія** кандидат педагогічних наук, науковий співробітник лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання НАПН України
- Оржеховська Валентина** доктор педагогічних наук, професор лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання НАПН України, завідувача кафедрою ЮНЕСКО „Превентивна освіта і соціальна політика“, заслужений працівник науки і техніки України
- Охріменко Заріна** науковий співробітник Інституту проблем виховання НАПН України
- Пустолякова Лариса** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця

- Пятіков Сергій*** голова студентської ліги хортингу, офіційний Представник УФХ у м. Черкаси, інструктор з хортингу
- Свердлик Наталія*** методист відділу освіти Монастирищенської райдержадміністрації, аспірант кафедри філософії та освіти дорослих НАПН України
- Семененко Ігор*** кандидат економічних наук, науковий співробітник Закарпатського регіонального Центру соціально-економічних і гуманітарних досліджень НАН України
- Семигал Олексій*** перший віце-президент УФХ, голова атестаційної колегії УФХ, Майстер спорту України з хортингу, аспірант Інституту проблем виховання НАПН України
- Скляр Наталія*** вчитель фізичної культури НВК № 24 „Дошкільний навчальний заклад – загальноосвітній навчальний заклад I ступеня“
- Тимчик Микола*** кандидат педагогічних наук, науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту НПУ імені М. П. Драгоманова, Майстер спорту України з хортингу
- Трібель Олена*** Майстер спорту України з хортингу, голова колегії жіночого хортингу УФХ, вчитель фізичної культури ЗОШ № 169
- Хатько Алла*** кандидат педагогічних наук, старший викладач Бердянського державного педагогічного університету, Майстер спорту України з хортингу, заступник голови науково-методичної колегії УФХ
- Шановалов Борис*** кандидат психологічних наук, доцент, радник Президії Міжнародної поліцейської автомобільної корпорації
- Шевчук Андрій*** Майстер спорту України з хортингу, тренер із хортингу
- Юрченко Оксана*** учитель початкових класів Конотопської спеціалізованої школи I-III ступенів №3, керівник міського методичного об'єднання вчителів початкових класів міста Конотопа, пошукач кафедри філософії та освіти дорослих НАПН України

АНОТАЦІЇ

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

Едуард Єрмоєнко.

Військово-патріотична програма та прикладний хортинг.

У статті детально проаналізовано військово-патріотичну програму та прикладний хортинг, що є системою комплексного типу й передбачають: різнопланову навчальну діяльність; закріплення знань із курсів „Захист Вітчизни“, фізичне виховання; вивчення прийомів самозахисту і прийомів прикладного хортингу, медицини, географії, біології, основ здоров'я; здобуття практичних навичок для використання в повсякденному житті, в екстремальних умовах; рекомендації батькам щодо форм та методів військово-патріотичного виховання учнів у сім'ї; здійснення заходів та використання методів тренером-викладачем з метою успішної виховної роботи у напрямі військово-патріотичного виховання хортингу; перегляд документальних фільмів, аналіз прочитаних посібників. Відповідно до програми розроблено завдання військово-патріотичного виховання засобами хортингу: оволодіння основними навичками збереження особистої та колективної безпеки, надання само- і взаємодопомоги в екстремальних ситуаціях, зміцнення морально-вольового стану та фізичного розвитку учнів, ознайомлення з основами рятувальної справи, надання базової фізичної та спеціальної фізичної підготовки для служби в підрозділах силових структур держави – у Збройних силах України, підрозділах Міністерства з надзвичайних ситуацій України та Міністерства внутрішніх справ України, виховання екологічної культури, активна участь у діяльності організації хортингу як в Україні, так і за її межами. Для перевірки ефективності теоретичних частин (програма та завдання) систематично проводяться різні форми занять: теоретичні заняття різноманітного виховного напрямку; практичні навчально-тренувальні заняття з певного виду спорту; тренування з прикладного розділу хортингу; туристські подорожі, відвідування історичних місць, а також місць козацької слави; участь у змаганнях тощо. Автором запропоновано ряд тлумачень понять: „фізична підготовка у прикладному хортингу“; „прикладна фізична підготовка в хортингу“; „спеціальна фізична підготовка, що проводиться з учнями хортингу під час військово-прикладних занять“; „військова мораль (за виховною філософією хортингу)“, „етнічні бойові традиції Запорозької Січі“ тощо.

Ключові слова: *хортинг, козацька доба, Запорозька Січ, позитивний приклад, всебічний розвиток і виховання українця-особистості, військово-патріотична програма, прикладний хортинг, Захисники Вітчизни, людські почуття, любов до Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за минуле та сьогодні, сила волі, бажання перемогти, стійкий суспільний розвиток; фізкультурно-спортивна, культурна, політична, економічна, соціальна, духовна, військова сфери; козацько-лицарські історичні традиції.*

Василь Зелений.

Військово-патріотичне виховання учнів 10-11 класів засобами хортингу.

У статті „Військово-патріотичне виховання учнів 10–11 класів засобами хортингу“ описується: історичне становлення та розвиток хортингу – національного виду спорту України; офіційне визнання хортингу Міністерством України у справах сім’ї, молоді та спорту національним видом спорту України. Звертається увага на: девіз хортингу – „Сила і честь!“, відверті розмови, бесіди, методи заохочення й особистого прикладу щодо втілення згаданого девізу у життя; офіційний сайт хортингу, де перераховані провідні фахівці Української Національної Федерації Хортингу з різних міст й усіх областей України; охоплення хортингом різних верств населення; недостатнє дослідження сутності й змісту поняття „військово-патріотичне виховання“ у педагогічній науці; досвід роботи в дитячо-юнацькій спортивній школі; важливість спільної діяльності учителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій із учнями 10–11 класів у військово-патріотичному вихованні засобами хортингу. Визначено та перераховано педагогічні умови військово-патріотичного виховання, на які слід звертати увагу під час навчання хортингу: тісний взаємозв’язок організаційних форм із життям і повсякденною діяльністю старшокласників; відповідність форм змісту військово-патріотичного виховання у процесі навчання хортингу; сприяння військово-патріотичного виховання активній творчій та життєвій діяльності учнів 10–11 класів.

Ключові слова: *військово-патріотичне виховання, учні 10–11 класів, історичне становлення, розвиток хортингу, національний вид спорту, девіз – „Сила і честь!“, відверті розмови, бесіди, методи заохочення й особистого прикладу, сучасне життя, офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу, різні верстви населення, педагогічні умови, дитячо-юнацькі спортивні школи, вчителі, тренери.*

Микола Тимчик.

Виховання патріотизму в старших підлітків у процесі занять хортингом.

У даній статті висвітлено зміст, форми і методи патріотичного виховання старших підлітків у процесі занять хортингом. Визначено зміст, форми і методи патріотичного виховання учнів 7-9 класів у загальноосвітніх навчальних закладах та експериментально перевірено їхню ефективність. Цілеспрямоване застосування української боротьби хортинг допомагає формуванню в школярів свідомих переконань, розв’язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань, а також сприяє психологічній та фізичній підготовці учнівської молоді.

Ключові слова: *Закони України, патріотизм, патріотичне виховання, старші підлітки, заняття хортингом, фізкультурно-масова робота, українська боротьба хортинг, експериментальна методика: критерії, рівні, показники.*

Борис Шаповалов.

Оволодіння технікою самозахисту як складовою формування готовності учнів юридичних ліцеїв МВС України до дій в екстремальних ситуаціях (на прикладі хортингу).

Стаття присвячена: проблемам оволодіння технікою самозахисту у хортингу як складовою формування готовності учнів юридичних ліцеїв Міністерства внутрішніх справ України до дій в екстремальних ситуаціях; хортинг є новим напрямком комплексного змішаного єдиноборства у світі. Актуальність дослідження зумовлена змінами у суспільно-політичному житті країни та важливістю забезпечення виживання правоохоронців в екстремальних умовах. На основі узагальнення різноманітних тлумачень сформульовано визначення поняття „техніка самозахисту“, що розглядається як сукупність прийомів та дій, що забезпечують ефективне вирішення рухових завдань щодо збереження життя та здоров'я особи під час фізичного нападу та нейтралізують небезпечні для життя чинники. Звертається увага на нетотожність понять: техніка виду спорту (самозахисту) та технічна оснащеність (підготовленість) спортсмена (бійця). Матеріал дослідження створює базу для подальших досліджень щодо визначення вимог до технічних дій в екстремальних умовах.

Ключові слова: хортинг, бойове мистецтво, спортивний винахід; фізичні, психічні, тактичні можливості учня (бійця); екстремальна ситуація, формування готовності, базові та додаткові рухи, ефективне вирішення рухових завдань, технічна оснащеність (підготовленість), техніка виду спорту (самозахисту).

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

Владислав Белан.

Хортинг: історія становлення та розвитку національного виду спорту України.

У статті „Хортинг: історія становлення та розвитку національного виду спорту України“ теоретично досліджуються та констатуються такі факти: походження слова „хорт“ та „хортинг“; зв'язок між славетним островом Хортиця, Запорозькою Січчю, козаками та їхнім впливом на життя українського народу; історичне становлення та розвиток національного виду спорту України хортинг; офіційне визнання Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту хортингу національним видом спорту України; членами Міжнародної Федерації Хортингу є двадцять шість країн світу; хортинг сприяє зміцненню загальнолюдських принципів у питаннях: збереження здоров'я; розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини; фізичної культури та спорту; патріотичного й духовного виховання дітей та молоді;

відродження та розвитку українських бойових традицій у різних країнах світу; організації та проведення навчально-методичних і навчально-тренувальних семінарів; апробації правил змагань під час їх проведення на різних рівнях; отримання кваліфікації – „тренер вищої категорії“; присвоєння звання – „суддя національної категорії“; присвоєння почесного спортивного звання – „Майстер спорту України“ тощо.

Ключові слова: хорт, хортинг, острів Хортиця, Запорозька Січ, козаки, офіційне визнання, національний вид спорту, Міжнародна Федерація Хортингу, всебічний розвиток особистості, виховання у національному дусі, патріотичне виховання, зміцнення та збереження здоров'я, навчально-методичні та навчально-тренувальні семінари, змагання різних рівнів.

Зоя Діхтяренко.

Дослідження основних понять хортингу: „виховання“, „хорт“, „хортинг“, „хортовий“, „хортове виховання“ у психолого-педагогічній та філософській літературі.

У статті „Дослідження основних понять хортингу: „виховання“, „хорт“, „хортинг“, „хортовий“, „хортове виховання“ у психолого-педагогічній та філософській літературі“ проаналізовано тлумачення понять: „виховання“, „хорт“, „хортинг“. Встановлено: слова хорт, хортинг, хортовий, хортове виховання походять від назви острова Хортиця, а сучасники користуються ними для опису та вжитку щодо Національного виду спорту України – хортинг; поняття „хортовий“ походить від синонімів: рухливий, активний, бадьорий, невтомний, динамічний, мобільний, жвавий, завзятий, моторний, прудкий, непосидючий, верткий, діяльний, меткий, шпаркий, енергійний і т. ін. Обґрунтовано власні поняття – „хортовий“ та „хортове виховання“. Так, хортовий – спортсмен, який займається Національним видом спорту України хортинг і перебуває у постійному русі. Ця особистість повна життєвої сили, енергії, бадьоро та швидко переміщується з одного місця в інше. Хортове виховання – складний, багатогранний і цілеспрямований процес формування спортсмена-хортингіста через його світогляд, свідомість, виховання, навчання, діяльність та поведінку. На цю особистість систематично впливають тренер, хортингісти, тренування тощо з метою фізичного, психічного і соціального розвитку та виховання спортсмена-хортингіста. Це процес, що реалізується при взаємодії тренера та вихованця, хортингіста з хортингістом і т. ін. Сукупність цих впливів спрямована на підготовку хортингіста до активної взаємодії з різними сферами життя суспільства.

Ключові слова: виховання, хорт, хортинг, хортовий, хортове виховання, психологічні та педагогічні словники, світогляд, свідомість, навчання, діяльність та поведінка, науковці, педагоги та психологи, козаки, січові та козацькі школи, Запорозька Січ, острів Хортиця.

Микола Зубалій.

Розвиток національного виду спорту хортинг в Україні.

У статті розкрито історичні аспекти виникнення, становлення й розвитку національного виду спорту хортинг в Україні. Автор указує, що назва

єдиноборства хортинг походить від назви відомого в світі острова Хортиця на Дніпрі. Сьогодні хортингом займаються діти, учні й дорослі в Україні та в багатьох країнах Європи і світу. Цей вид спорту базується на принципах багаторічної, цілорічної, спеціально організованої підготовки дітей і молоді й спрямований на всебічний розвиток, морально-етичне та патріотичне виховання. Він є визнаним національним видом спорту в нашій державі й двадцяти шести країнах світу. Робочі програми фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей затверджені рішенням експертної комісії з програмно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності. Звертається увага на вивчення й аналіз історії становлення і розвитку в Україні нового виду спорту хортинг, який створено на основі бойових традицій українського народу.

Ключові слова: історія, спорт, хортинг, змагання, Хортиця, національний вид спорту України, програма, єдиноборство, федерація, турнір, майстер спорту, правила змагань, вікові групи, вікові категорії, кваліфікаційні рівні, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, юнаки, кадети, юніори, дорослі спортсмени.

Віталій Івашковський.

Історичні витоки національного бойового мистецтва „хортинг“.

У статті розглянуто питання відтворення національних козацьких бойових мистецтв у наш час; проблему військово-патріотичного виховання дітей та молоді за часів козаччини та наведено можливі варіанти застосування цього доробку в сьогоденні. Описана найсучасніша система національного єдиноборства – „хортинг“, що сягає своїм корінням історичних козацьких часів і відтворена як альтернатива східним єдиноборствам. Зосереджено увагу на: хортингу, що стрімко розвивається в Україні та за її межами; затвердженні Міністерством освіти і науки України програм та на своєчасності їх введення у навчальний процес навчальних закладів України; наукових дослідженнях з тематики „Хортинг“, що проводяться в лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України та у вітчизняних навчальних закладах; подальшому розвитку та вдосконаленні військово-патріотичного та фізичного виховання підрастаючого покоління і, взагалі, населення нашої держави, що може стати поштовхом до розвитку здорового способу життя та патріотизму серед населення України.

Ключові слова: хортинг, характеристики, національний вид спорту України, патріотизм, духовність, світогляд, ідеологія, виховання, культура, героїзм, історія, козацька педагогіка, січові та козацькі школи, військові знання, навички, підрастаюче покоління, програми з хортингу, наукові дослідження.

Костянтин Кукушкін.

Хортинг як система вдосконалення особистості, як філософія і спосіб життя.

У статті висвітлено проблему важливості розвитку фізичної культури і спорту в Україні на прикладі створеного нового національного бойового мистецтва хортингу як українського повноконтактного виду спорту, який з

урахуванням історичних бойових мистецтв і традицій українського народу може стати фундаментом національного духу, філософії та способу життя, охопивши усі вікові групи та верстви населення. У зв'язку з цим розкрито важливість поширення хортингу серед учнівської молоді. Звернено увагу читачів на офіційний сайт Української Федерації Хортингу, в якому розміщені рубрики: „Мінмолодьспорт України“, „Наукова діяльність Української Федерації Хортингу“, „Хортинг – виховна система“, „Теорія і методика хортингу“, „Хортинг у дошкільній освіті“, „Викладання хортингу у школі“, „Хортинг у профільних ліцеях“, „Хортинг у позашкільних навчальних закладах“, „Хортинг у професійно-технічній освіті“, „Хортинг у вищих навчальних закладах“, „Педагогіка хортингу“, „Психологія хортингу“, „Філософія хортингу“, „Реферати та дипломи“ та ін., на яких можна ознайомитись із безліччю наукових праць, статей, навчальними підручниками і посібниками, методичними рекомендаціями, навчальними програмами, рефератами і дипломними роботами, іншими науково-, і навчально-методичними матеріалами, які написані справжніми патріотами України.

Ключові слова: фізична культура, спорт, національний вид єдиноборств, національний дух, філософія та спосіб життя, навчально-виховний процес, патріотичне та фізичне виховання, рівень здоров'я, духовний розвиток населення, морально-вольові та інтелектуальні здібності людини, наукова діяльність, Українська Федерація Хортингу.

Алла Хатько.

Стратегічні напрями діяльності Української Федерації Хортингу.

У статті „Стратегічні напрями діяльності Української Федерації Хортингу“ проаналізовано сучасний стан розвитку галузі фізичної культури і спорту в Україні; звернено увагу на негативні чинники сучасного етапу розвитку держави в галузі фізичної культури і спорту; визначено основні стратегічні напрями діяльності Української Національної Федерації Хортингу у відповідності до Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки та зазначені її очікувані результати. Зроблено висновки, що популяризація, розвиток та впровадження хортингу, сприятиме формуванню здорового, морально, інтелектуально й патріотично вихованого суспільства, та повною мірою відповідає державній політиці України; зазначені стратегічні напрями рекомендуємо до впровадження в усіх регіонах України та Федераціям Хортингу інших країн світу.

Ключові слова: хортинг, українська держава, відродженням українських традицій, діяльність Української Федерації Хортингу, стратегічний напрям діяльності, фізичне виховання, всебічний розвиток особистості, формування здорового способу життя, програма, пропаганда в засобах масової інформації, патріотизм, любов до Батьківщини.

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

Наталя Бойченко.

Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості хортингістів.

У статті „Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості хортингістів“ узагальнено дані зі спеціальної методичної літератури, практичних рекомендацій провідних українських та іноземних науковців, практиків, фахівців із теорії і методики спорту щодо: основних напрямів розвитку сучасних єдиноборств; удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів (володіння високим рівнем фізичної підготовленості, як основою змагальної діяльності єдиноборця, що не дозволить досягти успіху та запланованого результату без удосконалення техніко-тактичної майстерності єдиноборця, тісно пов'язаної з використанням спеціальних технічних засобів та методик їх застосування); поділу процесу технічної підготовки на більшу кількість відносно самостійних етапів (стадій), що дозволяє точніше деталізувати завдання, засоби та методи технічної майстерності; процесу удосконалення спортивно-технічної майстерності, тісно пов'язаного із тактичною підготовкою спортсмена; дотримання загальних методичних принципів під час організації занять (за допомогою технічних засобів); методики застосування тренажерів та тренувальних пристроїв, які мають відповідати загальним закономірностям теорії та методики спортивного тренування; рекомендацій спеціалістів із бойових мистецтв щодо формування та закріплення у спортсмена навичок під час роботи на боксерських лапах та ін.

Ключові слова: *хортинг, єдиноборство, бойове мистецтво, тренування, спортсмени, навички та вміння, теорія і методика спорту, практичні рекомендації, техніко-тактична майстерність, спеціальні пристрої, спеціальні технічні засоби, тренажери.*

Ірина Данилюк, Наталія Скляр.

Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи з елементами хортингу.

В статті описано практичні надбання з питань створення умов для гармонійного розвитку особистості (збереження фізичного, психічного, соціального здоров'я) дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: запровадження технологій здоров'язбережувальної педагогіки – програма „Оздоровчий комплекс“ (віршована ранкова гімнастика, гімнастика пробудження, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, вітамінізація, сольові лампи, профілактика йоддефіциту, музикотерапія, кольоротерапія, корекція порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих і медичних заходів без відриву від навчального процесу (точковий масаж, аромотерапія, полоскання порожнини рота), пришкільний оздоровчий табір, два спортивних майданчики, тренажерний зал, окремі ділянки для кожної групи, класу, ігрові кімнати,

їдальня, художня студія, музичний зал, приміщення для фізкультурно-оздоровчої роботи, відеозал, бібліотека; спортивний клуб „Факел“ (оздоровчої спрямованості); гуртки: „Ясні оченята“ (корекція зору), „У світі спорту“ (ознайомлення дітей із усіма видами спорту), „У здоровому тілі – здоровий дух“ (профілактика постави та плоскостопості), „Настільний теніс“; виховання культури здорового способу життя на основі традиційних духовних цінностей українського народу; культурно-масова робота: козацькі розваги, українські народні ігри, спортивні свята, творчі вечори, фестивалі дитячої творчості, Олімпійські уроки, туристичні походи, бесіди, рухливі ігри, корекційна робота, створення стінгазет, психологічні тренінги, тести, відкриття етнографічного музею рідного краю „Дивосвіт“, народні свята тощо; розкриваються методи та прийоми проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з елементами хортингу: сценарій свята „Козацька слава“.

Ключові слова: „Школа сприяння здоров'ю“, програма „Оздоровчий комплекс“, гармонійний розвиток особистості, збереження фізичного, психічного, соціального здоров'я дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, фізкультурно-оздоровча робота з елементами хортингу, гуртки, спортивний клуб „Факел“.

Ольга Єжова.

Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в юних хортингістів.

У статті аналізуються педагогічні умови формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в юних хортингістів. Провідними умовами цього процесу визнано: забезпечення просторово-предметної достатності для здійснення здоров'яспрямованої діяльності у позашкільному навчальному закладі спортивного напрямку; конструювання здоров'яспрямованого змісту виховання юних хортингістів відповідно до сучасних тенденцій і уявлень щодо формування ціннісного ставлення до здоров'я, мотивацію щодо здорового способу життя і дотримання здорового способу життя; застосування методів виховання, адекватних меті виховання юних хортингістів у позашкільному навчальному закладі; налагодження гуманних демократичних стосунків між учасниками навчально-виховного процесу у позашкільному навчальному закладі. Підтверджено, що під ціннісним ставленням до здоров'я розуміється системне й динамічне психічне утворення особистості в емоційно-ціннісній сфері, що обов'язково відображається та реалізується у свідомо обраному способі життя. Насамперед процес формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в юних хортингістів має ґрунтуватися на принципах гуманізму, природо- й культуровідповідності, зв'язку виховання з життям, превентивності, соціальної відповідності, вільного вибору, що забезпечує його відповідність сучасним тенденціям і уявленням.

Ключові слова: формування ціннісного ставлення до здоров'я, позашкільні навчальні заклади спортивного напрямку, хортинг, юні спортсмени, зовнішній вигляд, режим харчування, стан самопочуття, здоров'ясприятливе тренувальне середовище, здоров'яспрямована діяльність, принципи гуманізму, природовідповідності й культуровідповідності.

Валентина Оржеховська.

Сучасні орієнтири та стратегії виховання дітей і молоді в Україні засобами хортингу.

У статті „Сучасні орієнтири та стратегії виховання дітей і молоді в Україні засобами хортингу“ аналізуються: значення для українців заснованого на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу, комплексного оздоровчого та бойового мистецтва хортинг як національного виду спорту України; вплив хортингу на формування сучасної особистості; реалізація завдань превентивного виховання (засобами хортингу), що покликане забезпечувати комплексний вплив на фізичний, психічний, соціальний і духовний розвиток особистості, сприяти формуванню здорового способу життя, навичок відповідальної, просоціальної поведінки дітей та молоді, нівелювати або зменшити вплив на них негативних чинників соціального оточення, формувати позитивне бачення життя; складові Декларації українського національного виду спорту хортинг; відзначено, що членами Міжнародної Федерації Хортингу є двадцять шість країн світу; детально проаналізовано навчальну програму гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів I–II класів загальноосвітніх навчальних закладів тощо.

Ключові слова: Закон України „Про загальну середню освіту“; хортинг; патріотизм; сила і честь; сім'я; професіоналізм; з вірою в серці; шлях до самовдосконалення; культурні, оздоровчі та бойові традиції українського народу; превентивне виховання; Декларація національного виду спорту України; Міжнародна Федерація Хортингу; фізичний, психічний, соціальний і духовний розвиток особистості.

Ігор Семененко, Михайло Куцкир.

Психолого-педагогічний супровід спортсмена під час тренувань та змагань із хортингу.

У статті „Психолого-педагогічний супровід спортсмена під час тренувань та змагань з хортингу“ аналізуються основні психологічні, фізіологічні та педагогічні аспекти процесу тренувань, підготовки під час дозмагального періоду та змагань з хортингу як об'єкт комплексного тренерського впливу з метою виведення спортсмена на найвищий рівень підготовки та формування у нього стійких психологічних, фізіологічних якостей як фундаментальної основи спортивно-патріотичного виховання. Акцентовано, що основною метою хортингу є 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 добрпорядності, патріотизму та любові до Батьківщини. Виділено рівні у психологічній підготовці: психофізіологічний, власне психологічний і соціально-психологічний. У статті доведено, що успішний виступ під час змагань залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної та тактичної підготовленості спортсмена, а й від його психологічної готовності.

Ключові слова: хортинг, острів Хортиця, Запорозька Січ, офіційне визнання, національний вид спорту України, спортсмен, тренування, змагання, тренер, психологічна підготовка, психологічний стан, фізіологічні та педагогічні

аспекти, самосвідомість, самооцінка, світогляд, національна філософія; фізичне, морально-етичне, духовне та патріотичне виховання.

Олексій Семигал.

Психологічна підготовка спортсменів шкільного віку в процесі позакласної роботи (на прикладі хортингу).

У статті „Психологічна підготовка спортсменів шкільного віку в процесі позакласної роботи (на прикладі хортингу)“ розглянуто вікові особливості та специфіку психологічної підготовки спортсменів шкільного віку в процесі занять хортингом; рекомендовано методи спеціальної психологічної підготовки для покращення мотивації до занять спортом, із одного боку, та методи психологічного впливу на спортсмена, притаманні хортингу, – з іншого; проаналізовано методи (заняття за ускладнених умов, збільшення ризику, застосування відволікаючих сенсорно-емоційних чинників, ускладнення змагального впливу), за допомогою яких можна покращити емоційну, психічну, моральну та вольову стійкість юних спортсменів; теоретично визначено основні завдання для тренера: по-перше, – правильно виділити позитивні техніко-тактичні схильності кожного спортсмена, а по-друге, – зорієнтувати учня на вдосконалення його слабких місць у техніці, фізичній підготовці та тактиці.

Ключові слова: *психологічна та фізична підготовка, авторитет учителя, мотивація, хортинг, заняття з хортингу, фізіологічний розвиток, морфотипи, наочні та словесні методи впливу, логічне та образне мислення, спортивна етика, спортсмени шкільного віку.*

Алла Хатько, Олександр Кошик.

Значення суддівства для розвитку хортингу в Україні.

У статті описується значення суддівства та роль судді в хортингу; подані знання, вміння, навички, особистісні та професійні якості судді з хортингу; роль Національних суддівських семінарів для підвищення кваліфікації суддів та напрацювання навичок практичного суддівства з хортингу. Доведено: суддівство, поряд із спортивною діяльністю та тренерською роботою, відіграє одну з головних ролей у залученні молоді до занять спортом, а також у розвитку та популяризації хортингу в Україні та світі; суддя – це партнер, який допомагає оцінити сили, можливості та вміння спортсмена і дає зрозуміти, на що варто звернути особливу увагу. Практичний досвід підтверджує факти: сучасний український хортинг – універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілює 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 козаків Запорозької Січі; розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильного й здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу.

Ключові слова: *хортинг; козаки; Запорозька Січ; бойове мистецтво; національний вид спорту України; змішане єдиноборство; спортсмени; молодь; суддя з хортингу; знання, вміння, навички, особистісні та професійні якості судді; суддівські семінари; тренерська робота.*

Андрій Шевчук.

Значення емпатії в тренерській діяльності (на прикладі хортингу).

У статті „Значення емпатії у тренерській діяльності“ звернено увагу на: погляди відомих філософів, психологів, педагогів, митців щодо тлумачення поняття „емпатія“; схожість тлумачення понять „симпатія“ та „емпатія“; поняття „симпатія“, яке вживають у широкому сенсі: як розуміння, чуйність, емоційна співпричетність тощо; сучасну проблему розвитку емпатії, що поступово переходить у міжпредметну та стає об'єктом пильної уваги філософії, соціології і практично всіх галузей психологічної науки: психології особистості, вікової психології, педагогічної психології, соціальної психології, психології моралі, психології мистецтва; сфери життєдіяльності, де виявляється емпатія, насамперед виділяють соціальну сферу: прояв емпатії у близькому колі спілкування, у професійному спілкуванні, у широкому колі спілкування, емпатія суб'єкта до самого себе; переживання емпатії щодо творів мистецтва; до тварин, рослин, інших об'єктів природи та навколишнього світу.

Ключові слова: емпатія, хортинг, тренувальний процес, симпатія, успіх, філософія, соціологія, психологія, сфери життєдіяльності, близьке та широке коло спілкування, твори мистецтва, гармонійні стосунки між людьми, ядро комунікації, гармонійний розвиток особистості.

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

Лариса Пустолякова.

Використання методу лікувальної фізичної культури з елементами хортингу на заняттях фізичного виховання в спеціальних медичних групах із студентами з порушеннями постави та сколіозу.

У статті описано: клініко-фізіологічне обґрунтування використання методу лікувальної фізичної культури (ЛФК) з елементами хортингу на заняттях у спеціальних медичних групах студентів з порушеннями постави і сколіозу; причини виникнення сколіотичної хвороби та її перебіг; завдання ЛФК при сколіозах на заняттях фізкультури у навчальних закладах: створення фізіологічних передумов для відновлення правильного положення тіла, тобто передусім розвиток і поступове збільшення силової витривалості м'язів тулуба, зміцнення м'язового корсета; стабілізація сколіотичного процесу, а на ранніх його стадіях – виправлення в можливих межах наявних дефектів; формування і закріплення навички правильної постави; нормалізація функціональних можливостей найважливіших систем організму – дихальної, серцево-судинної і т. д.; підвищення неспецифічних захисних функцій організму; характеристика дозування фізичних вправ із елементами хортингу за: вибором вихідного положення; темпом виконання (швидко, повільно); кількістю повторень; амплітудою рухів (велика, середня, мала); активністю виконання; складністю виконання (прості, складні); наявністю емоційного фактора; кількістю дихальних

вправ в одному занятті; використанням предметів, снарядів, тренажерів. Зроблено висновки: при проведенні заняття з фізичного виховання з використанням елементів хортингу у вищих навчальних закладах, крім лікувального тренування для оздоровлення та зміцнення організму, всіх видів загальнорозвивальних фізичних вправ, слід щодня виконувати їх у домашніх умовах.

Ключові слова: спеціальна медична група, сколіоз, хортинг, фізична реабілітація, лікувальна фізична культура, розвантаження та корекція хребта, коригувальні та дихальні вправи, рухливі ігри, захисні функції організму.

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

Віктор Азаров.

Впровадження елементів хортингу на уроках фізичної культури.

У статті розглядаються питання: впровадження елементів хортингу на уроках фізичної культури; основних аспектів виховання здорового способу життя; виховання в молоді особистісних якостей у системі хортингу – патріотизму людини; переоцінки цінностей українцями та звертається увага на здоровий спосіб життя, що вже стає для них нормою; сучасних умов життя, серед яких особливо відчутний дефіцит духовності у молодому поколінні, низький рівень моральності, за якого патріотизм, шана до національних традицій, поступово відходять на задній план. Автор перераховує: ряд істотних суперечностей, проблеми формування здорового способу життя засобами фізичного виховання у школярів; елементи хортингу на уроках фізичної культури, що позитивно впливатимуть на фізичні показники школярів і пропонує комплекси вправ для розвитку фізичних якостей учнів засобами цього виду порту, а також фрагмент плану-конспекту уроку.

Ключові слова: хортинг, патріотизм, розвиток, Національний вид спорту України, вчитель фізичної культури, урок фізичної культури, рухові та фізичні якості, фізичні показники школярів, здоровий спосіб життя, самовдосконалення.

Владислав Косухін.

Хортинг в системі професійно-технічної освіти.

У статті описано: роботу Всеукраїнського семінару „Впровадження новітніх технологій у процес фізичного виховання професійно-технічних навчальних закладів“, який проводився відповідно до плану роботи Міністерства освіти і науки України, Комітету з фізичної культури і спорту спільно з Департаментом професійно-технічної освіти з упровадження інновацій у фізичному вихованні учнів професійних навчальних закладів; історію виникнення національного виду спорту України – хортингу; перші кроки секції хортингу у професійно-технічному навчальному закладі Дніпродзержинська; виникнення і плідну роботу Дніпродзержинського клубу хортингу „Сокіл“. Доведено, що саме

інновації здатні вивести з економічної кризи, створити нові напрямки діяльності й нові робочі місця; хортинг – інновація, яка несе в собі величезний позитивний потенціал в плані виховання патріотизму, всебічного розвитку особистості, впровадження історично сформованих цінностей нашого народу.

Ключові слова: хортинг, інновації, Міністерство освіти і науки України, Всеукраїнський семінар, професійно-технічна освіта, слабкий фізичний розвиток учнів, соціальний статус, навчальне навантаження, фізичне виховання, виховання патріотизму, всебічний розвиток особистості.

Вікторія Муромець.

Формування громадянськості підлітків у процесі занять з хортингу в позашкільних навчальних закладах.

У статті автором визначено виховний потенціал національного виду спорту хортинг у формуванні громадянськості підлітків у позашкільних навчальних закладах. Проаналізовано навчальну програму гурткової роботи „хортинг” для вихованців позашкільних навчальних закладів у контексті виховання патріотичних якостей та активної громадянської позиції підростаючого покоління. На особливу увагу заслуговує думка дослідниці Н. Чернухи про те, що в умовах сьогодення значно зростає роль формування громадянськості у суспільній життєдіяльності, оскільки воно має базуватися на системі громадянського виховання в умовах родини, школи, установ культури і позашкільних навчальних закладів, дитячих і молодіжних об’єднань, громадських організацій тощо. Констатується, що визначення соціального замовлення навчальним закладам передбачає: створення умов для розвитку особистості та творчої самореалізації кожного громадянина України; виховання покоління людей, здатних ефективно працювати і навчатися протягом життя; розвивати і зміцнювати суверенну, незалежну, демократичну, соціальну та правову державу, тобто виховати свідомого громадянина, патріота з високим рівнем культури, умінням жити в громадянському суспільстві; особистість, яка характеризується фізичною та духовною досконалістю.

Ключові слова: хортинг; високі патріотичні якості; позашкільні навчальні заклади; демократичний тип мислення; громадянська культура, свідомий моральний вибір; підлітки; потенціал занять; шанобливе ставлення до державної мови, символіки; принципи гуманістичної педагогіки.

Заріна Охріменко.

Виховний профорієнтаційний потенціал хортингу в формуванні професійної самовимогливості у старшокласника.

Виходячи з того, що професійне самовизначення сучасних старшокласників здійснюється у складних умовах, важливою є підтримка учня у формуванні тих характеристик, які допоможуть молодій особистості відчувати себе впевнено на ринку праці. У статті розглянуто: виховні профорієнтаційні можливості хортингу, як системи, що створює умови для професійного виховання та формування самовимогливості, самопізнання, самоусвідомлення, самовдосконалення у старшокласника шляхом узгодження суперечності між „можу“ і „хочу“ „потрібно“ і „вимагають“; загальнодоступність для всіх учнів

занять у гуртку (секції) з хортингу завдяки різноманітності напрямів роботи (фізкультурно-оздоровчого, військово-патріотичного, психологічного, національно-філософського, спортивного, змагального тощо) та великій кількості легко дозованих спеціальних фізичних і оздоровчих вправ хортингу, якими можливо займатися всюди та у будь-який час. Перераховано основні завдання хортингу: формування в дитини потреби у здоровому способі життя; виховання ставлення до здоров'я як до цінності; всебічний фізичний розвиток дитини; виховання її позитивних моральних чеснот, вольових якостей (цілеспрямованості, рішучості, витримки, самостійності, наполегливості, мужності); формування вміння оцінювати та ефективно діяти в різноманітних ситуаціях морального вибору; прилучення до системи цінностей, культури, оздоровчих традицій українського народу; формування в дитини цілісної картини світ, індивідуальної, міжособистісної та групової злагоди тощо.

Ключові слова: хортинг, фізичний, духовний, соціальний, психічний розвиток особистості, потенціал особистості, соціально-економічне середовище, шкільна та позашкільна освіта, професійне самовизначення, самовимогливість, старшокласники, напрями роботи: фізкультурно-оздоровчий, військово-патріотичний, психологічний, національно-філософський, спортивний, змагальний тощо.

Сергій Пятіков.

Значення хортингу як національної спортивно-оздоровчої системи у вихованні дисциплінованості в дітей 5–7 років.

У статті „Значення хортингу як національної спортивно-оздоровчої системи у вихованні дисциплінованості в дітей 5–7 років“ звертається увага на: психолого-фізіологічні особливості; вплив зовнішніх чинників на формування особистості; неприпустимість фізичних покарань і залякувань; визначаються педагогічні методи та методи фізичного виховання, за допомогою яких можна впливати на виховання дисциплінованості у дітей; перераховування видів діяльності, що впливають на виховання дисциплінованості; уточнення психологічних передумов майбутньої життєдіяльності; особисті якості тренера (толерантний, чемний, порядний, позитивно налаштований на високі результати, уважний до дрібниць тощо); перші заняття для новачка, що мають адаптативну функцію. Автор робить висновки: в програмах з фізичного виховання у дитячих садках майже всіх країн світу передбачені види фізичної активності: ходьба, біг, стрибки; метання, штовхання, перетягування, перекочування; змагання з бігу, стрибків, метання в ціль; групові рухливі та прості спортивні ігри; ігри з м'ячами, вірьовками; танці, гімнастика, ритміка тощо; фізичне виховання покликане вирішувати завдання рухового, розумового, емоційного, соціального розвитку, сприяти формуванню інтересу до активного способу життя; передбачати вивчення правил безпеки; всіляко заохочувати прояви ініціативи та допитливості дитини; наведені вище загальні приклади різних країн світу щодо використання фізичної активності на заняттях із фізичного виховання у дошкільний період, багато в чому збігаються із завданнями, що ставляться перед тренерами з хортингу, які працюють з дошкільнятами та молодшими школярами. На основі узагальнення теоретичних

даних і практичної діяльності розроблено таблицю „Формування навичок, що впливають на виховання дисциплінованості у дітей 5–7 років під час занять із хортингу“.

Ключові слова: хортинг, психолого-фізіологічні особливості, здоров'я, діти 5–7 років, види фізичної активності, дисципліна, дисциплінованість, культура поведінки, формування навичок, методика дослідження, діяльність, адаптація, соціум, особистість, мотивація, поведінка.

Наталія Свєрдлик.

Методичний супровід організації здоров'язбережувальних технологій у загальноосвітніх навчальних закладах (у системі „хортинг“).

У статті розкрито: формування однієї з основних ключових компетентностей навчання учнів – здоров'язбережувальної; набуття учнями навичок збереження, зміцнення та дбайливого ставлення до здоров'я, розвитку особистої фізичної культури шляхом організації здоров'язбережувальних технологій у загальноосвітніх навчальних закладах; походження та розвиток на давніх народних традиціях українського народу, запорозьких козаків, що передавалися з покоління до покоління, національного виду єдиноборств; методи виховання у школярів навичок здорового способу життя у процесі занять хортингом; результати ефективності впровадження здоров'язбережувальної компетентності у процесі занять хортингом, що підвищилася за створення таких педагогічних умов: тісного взаємозв'язку сімей і педагогічних колективів; правильної педагогічної спрямованості форм і методів організації здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів; удосконалення змісту здоров'язбережувального виховання учнів у процесі занять хортингом; застосування особистісно зорієнтованого й індивідуального підходу до дітей; відповідність змісту здоров'язбережувального виховання в процесі занять хортингом інтересам учнів; застосування організаційних здібностей школярів у процесі проведення змагань із хортингу в школі, секції та за місцем проживання; дотримання принципу доступності на кожному етапі роботи; створення ситуацій успіху та суперництва; усвідомлення кожним учнем свого обов'язку й відповідальності за школу, клас, свою команду; створення позитивного емоційного фону під час спортивної діяльності, доброзичливої атмосфери на заняттях тощо.

Ключові слова: хортинг, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальні технології, освітні технології, фізична культура, фізкультурно-масова робота, патріотичне виховання, загальноосвітні навчальні заклади, методичний супровід, рухова активність, педагогічні умови, здоров'язбережувальна компетентність.

Олена Трібель.

Завдання та зміст підготовки дітей і молоді засобами хортингу.

У статті представлено теоретичний аналіз досліджень проблеми організації фізичного виховання дітей та молоді за методикою українського національного виду спорту хортинг. Докладно описано багаторічну підготовку учнів гуртка (секції) хортингу, поділену на чотири етапи: перший – посвячення у хортинг (етап початкової підготовки груп початкової підготовки 1-2-го років

навчання) (6–7, 7–8 років); другий – загального удосконалення (етап попередньої базової підготовки учнів 3–4 класів) (8–9, 9–10 років); третій – спеціального удосконалення (етап спеціальної базової підготовки учнів 5–9 класів) (10–11, 11–12, 12–13, 13–14, 14–15 років); четвертий – індивідуального удосконалення (групи індивідуальної підготовки учнів 10–11 класів) (15–16, 16–17 років). Заняття з вихованнями проводить педагог (тренер), який має відповідну фахову підготовку. По закінченні курсу навчання вихованці складають залік (кваліфікаційний екзамен) й отримують: посвідчення Української Федерації Хортингу або посвідчення про позашкільну освіту державного зразка.

Ключові слова: хортинг, Українська Федерація Хортингу, навчальна програма, завдання та зміст підготовки учнів, здібності, здоровий спосіб життя, зміцнення здоров'я, гуртки (секції) хортингу, етапи навчання, заняття, педагог, тренер, заліки, посвідчення, позашкільна освіта.

Оксана Юрченко.

Вплив хортингу на організацію навчання та виховання культури здоров'я молодших школярів.

У статті розкриваються сутність понять: „самозбереження“, „хортинг“; обґрунтовується необхідність впровадження технологій самозбереження; популяризується позашкільне спортивне виховання у просторі початкової школи й усвідомлення цілей та завдань щодо їх впровадження; самозбережувальна поведінка людини у природі та у суспільстві, подальшому житті учнів. Доведено, що головною метою технологій самозбереження є: виховання бажання бути здоровим; впровадження самозбережувальних технологій реалізується шляхом створення відповідного шкільного середовища, облаштування класних кімнат із урахуванням ідеї збереження та зміцнення здоров'я дітей, через відповідну організацію навчального процесу тощо. Звертається увага на: Закон України „Про фізичну культуру і спорт“, Державну програму розвитку фізичної культури і спорту в Україні, Цільову комплексну програму „Фізичне виховання – здоров'я нації“; формування соціальної складової здоров'я: учні мають вміти керувати собою, розв'язувати життєві конфлікти, контактувати з людьми у соціумі, протистояти негативному впливу оточення, оцінювати власні вчинки щодо інших, поважати думку інших, виконувати правила спілкування та ввічливості, поведінки в різних ситуаціях, дотримуватися безпечної поведінки щодо ВІЛ/СНІДу та інших небезпечних хвороб, додержуватися правил безпечної поведінки в різних видах діяльності.

Ключові слова: спортивні секції, хортинг, здоров'я нації, самозбереження, освіта, позашкільна робота, вчитель, тренер, учні, вміти керувати собою, навчання батьків, правильна взаємодія з дітьми, основи здоров'я, фізичне виховання.

ANNOTATION

**MILITARY–PATRIOTIC AND PHYSICAL EDUCATION
OF THE YOUTH OF PREINDUCTION AGE, CADETS AND THE ARMED
FORCES OF UKRAINE MILITARY MEN,
LAW ENFORCEMENT AGENCIES**

Eduard Yeriomenko.

Military–patriotic program and applied horting.

President of the World Horting Federation

(Arsenalna Str. 20-44, Kyiv, Ukraine).

In the article there have been detalized military–patriotic program and applied horting as a system of complex type which provide: diverse educational activities, consolidation of knowledge in the Protection of Motherland subject, physical education, study of self-defense techniques and techniques of applied horting, medicine, geography, biology, fundamentals of health, practical skills for using them in daily lifestyle and in the extreme conditions; recommendation to parents about forms and methods of military–patriotic education of pupils in a family; running events and the use of methods by a coach for the purpose of successful educational work in the military-patriotic education of horting; viewing of documental films, analysis of the read materials. According to the program there have been established the objectives of military–patriotic education by the means of horting: mastering of fundamental skills of personal and collective security, providing of self and mutual help in extreme conditions, strengthening of moral and volitional powers and physical development of pupils, introduction with the rescue fundamentals, fundamental physical and special physical training to perform service in the units of the state security agencies – in the armed forces of Ukraine, units of the Ministry of Emergency Situations of Ukraine and the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, education of environmental culture, active participation in the activity of horting organization in Ukraine and abroad. To check the effectiveness of theoretic part (program and tasks) there have been systematically giving the lessons in different forms: theoretic lessons of different educational directions; horting trainings and applied horting trainings; trips, visits to historical places and places of the Cossacks glory; participation in competitions.

The author has made a number of interpretations: „physical training in applied horting“, „applied physical training in horting“, „special physical training performed by the pupils of horting during military – applied lessons“, „military moral (by the educational philosophy of horting)“, „ethnic combat traditions of the Zaporozhian Sich“ etc.

Key words: *horting, Cossack era, Zaporozhian Sich, positive example, comprehensive development and education of Ukrainian as a personality, military – patriotic program, applied horting, Protection of Motherland, human feelings, love to the Motherland, pride in their nation, responsibility for the past and present, will power, desire to win, sustainable social development, physical, cultural, political, economic, social, spiritual, military sphere, Cossacks and knight historical traditions.*

Vasyl Zelenyi.

The role of horting in Military-patriotic education of 10–11 – year – old pupils.

President of Mukacheve City Federation in Transcarpathia

(Petefi Str. 17-20, Mukacheve, Ukraine).

The article „The role of horting in Military-patriotic education of 10–11 – year – old pupils“ focuses on: historical establishment and development of Horting – the national kind of sports of Ukraine; official recognition of horting by the Ministry of Family, Youth and Sports of Ukraine to be a national one. Attention is drawn to: Horting motto – „Strength and honor“ and square talks, interviews, methods of encouragement and personal example for combining these two words with modern life; horting official website with the lists of leading specialists of the Ukrainian National Horting Federation from different cities and all regions of Ukraine; its extensive use by different social groups; insufficient study of the content and meaning of „military-patriotic education“ in pedagogical science; experience in youth sports school; importance of joint activities of teachers of physical education and sports groups coaches with 10-11 – year – old pupils in teaching military-patriotic education using Horting. The pedagogical conditions of military-patriotic education we should pay attention to during horting lessons and trainings have been determined and listed: close relationship of organizational forms with life and daily activities of upper – form pupils; correspondence of the concept of military-patriotic education in the training process of horting; promotion of forms of military-patriotic education for active and creative activities of 10-11 – year old pupils.

Key words: *military-patriotic education of 10–11 – year – old pupils, historical establishment, development of horting, the national kind of sports of Ukraine, „Strength and honor“ motto, square talks, interviews, methods of encouragement and personal example, modern life, the official website of the Ukrainian National Horting Federation, various social groups, pedagogical conditions, youth sports schools, teachers, coaches.*

Mykola Tymchyk.

Patriotic education of older adolescents in Horting training process.

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

This article is focused on the content, forms and methods of patriotic upbringing of senior teenagers in the process of Horting trainings. The content, forms and methods of patriotic upbringing of pupils of 7-9 th forms at comprehensive schools are defined and experimentally approved their effectiveness. The purposeful use of the Ukrainian struggle Horting helps pupils to form the conscious beliefs, to solve health, educational and upbringing tasks, promotes psychological and physical training of youth. The content of patriotic upbringing in the training process Horting was intended to attract senior teenagers to extracurricular activities that contributed to meeting the needs of the pupils in forming new relationships, independence during practice and also positive motivation to sports at home and at the place of residence. During Horting classes the pupils of 7-9th forms increased their self-awareness and responsibility for actions, formed a desire to get closer to sport ideals in their actions.

Key words: *Laws of Ukraine, patriotism, patriotic education, older adolescents, Horting classes, sporting and mass participation events, Ukrainian wrestling Horting, experimental methodology: criteria, levels, results.*

Borys Shapovalov.

Mastery of self-defense technique as a part of the formation of readiness of the MIA law schools students for actions in extreme conditions (by the example of Horting).

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

The article deals with: the problems of technique training of the MIA law schools students in the process of their readiness to act in extreme conditions; Horting as representative of a new kind of complex mixed martial arts in the world. The topicality of the study is determined by the changes in social and political life and the importance of ensuring the survival of law enforcement agencies in extreme conditions. Summarizing the different interpretations there has been stated the meaning of „technique of self-defense“, as a set of techniques and holds that ensure the effective solution of a motor task to preserve the life and health during a physical attack and neutralise any threat. Attention is drawn to similar meanings: sport technique (self-defense), and technical competence (readiness) of a sportsman (fighter). Research material lays groundwork for further studies to determine the technical requirements for actions in extreme conditions.

Key words: *horting, martial arts, sports invention; physical, mental, fighting abilities of a student (fighter); extreme condition, the formation of readiness, basic and other movements, effective solution of motor tasks, technical competence (readiness), sport technique (self-defense).*

**HISTORY OF ESTABLISHMENT, DEVELOPMENT OF HORTING
AS A NATIONAL KIND OF SPORTS OF UKRAINE
AND ITS PHILOSOPHICAL AND PSYCHOLOGICAL BACKGROUND
AS A FORM OF MARTIAL ARTS**

Vladyslav Belan.

Horting – History of establishment and development of national kind of sports of Ukraine.

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

In the article „Horting – History of establishment and development of national kind of sports of Ukraine“ the facts concerning: the origin of the word „hort“ and „Horting“; relationship between the glorious Khortytsya island, Zaporozhian Sich, the Cossacks and their impact on the lives of Ukrainian people; historical establishment and development of national sport of Ukraine – Horting; official recognition of horting to be a national one by the Ministry of Family, Youth and Sports of Ukraine; the Members of the International Horting Federation are twenty-

six countries; Horting promotes universal principles in public areas: preservation of health; development of physical, moral, intellectual skills and charisma; Physical Education and Sports; patriotic and spiritual education of children and youth; recovery and development of Ukrainian military customs in different countries; Horting – systematic participation in methodological and training seminars; implementation of rules during the competition at various levels; qualification – „Coach of higher category“; the title – „internationally certified referee“; honorary title of sports – „Master of Sports of Ukraine“ and others have been theoretically investigated and stated.

Key words: *hort, horting, Khortytsya, Zaporozhian Sich, Cossacks, official recognition, the national sport of Ukraine, International Horting Federation, comprehensive development, education of the national spirit and patriotism, strength and reservation of health, methodological and training seminars, competitions of different levels.*

Zoya Dihtyarenko.

Research of the main meanings of Horting: „education“; „hort“; „horting“; „hortovyi“, „horting activity“ in the psychological, pedagogical and philosophical literature.

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

In the article „Research of the main meanings of Horting: „education“; „hort“; „horting“; „hortovyi „horting activity“ in the psychological, pedagogical and philosophical literature there have been analyzed the interpretations of the following words: „education“, „hort“, „horting“. There have been stated that the words and word combinations such as hort, horting, hortovyi and horting activity derived from Khortytsia island, and the contemporaries use them to describe national kind of sports of Ukraine – horting; the meaning hortovyi came from the synonyms: flexible, active, vigorous, tireless, dynamic, mobile, lively, zealous, fast, restless, nimble, busy, quick, ambitious, well-aimed, fast, energetic etc. There have been described the meanings – hortovyi and „horting activity“. Hortovyi is a sportsman, who goes in for national kind of sports of Ukraine horting and is dynamic one. This personality is full of life power, energy, move cheerfully and fast from one place to another one. Horting activity is a hard, complicated and purposeful process of forming the sportsman of horting through his/her outlook, consciousness, upbringing, education, activity and behavior. This personality systematically is under the influence of the coach, hortingists, trainings etc. for the purpose of physical, mental and social development to upbringing the sportsman – hortingist. This process is achieved through the teamwork between coach and sportsman, hortingists etc. The totality of these influences is aimed at preparation of a hortingist for active cooperation with different life spheres of society.

Key words: *upbringing, hort, horting, hortovyi, horting activity, psychological and pedagogical dictionaries, outlook, consciousness, upbringing, education, activity and behavior, scientists, educators and psychologists, Cossacks, Sich and Cossacks schools, Zaporozhian Sich, Khortytsia island.*

Mykola Zubaliy.

The development of horting, national kind of sports in Ukraine.

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

The article deals with the historical aspects of the origin, establishment and development of horting, national kind of sports, in Ukraine. The author shows that the name of Horting martial arts comes from well-known Khortytsya island in the Dnieper River. Nowadays children, pupils and adults in Ukraine and in many European countries and in the world go in for horting. This sport is based on the principles of long-term, all the year, specially organized training of children and young people and aimed at developing a comprehensive, ethical and patriotic education. It has been recognized as the national kind of sports in our country and other twenty-six countries. Work program of horting classes for children has been approved by the expert committee on the program-methodical ware of recreation and sports activities. Attention is drawn to the study and analysis of the history of establishment and development of Horting in Ukraine as a new kind of sports based on the martial traditions of the Ukrainian people.

Key words: *history, sports, horting, competitions, Khortytsya, national kind of sports of Ukraine, program, martial arts, federation, tournament, master of sports, competition rules, age groups, age categories, qualifying levels, overall physical condition, special physical condition, novices, cadets, juniors, adult sportsmen.*

Vitaliy Ivashkovskiy.

Historical origins of national martial art „Horting“.

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

This article focuses on the revival of national Cossack`s martial art in modern times; the problems of military – patriotic education of children and youth in the times of Cossacks and there have been mentioned the possible variants of using it nowadays. Here there has been described a system of national martial art – horting, originating from the history of Cossacks times and alternatively created to substitute the eastern martial arts. Attention is drawn to: horting and its great pace of development in Ukraine and abroad; programs approved by the Ministry of Education and Science of Ukraine and their promptness to be used at the educational institutions of Ukraine; scientific researches on „horting“, conducted in the lab of physical development of the Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine and in domestic educational institutions; further development and improvement of military – patriotic and physical education of the younger generation and all the population of our country that can become the impulse of the development of healthy life style and patriotism among the Ukrainians.

Key words: *horting, kharakternyky, national kind of sports of Ukraine, patriotism, spirituality, outlook, ideology, education, culture, heroism, history, Cossacks pedagogy, Sich and Cossacks schools, military studies, skills, younger generation, program on horting, scientific researches.*

Kostiantyn Kukushkin.

Horting as an individual improvement system, philosophy and lifestyle.

Chairman of the Applied Horting Committee on Veterans Affairs of the Ukrainian Horting Federation (Peremohy Str., 154, Kyiv, Ukraine).

In the article the problem of the importance of physical education and sports in Ukraine has been shown by an example of a newly created national martial art – Horting as Ukrainian combative kind of sports based on the historical martial arts and martial traditions of the Ukrainian people can become the foundation of the national spirit, philosophy and lifestyle, covering all age groups and segments of the population, due to which the importance of Horting among pupils and students is gaining ground. The readers' attention is paid to the official website of the Ukrainian Horting Federation, which includes the headings of: Ministry of Youth and Sports of Ukraine, Scientific activities of the Ukrainian Horting Federation, Horting – an educational system, Theory and Methods of Horting, Horting in pre-school education, Horting at school, Horting in lyceums, Horting in out-of-school education facilities, Horting in vocational education, Horting in higher education, Pedagogy of Horting, Psychology of Horting, Philosophy of Horting, Essays and diploma papers and others, where everyone can find many scientific works, articles, books and manuals, guidelines, training (work) programs, essays, diploma papers, other scientific, educational and teaching materials written by the patriots of Ukraine.

Key words: *physical education, sports, national kind of martial arts, national spirit, philosophy and lifestyle, educational process, patriotic and physical education, standard of health, spiritual development of people, moral, volitional and intellectual abilities, scientific research, Ukrainian Horting Federation.*

Alla Khatko.

Strategic approaches of development of the Ukrainian National Horting Federation.

Berdyansk State Pedagogical University (Schmidta Str., 4, Berdyansk, Ukraine).

In the article „Strategic approaches of development of the Ukrainian National Horting Federation“ there has been analyzed the current stage of development of physical education and sports in Ukraine; there have been listed the main negative factors of current stage of development of the state in the field of physical education and sports; there have been defined the main strategic approaches of the Ukrainian National Horting Federation in accordance with the Concept of the National Target Social Program on Development of Physical Education and Sport for 2012-2016 and there have been mentioned its expectations. It has been concluded that the promotion, development and implementation of Horting will provide a healthy, moral, intellectual and patriotic educated society, and fully corresponds to the state policy of Ukraine; these abovementioned strategic approaches are recommended for implementation in all regions of Ukraine and by all Horting Federations in other countries.

Key words: *horting, Ukrainian State, the revival of Ukrainian traditions and activities of the Ukrainian Horting Federation, strategic approaches of physical education, comprehensive development of human, a healthy lifestyle, program, propaganda in mass media, patriotism, love for country.*

**PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLE;
ORGANIZATION OF SPORTING EVENTS;
PREPARATION AND PARTICIPATION OF SPORTSMEN,
JUDGES AND COACHES IN HORTING COMPETITIONS**

Natalia Boychenko.

Technical and tactical perfection by sportsmen going in for Horting.

Kharkiv State Academy of Physical education (Klochkivska Str. 99, Kharkiv, Ukraine).

In the article „Technical and tactical perfection by sportsmen going in for Horting“ there have been generalized the data of special methodological literature, practical recommendations, etc. By leading Ukrainian and foreign scientists, practitioners, experts in the theory and techniques of sports for: main perspectives for development of contemporary martial arts is perfection of technical and tactical skills of sportsmen (a high level of physical preparation as a basis of competitive activity of a combatant. Success and results will not be achieved without the process of improving the technical and tactical combat skills, closely connected with the use of special means and methods in practice); process of division of technical training into more relatively independent stages, which allows to more precisely detalize the objectives, the means and methods of technical skills; number of stages of mastering the technique of wrestling; Process of improvement of sports and technical skills closely connected with the tactical training of sportsmen; the general methodological principles in the organization of classes (by technical means); methods of application of training equipment which must correspond to the general principles of the theory and methodology of sports training; recommendations of the experts of martial arts on the formation and consolidation of skills by a sportsman while training with focus mitts, etc.

Key words: *horting, martial arts, training, sportsmen, skills, theory and methodology of sports, practical recommendations, technical and tactical skills, special equipment.*

Iryna Danyiuk, Natalia Skliar.

Skills formation of healthy lifestyle by the means of physical – recreational work with horting elements.

Research and Study Centre 24 (Bilshovytska Str. 3-A, Uman, Cherkasy region, Ukraine).

In the article there have been described the practical achievements concerning creating conditions for harmonious development of personality (physical, psychical, social health preservation) of preschool and primary school- aged children: introduction of health care pedagogy methods – Health complex program (verse morning exercises, gymnastics of awakening, break for P.T., vitamin fortification, salt lamps, preventative care of iodine deficiency, music therapy, color therapy, treatment of somatic health deterioration with the use of complex of recreational and medical activities combined with educational process (acupressure, aromatherapy, mouth

rinsing), school recreation camp, two sports grounds, gym, play fields for each group, form, playing rooms, canteen, art studio, music hall, room for sorts and recreation work, video hall, library; the Fakel sports club (recreation); sports groups: the Yasni ocheniata (vision correction), U sviti sportu (In the world of sports) (all kinds of sports), Sound mind in a sound body (body posture and flat foot), the Table tennis; healthy lifestyle education on the basis of traditional spiritual values of the Ukrainian people; cultural mass work: the Cossacks entertainment, Ukrainian traditional games, sports holidays evenings, festivals of children`s crafts, Olympic lessons, hiking, conversations, moving games, correction work, wallpapers, psychological trainings, tests, opening of the Dyvosvit ethnographic museum of the native land festivals etc; methods and techniques of physical – recreational work with horting elements: the Cossack glory holiday script.

Key words: *School of health promotion, Health complex program, harmonious development of personality, physical, psychical, social health preservation of preschool and primary school- aged children, physical – recreational work with horting elements, sports groups, Fakel sports club.*

Olha Yezhova.

Young horting sportsmen`s valuable attitude formation to their own health.

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

This article analyzes the pedagogical conditions of valuable attitude formation to own health of young horting sportsmen. The leading conditions of securing this process have been considered: providing sport fields and equipment for health oriented activities in out-of-school sport education facilities; designing health oriented educational program for young horting sportsmen according to modern tendencies and ideas on the valuable attitude formation to health, motivation for healthy lifestyle and its maintenance; using the appropriate methods of education for young horting sportsmen in out-of-school education facilities; establishing humane democratic relationship between the participants of the educational process in out-of-school education facilities. It has been confirmed that valuable attitude to the health is system, dynamic and mental achievement of personhood based on emotional and valuable health body of knowledge reflected and implemented in a consciously chosen lifestyle. And above all the valuable attitude formation of horting sportsmen towards their health should be based on the principles of humanism, nature and culture, interaction between education and life, precautionary measures, social conformity, free choice, ensuring its compliance with modern tendencies and ideas.

Key words: *valuable attitude formation to own health of young horting sportsmen, out-of-school sport education facilities, Horting, young sportsmen, appearance, diet, state of health, health oriented training environment, health oriented activities, the principles of humanism, nature and culture.*

Valentyna Orzhekhovska.

Horting and its modern educational objectives and strategies for children and youth in Ukraine.

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

In the article „Horting and its modern educational objectives and strategies for children and youth in Ukraine“ there have been analyzed: significance of complex recreational and martial art horting, national kind of sports based on cultural, recreational and military customs of the Ukrainian people; influence of Horting on the formation of modern personalities; Implementation of the preventive education objects (by Horting) aimed at providing a comprehensive impact on the physical, mental, social and spiritual development of the individual, promoting healthy lifestyles and skills of responsible, prosocial behaviour of children and young people, neutralizing or diminishing the influence of these negative factors in social environment, forming a positive outlook on life; structure of the Declaration of Ukrainian national kind of sports Horting; there has been observed that the members of the International Horting Federation are twenty-six countries; an educational program on „Horting“ for 1-11 forms pupils of secondary schools and etc has been analyzed.

Key words: *Law of Ukraine „On General Secondary Education“; horting; patriotism; strength and honor; family; professionalism; with faith in your heart; way to self-improvement; cultural, recreational and military customs of the Ukrainian people; preventive education; Declaration of national kind of sports of Ukraine; International Horting Federation; physical, mental, social and spiritual development of the individual.*

Ihor Semenenko, Mykhailo Kutskyr.

Psychological and pedagogical instructions for sportsmen during horting trainings and competitions.

Transcarpathian Regional Center for Socioeconomic and Humane Studies of the NAS of Ukraine; President of the local community of the UFH NGO in Uzhhorod (Universytetska Str. 21, Uzhhorod, Ukraine).

In article „Psychological and pedagogical instructions for sportsmen during horting trainings and competitions“ there have been analyzed the main psychological, physiological and pedagogical aspects of training; preparation for the contest season and actually horting competitions as an object of complex coaching influence for the highest level of training and formation of firm psychological and physiological qualities as the fundamental basis of sports and patriotic education to be achieved. The emphasis has been made on the main purpose of Horting - to promote and enhance the role of physical education and sports, patriotic education, the engaging of children and young people in healthy lifestyle, a diversion from bad habits, education of the individual in the spirit of human decency, patriotism and love to Motherland. There have been pointed out the levels in the psychological preparation: psycho-physiological, psychological, social and psychological. In the article it has been proved that successful result during the competitions depends not only on a high level of physical, technical and tactical readiness of a sportsman, but also on the psychological readiness.

Key words: *horting, Khortytsia, Zaporozhian Sich, official recognition, Ukrainian national sport, sportsman, training, competitions, coach, psychological training, mental conditions, physiological and pedagogical aspects, self-consciousness, self-esteem, outlook, national philosophy; physical, moral, ethical, spiritual and patriotic education.*

Oleksii Semyhal.

Psychological skills training of school age sportsmen in the process of out-of-school activities (by the example of Horting).

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

The article „Psychological skills training of school age sportsmen in the process of out-of-school activities (by the example of Horting)“ deals with the age peculiarities and specificity of psychological skills training of school age sportsmen in the Horting training process; there have been recommended the methods of special psychological skills training to improve motivation for sports on the one hand and methods of psychological influence on a sportsman inherent to Horting – on the other one; there have been analyzed the methods (classes in complicated conditions, increased risk, the use of distracting sensory-emotional factors, complications of combative impact) with the help of which it is possible to improve the emotional, mental, moral and volitional fortitude of young sportsmen; there have been theoretically identified the primary objectives for the coaches: first – to identify correctly positive technical and tactical skills of each sportsman, and secondly – to orient the pupil to improve his/her blind side in technique, physical training and tactics.

Key words: *psychological and physical education, teacher authority, motivation, horting, horting classes, physiological development, morphotypes, visual and verbal methods of influence, logical and creative thinking, sports spirit, school age sportsmen.*

Alla Khatko, Oleksandr Koshyk.

Value of judging for Horting development in Ukraine.

Berdyansk State Pedagogical University (Schmidta Str. 4, Berdyansk, Ukraine).

This article describes the importance and role of judges in Horting; there have been given knowledge, skills, personal and professional qualities of judges in horting; the role of national judicial training seminars for improving judging skills in practice. It has been proved: judging, along with sports activities and coaching, plays one of the main roles in attracting youth to the sport and the development and promotion of horting in Ukraine and in the world; judge is a partner that helps to gage the strength, to assess capabilities and skills of an sportsman and makes it clear what we should pay attention to. Practical experience confirms that: modern Ukrainian Horting is an universal system of mixed martial arts, which embodies the most effective and efficient methods of applied arts and martial arts; educational and philosophical idea of Horting is healthy ethos of sport of a man and the glorious traditions of the Cossacks of Zaporozhian Sich; development of horting aims at physical education of strong and healthy society based on traditional spiritual values of the Ukrainian people.

Key words: *horting; Cossacks; Zaporizhian Sich; martial arts; national sport of Ukraine; Mixed Martial Arts; sportsmen; youth; Judge in horting; knowledge, skills, personal and professional qualities of a judge; judicial seminars; coaching.*

Andriy Shevchuk.

Meaning of the empathy in coaching (by the example of Horting).

Eney gym (V. Velykoho Str. 12, Drohobych, Ukraine).

In the article „Meaning of the empathy in the coaching “attention has been paid to: opinions of famous philosophers, psychologists, teachers, artists on interpretation of the meaning „empathy“; similarity of interpretation of such meanings as „sympathy“ and „empathy“; „sympathy“ is commonly used as understanding, sensitiveness, imaginative insight etc; modern problem of development of empathy step by step transferring into intersubject one and is becoming an object of close attention by philosophy, sociology and almost all branches of psychological science: psychology of personality, developmental psychology, pedagogic psychology, social psychology, psychology of moral, psychology of arts; sphere of lifestyle where you can see the empathy, first of all in social sphere: empathy in the circle of contacts, in the professional communication, in the wide circle of communication, empathy of individual to himself/herself; empathy to works of arts; to animals, plants, other objects of nature and environment.

Key words: *empathy, horting, training process, sympathy, success, philosophy, sociology, psychology, sphere of the lifestyle, wide circle of communication, works of arts, harmonic relationship between people, nucleus of communication, harmonic development of personality.*

**MEDICAL AND BIOLOGICAL BASIS OF HORTING:
RECREATION, PHYSICAL REHABILITATION;
ORGANIZATION AND CONTROL DURING TRAININGS**

Larysa Pustoliakova.

Use of physical therapy method with horting elements during the lessons of physical education in special medical groups with students with postural disorder and scoliosis.

National Bohomolets Medical University
(Tarasa Shevchenka Avenue13, Kyiv, Ukraine).

In the article there have been described: clinical and physiological grounds for using the physical therapy method with horting elements during the lessons of physical education in special medical groups with students with postural disorder and scoliosis ; reason of appearing scoliosis and its course; tasks of physical therapy in case of scoliosis at the physical education lessons at the educational institutions: physiologic preconditions of rehabilitation for people with wrong body position, first of all development and gradual increasing of strength endurance of muscles of the body, strengthening of the muscular corset(support); stabilization of scoliosis process and on its early stage the correction of existing defects; formation and mastering of skills of the correct posture; normalization of functional abilities of the most important system of organism – respiratory, cardiovascular, etc; increase of nonspecific protective functions of organism; system of physical exercises with horting elements classified by preparatory position; by tempo of execution (quick,

slow); by the number of repetitions; by amplitude movements (large, medium, small); by presence of emotional factor; by the number of breathing exercises during one lesson; by the use of tools, apparatus, equipment. The conclusions are: at the lessons of physical education with the use of horting elements at high schools, excluding physical therapy aimed at strengthening the organism, all kinds of combined developing exercises are to be done in home conditions.

Key words: *special medical group, scoliosis, horting, physical rehabilitation, physical therapy, spinal treatments, corrective and breathing exercises, outdoor games, protective functions of organism.*

**EDUCATIONAL POTENTIAL OF HORTING AND METHODS OF
TEACHING THE SUBJECTS FUNDAMENTALS OF HEALTH,
PHYSICAL EDUCATION, AND DEFENCE OF MOTHERLAND TO
PRESCHOOL CHILDREN, PUPILS AND STUDENTS**

Viktor Azarov.

Implementation of horting elements at the physical education lessons.

Comprehensive school № 3 I-III degrees (Chkalova Str. 112, Mykolaiv, Ukraine).

In the article there have been described: the implementation of horting elements at the physical education lessons; the main aspects of forming a healthy lifestyle; development of personal qualities in youth within the system of horting – patriotism of a person; the reevaluation of the values by the Ukrainian people and attention has been paid to the healthy lifestyle as a principle for them; modern conditions of the life, especially the deficit of spirituality in the young generation, low level of moral qualities and patriotism, respect for our national traditions gradually are relegated to the background. The author has counted: the number of significant patriotic problems of forming a healthy lifestyle in schoolchildren by the methods of physical education; horting elements at the physical education lessons positively influencing the physical indexes of pupils and offering the complex of exercises for the development of physical qualities of pupils by means of horting elements and also fragment of the lesson plan.

Key words: *horting, patriotism, development, National kind of sports of Ukraine, teacher of physical education, physical education lesson, active and physical qualities, physical indexes of pupils, healthy lifestyle, self improvement.*

Vladyslav Kosukhin.

Horting in the system of professional and technical education.

Ukrainian Horting Federation Dnipropetrovsk regional center vice-president (Lermontova Str. 151, Dniprodzerzhynsk, Ukraine).

In the article there have been described the work of the Ukrainian seminar „Implementation of the modern technologies in the process of physical education in the vocational-technical schools“ organizing in accordance with the plan of work of the Ministry of Education and Science of Ukraine, Physical Education and Sports Committee and Department of vocational-technical Education on the innovations in

physical education of pupils at the vocational-technical schools; the history of appearance of the national kind of sports of Ukraine - horting; the first steps of horting sports groups at the vocational-technical school of Dniprodzerzhynsk; appearance and fruitful work of the Sokil horting sports club in Dniprodzerzhynsk. It has been proved that innovations can emerge from an economic crisis, create new areas of activities and new working places; horting is an innovation that has a huge positive potential in educating patriotism, comprehensive development of a personality, implementation of historically established values of our people.

Key words: *horting, innovation, Ministry of Education and Science of Ukraine, Ukrainian seminar, vocational-technical education, weak physical development of pupils, social status, study load, physical education, education of patriotism, comprehensive development of personality.*

Victoria Muromets.

Civic consciousness formation of teenagers in the process of horting trainings at out-of-school institutions.

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

In the article the author defines the educational potential of the national kind of sports horting civic consciousness formation of teenagers in the process of horting trainings at out-of-school institutions. There has been analyzed an educational program of horting sports group for pupils at out-of-school institutions by reference to formation of patriotic qualities and active civic position of the younger generation. The special focus has been on N. Chernukha's point of view that in modern times the formation of civic consciousness in the lifestyle of society has been increasing because it has to be based on the system of civic education in family, school, cultural institutions and out-of-school institutions, children's and youth associations, public organizations. There has been stated that social services commissioning by educational institutions provides: favorable conditions for the development of personality and creative self fulfillment of each citizen of Ukraine; educated generations of people, who can work and study effectively during the life; develop and strengthen sovereign, independent, democratic, social and legal state; namely upbringing a conscious citizen, highly cultured patriot, who can live in civil society; personality characterized by physical and spiritual perfection.

Key words: *horting; high patriotic qualities; out-of-school institutions; democratic way of thinking; civic culture, conscious moral choice; teenagers; potential of trainings; honorable attitude to official language, symbols; principles of humanistic pedagogy.*

Zaryna Okhrimenko.

Educational and occupational potential of Horting for providing professional self-discipline in upper-form pupils.

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

On the basis that professional self-determination of modern upper-form pupils is performed in difficult conditions, it is important to support the pupil in the formation of the qualities that will help young individual to feel confident on the labour market. The article has reviewed: educational and occupational opportunities of Horting as systems which create conditions for professional education and formation of self-discipline, self-knowledge, self-awareness, self-improvement in upper-form pupils by settling the differences between „can“, „want“, „need“ and „demand“; accessibility for all pupils in the horting classes, thanks to the variety of work areas (sports and fitness, military, patriotic, psychological, national, philosophical, athletic, competitive, etc.) and a large number of easy special physical and recreational exercises of Horting that may be performed everywhere and at any time. There have been mentioned the main objectives of Horting: formation of a child's need for a healthy lifestyle; attitude to health education as a value; comprehensive physical development of the child; education of his/her positive mores, volitional qualities (commitment, determination, endurance, self-reliance, perseverance, courage); formation of abilities to assess and take effective measures in different situations of moral choice; introduction to values, culture and traditions of the Ukrainian people; formation of the child's coherent worldview; individual, interpersonal and group harmony.

Key words: *horting, physical, spiritual, social and psychological development of the individual, the potential of the individual, social and economic environment, school and out-of school education, professional self-discipline, self-determination, upper-form pupils, working activities: sports and fitness, military, patriotic, psychological, national philosophical, athletic, competitive etc.*

Serhiy Piatikov.

Meaning of horting as a national recreational sports system aimed at disciplining 5-7 - year- old children.

Comprehensive school № 26 (Konieva Str. 15, Cherkasy, Ukraine).

In the article „Meaning of horting as a national recreational sports system aimed at disciplining 5-7 - year- old children“ our attention is paid to: psychological - physiological peculiarities; influence of external factors on the formation of personality; unacceptability of physical punishment and intimidation; there have been determined the pedagogic methods and methods of physical education with the help of which the influence on disciplining children is effective; number of activities that influence formation of discipline; detailed psychological conditions of the future lifestyle; personal qualities of a coach (tolerant, polite, honest, disposed to achieve high results, attentive); the first trainings of adaptive character for a freshman. The author has made a conclusion: in the physical education programs of the preschool institutions almost in every country in the world there have been included such kinds of physical activities: walk, running, jumping: throwing, pushing, pulling, rolling; running in a race, jumping, quoits; group active and simple sports games; games with balls, rope; dancing, gymnastics, rhythmic etc; physical education intends to solve the tasks of moving, mental, emotional, social development; to arouse interest in active lifestyle; to provide study of safety instructions; to encourage any initiative and curiosity of a child; there have

been demonstrated the common examples from different countries about the using physical activity at the lessons of physical education in the preschool period, which coincide with the targets of the coaches of horting, who work with preschoolers and younger school children. On the basis of generalization of theoretical data and practical activities there has been created table Formation of skills that influence on disciplining 5-7 year – old children during the horting trainings“.

Key words: *horting, psychological and physical peculiarities, health, 5-7 year – old children, kinds of physical activities, discipline, culture of behavior, formation of skills, methods of research, activities, adaptation, society, personality, motivation, behavior.*

Natalia Sverdlyk.

Methodological support of health saving technologies organization at general education institutions (in the horting system).

Department of Education

(Lenina Str. 47, Monastyrysche, Cherkasy region, Ukraine).

The article deals with: the formation of one of the key competences of education of pupils – health saving one, mastering of saving skills by pupils, careful attitude to health, development of own physical education through the organization of health saving technologies at general education institutions; origin and development the national kind of sports – horting based on the ancient national traditions of Ukrainian people, Zaporozhian Cossacks being transmitted from one generation to another one; methods of mastering skills of healthy life style in the process of horting; the results of effectiveness of implementation of health saving competence in the process of horting increased due to such pedagogic conditions: close relationship between families and teaching staff; right pedagogic orientation of forms and methods of organization of healthy lifestyle of pupils at general education institutions; improvement of the content of the health saving education of pupils in the process of horting training; use of personally oriented and individual approach to children; correspondence of the content of health saving education in the process of horting training with the pupils' interests; use of the organization skills of pupils in the process of carrying out the horting competitions at school, sports club at the place of residence; abidance by availability principle at every step of the work; creation of situation of success and contest; awareness by each pupil of his\her duty and responsibility for school, class, team; providing of positive emotional background during the sports activities, friendly atmosphere at the lessons etc.

Key words: *horting, healthy lifestyle health saving technologies, educational technologies, physical education, physical work, patriotic education, general educational institutions, methodological support, physical activity, pedagogic conditions, health saving competence.*

Olena Tribel.

The objectives and content of training children and youth by means of Horting.

Comprehensive School № 169 (Kotovskoho Str. 2, Kyiv, Ukraine).

This article presents theoretical analysis of researches on organization of physical education of children and youth by the methods of Ukrainian National kind of

sports Horting. There has been described a detailed long – term training process of pupils in Horting sports group divided into 4 stages: the first one – introduction with Horting (stage of initial preparation): groups of initial preparation 1-2 year of studying (6 -7, 7 – 8 years); the second one – general improvement (the pre-basic preparation stage of pupils of 3 -4 th forms) (8 – 9, 9 – 10 years); the third one - special improvement (special basic preparation stage of pupils of 5 – 9 th forms) (10-11, 11-12, 12-13, 13-14, 14-15 years); the fourth one – individual improvement (groups of individual preparation for pupils of 10-11 th forms) (15-16, 16-17 years). The trainings are performed by a teacher (coach), who has corresponding professional education. At the end of the courses of education pupils pass the exams (qualification test) and get: the Ukrainian Horting Federation certificate or state-recognized out-of-school education certificate.

Key words: horting, Ukrainian Horting Federation, educational program, objectives and content of training pupils, abilities, healthy lifestyle, stabilization of health, horting sports groups , stage of education, trainings, educator, coach, examinations, certificate, out – of – school education.

Oksana Yurchenko.

Influence of horting on the organization of education and upbringing of healthy lifestyle culture of juniors.

Comprehensive School № 3 of I-III degrees

(Myru Avenue 8, Konotop, Sumy region, Ukraine).

In the article there have been described the meaning of the words: „self-preservation“, „horting“; the need of implementation of self-preservation technologies; popularization of out – of - school sports education at elementary schools and awareness of aims and tasks on their implementation; self – preservation behavior of a person in nature and society, in future life of pupils. There has been stated that the main aim of the self – preservation technologies is to plant the wish to be healthy; implementation of self – preservation technologies realized by creation of appropriate school environment, equipment of classrooms with consideration of the idea to keep and strengthen health of children due to a special organization of the educational process etc. Attention has been paid to: the Law of Ukraine on physical education and sports, State program of on development of physical education and sports in Ukraine, target complex program „Physical education - health of a nation“; formation of social aspect of health: pupils should know how to control themselves, to solve life conflicts, to contact with people in society, to resist negative influence of environment, to evaluate own actions, to respect the thoughts of other people, to follow the rules of communication and politeness, behavior in different situations, to follow HIV/ AIDS and other dangerous diseases precautions, to follow security measures in different types of activities.

Key words: sports groups, horting, health of a nation, self – preservation, education, out- of- school activity, teacher, coach, pupils, control, education of parents, right cooperation with children, health care, physical education.

АННОТАЦИИ

**ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ,
КУРСАНТОВ И ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЁННЫХ СИЛ
УКРАИНЫ, РАБОТНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР**

Эдуард Еременко.

Военно-патриотическая программа и прикладной хортинг.

В статье детально проанализировано военно-патриотическую программу и прикладной хортинг, что является системой комплексного типа и предусматривают: разноплановую учебную деятельность; закрепление знаний по курсам „Защита Отечества“, физическое воспитание; изучение приемов самозащиты и приемов прикладного хортинга, медицины, географии, биологии, основ здоровья; получение практических навыков для использования в повседневной жизни, в экстремальных условиях; рекомендации родителям относительно форм и методов военно-патриотического воспитания учащихся в семье; осуществление мероприятий и использования методов тренером-преподавателем с целью успешной воспитательной работы в направлении военно-патриотического воспитания хортингом; просмотр документальных фильмов, анализ прочитанных пособий. Согласно программы разработаны задачи военно-патриотического воспитания средствами хортинга: овладение основными навыками сохранения личной и коллективной безопасности, оказания само- и патриотического воспитания средствами хортинга: овладение основными навыками сохранения личной и коллективной безопасности, оказание помощи себе и взаимопомощи в экстремальных ситуациях, укрепление морально-волевого состояния и физического развития учащихся, ознакомление с основами спасательного дела, предоставление базовой физической и специальной физической подготовки для службы в подразделениях силовых структур государства – в Вооруженных силах Украины, подразделениях Министерства по чрезвычайным ситуациям Украины и Министерства внутренних дел Украины, воспитание экологической культуры, активное участие в деятельности организации хортинга как в Украине, так и за ее пределами. Для проверки эффективности теоретических частей (программа и задания) систематически проводятся различные формы занятий: теоретические занятия различного воспитательного направления; практические учебно-тренировочные занятия по определённому виду спорта; тренировки по прикладному разделу хортинга; туристические путешествия, посещение исторических мест, а также мест казацкой славы; участие в соревнованиях и т. д. Автором предложен ряд толкований понятий: „физическая подготовка в прикладном хортинге“; „прикладная физическая подготовка в хортинге“; „специальная физическая подготовка, которая проводится с учащимися хортинга во время военно-прикладных занятий“; „военная мораль (по воспитательной философии хортинга)“, „этнические боевые традиции Запорожской Сечи“ и т. д.

Ключевые слова: хортинг, казацкая эпоха, Запорожская Сечь, положительный пример, всестороннее развитие и воспитание украинца-личности, военно-патриотическая программа, прикладной хортинг, Защитники Отечества, человеческие чувства, любовь к Отечеству, гордость за свой народ, ответственность за прошлое и настоящее, сила воли, желание победить, устойчивое общественное развитие; физкультурно-спортивная, культурная, политическая, экономическая, социальная, духовная, военная сферы; казацко-рыцарские исторические традиции.

Василий Зелёный.

Военно-патриотическое воспитание учащихся 10–11 классов средствами хортинга.

В статье „Военно-патриотическое воспитание учащихся 10–11 классов средствами хортинга“ описывается: историческое становление и развитие хортинга – национального вида спорта Украины; официальное признание хортинга Министерством Украины по делам семьи, молодёжи и спорта национальным видом спорта Украины. Обращается внимание на: девиз хортинга – „Сила и честь!“, откровенные разговоры, беседы, методы поощрения и личного примера относительно воплощения упомянутого девиза в жизнь; официальный сайт хортинга, где перечислены ведущие специалисты Украинской Национальной Федерации Хортинга из разных городов и всех областей Украины; охват хортингом различных слоев населения; недостаточное исследование сущности и содержания понятия „военно-патриотическое воспитание“ в педагогической науке; опыт работы в детско-юношеской спортивной школе; важность совместной деятельности учителей физической культуры, тренеров спортивных секций с учащимися 10–11 классов в военно-патриотическом воспитании средствами хортинга. Определены и перечислены педагогические условия военно-патриотического воспитания, на которые следует обращать внимание во время обучения хортингу: тесная взаимосвязь организационных форм с жизнью и повседневной деятельностью старшеклассников; соответствие форм содержанию военно-патриотического воспитания в процессе обучения хортингу; содействие военно-патриотического воспитания активной творческой и жизненной деятельности учащихся 10–11 классов.

Ключевые слова: военно-патриотическое воспитание, учащиеся 10–11 классов, историческое становление, развитие хортинга, национальный вид спорта, девиз – „Сила и честь!“, откровенные разговоры, беседы, методы поощрения и личного примера, современная жизнь, официальный сайт Украинской Национальной Федерации Хортинга, разные слои населения, педагогические условия, детско-юношеские спортивные школы, учителя, тренеры.

Николай Тымчик.

Воспитание патриотизма у старших подростков в процессе занятий хортингом.

В данной статье рассматриваются содержание, формы и методы патриотического воспитания старших подростков в процессе занятий хортингом. Определено содержание, формы и методы патриотического

воспитания учащихся 7-9 классов в общеобразовательных учебных заведениях и экспериментально проверена их эффективность. Целенаправленное применение украинской борьбы хортинг помогает формированию в школьников сознательных убеждений, решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, а также способствует психологической и физической подготовке учащейся молодежи.

Ключевые слова: Законы Украины, патриотизм, патриотическое воспитание, старшие подростки, занятия хортингом, физкультурно-массовая работа, украинская борьба хортинг, экспериментальная методика: критерии, уровни, показатели.

Борис Шаповалов.

Овладение техникой самозащиты как составляющей формирования готовности учащихся юридических лицеев МВД Украины к действиям в экстремальных ситуациях (на примере хортинга).

Статья посвящена: проблемам овладения техникой самозащиты в хортинге как составляющей формирования готовности учащихся юридических лицеев Министерства внутренних дел Украины к действиям в экстремальных ситуациях; хортинг является новым направлением комплексного смешанного единоборства в мире. Актуальность исследования обусловлена изменениями в общественно-политической жизни страны и важностью обеспечения выживания правоохранителей в экстремальных условиях. На основе обобщения различных толкований сформулировано определение понятия „техника самозащиты“, которое рассматривается как совокупность приемов и действий, обеспечивающих эффективное решение двигательных задач по сохранению жизни и здоровья лица во время физического нападения и нейтрализуют опасные факторы. Обращается внимание на не тождественные понятия: техника вида спорта нейтрализуют опасные для жизни факторы. Обращается внимание на нетождественность понятий: техника вида спорта (самозащиты) и техническая оснащённость (подготовленность) спортсмена (бойца). Материал исследования создает базу для дальнейших исследований по определению требований к техническим действиям в экстремальных условиях.

Ключевые слова: хортинг, боевое искусство, спортивное изобретение; физические, психические, тактические возможности ученика (бойца); экстремальная ситуация, формирование готовности, базовые и дополнительные движения, эффективное решение двигательных заданий, техническая оснащённость (подготовленность), техника вида спорта (самозащиты).

**ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ, РАЗВИТИЯ ХОРТИНГА КАК
НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА УКРАИНЫ И ЕГО
ФИЛОСОФСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПЕРВООСНОВА КАК
ВИДА БОЕВОГО ИСКУССТВА**

Владислав Белан.

Хортинг: история становления и развития национального вида спорта Украины.

В статье „Хортинг: история становления и развития национального вида спорта Украины“ теоретически исследуются и констатируются такие факты: происхождение слова „хорт“ и „хортинг“; связь между славным островом Хортица, Запорожской Сечью, казаками и их влиянием на жизнь украинского народа; историческое становление и развитие национального вида спорта Украины хортинг; официальное признание Министерством Украины по делам семьи, молодежи и спорта хортинг национальным видом спорта Украины; членами Международной Федерации Хортинга является двадцать шесть стран мира; хортинг способствует укреплению общечеловеческих принципов в вопросах: сохранения здоровья; развития физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека; физической культуры и спорта; патриотического и духовного воспитания детей и молодежи; возрождения и развитию украинских военных традиций в разных странах развития украинских боевых традиций в разных странах мира; организации и проведения учебно-методических и учебно-тренировочных семинаров; апробации правил соревнований во время их проведения на разных уровнях; получения квалификации – „тренер высшей категории“; присвоения звания – „судья национальной категории“; присвоения почетного спортивного звания – „Мастер спорта Украины“ и т. п.

Ключевые слова: *хорт, хортинг, остров Хортица, Запорожская Сечь, казаки, официальное признание, национальный вид спорта, Международная Федерация Хортинга, всестороннее развитие личности, воспитание в национальном духе, патриотическое воспитание, укрепление и сохранение здоровья, учебно-методические и учебно-тренировочные семинары, соревнования разных уровней.*

Зоя Дихтяренко.

Исследование основных понятий хортинга: „воспитание“, „хорт“, „хортинг“, „хортовый“, „хортовое воспитание“ в психолого-педагогической и философской литературе.

В статье „Исследование основных понятий хортинга: „воспитание“, „хорт“, „хортинг“, „хортовый“, „хортовое воспитание“ в психолого-педагогической и философской литературе“ проанализировано толкование понятий: „воспитание“, „хорт“, „хортинг“. Установлено: слова хорт, хортинг, хортовый, хортовое воспитание происходят от названия острова Хортица, а современники пользуются ими для описания и употребления относительно Национального вида спорта – хортинг; понятие „хортовый“ происходит от

синонимов: подвижний, активний, бодрый, неутомимый, динамичный, мобильный, живой, лихой, проворный, шустрый, непоседливый, вертлявый, деятельный, находчивый, быстрый, энергичный и т. д. Обоснованы собственные понятия – „хортовый“ и „хортовое воспитание“. Так, хортовый – спортсмен, который занимается Национальным видом спорта Украины хортинг и находится в постоянном движении. Эта личность полна жизненной силы, энергии, бодро и быстро перемещается из одного места в другое. Хортовое воспитание – сложный, многогранный и целенаправленный процесс формирования спортсмена-хортингиста через его мировоззрение, сознание, воспитание, обучение, деятельность и поведение. На эту личность систематически влияют тренер, хортингисты, тренировки и т. п. с целью физического, психического и социального развития и воспитания спортсмена-хортингиста. Это процесс, который реализуется при взаимодействии тренера и воспитанника, хортингиста с хортингистом и т. д. Совокупность этих воздействий направлена на подготовку хортингиста к активному взаимодействию с различными сферами жизни общества.

Ключевые слова: воспитание, хорт, хортинг, хортовый, хортовое воспитание, психологические и педагогические словари, мировоззрение, сознание, обучение, деятельность и поведение, ученые, педагоги и психологи, казаки, сечевые и казацкие школы, Запорожская Сечь, остров Хортица.

Николай Зубалий.

Развитие национального вида спорта хортинг в Украине.

В статье раскрыты исторические аспекты возникновения, становления и развития национального вида спорта хортинг в Украине. Автор указывает, что название единоборства хортинг происходит от названия известного в мире острова Хортица на Днепре. Сегодня хортингом занимаются дети, ученики и взрослые в Украине и во многих странах Европы и мира. Этот вид спорта базируется на принципах многолетней, круглогодичной, специально организованной подготовки детей и молодежи и направлен на всестороннее развитие, нравственно-этическое и патриотическое воспитание. Он является признанным национальным видом спорта в нашем государстве и в двадцати шести странах мира. Рабочие программы физкультурно-оздоровительных занятий по хортингу для детей утверждены решением экспертной комиссии по программно-методическому обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Обращается внимание на изучение и анализ истории становления и развития в Украине нового вида спорта хортинг, который создан на основе боевых традиций украинского народа.

Ключевые слова: история, спорт, хортинг, соревнования, Хортица, национальный вид спорта Украины, программа, единоборство, федерация, турнир, мастер спорта, правила соревнований, возрастные группы, возрастные категории, квалификационные уровни, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, юноши, кадеты, юниоры, взрослые спортсмены.

Виталий Ивашковский.

Исторические истоки национального боевого искусства „хортинг“.

В статье рассмотрены вопросы воспроизводства национальных казачьих боевых искусств в наше время; проблему военно-патриотического воспитания детей и молодежи во времена казачества и приведены возможные варианты привнесения этого наследия в настоящее время. Описана современная система национального единоборства – „хортинг“, которая уходит своими корнями в исторические казацкие времена и воссоздана как альтернатива восточным единоборствам. Сосредоточено внимание на: хортинге, который стремительно развивается в Украине и за ее пределами; утвержденных Министерством образования и науки Украины программах и на своевременности их введения в учебный процесс учебных заведений Украины; научных исследованиях по тематике „Хортинг“, которые проводятся в лаборатории физического развития Института проблем воспитания НАПН Украины и в отечественных учебных заведениях; дальнейшем развитии и совершенствовании военно-патриотического и физического воспитания подрастающего поколения и, вообще, населения нашего государства, что может стать толчком к развитию здорового образа жизни и патриотизма среди населения Украины.

Ключевые слова: *хортинг, характерники, национальный вид спорта Украины, патриотизм, духовность, мировоззрение, идеология, воспитание, культура, героизм, история, казацкая педагогика, сечевые и казацкие школы, военные знания, навыки, подрастающее поколение, программы по хортингу, научные исследования.*

Константин Кукушкин.

Хортинг как система совершенствования личности, как философия и образ жизни.

В статье освещена проблема важности развития физической культуры и спорта в Украине на примере созданного нового национального боевого искусства хортинга как украинского полноконтактного вида спорта, который с учетом исторических боевых искусств и традиций украинского народа может стать фундаментом национального духа, философии и образа жизни, охватив все возрастные группы и слои населения. В связи с этим раскрыта важность распространения хортинга среди учащейся молодежи. Обращено внимание читателей на официальный сайт Украинской Федерации Хортинга, в котором размещены рубрики: „Минмолодьспорт Украины“, „Научная деятельность Украинской Федерации Хортинга“, „Хортинг – воспитательная система“, „Теория и методика хортинга“, „Хортинг в дошкольном образовании“, „Преподавание хортинга в школе“, „Хортинг в профильных лицеях“, „Хортинг во внешкольных учебных заведениях“, „Хортинг в профессионально-техническом образовании“, „Хортинг в высших учебных заведениях“, „Педагогика хортинга“, „Психология хортинга“, „Философия хортинга“, „Рефераты и дипломы“ и др., на которых можно ознакомиться с множеством научных трудов, статей, учебниками и учебными пособиями, методическими рекомендациями, учебными программами, рефератами и дипломными работами, другими научно-, и учебно-методическими материалами, которые написаны настоящими патриотами Украины.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, национальный вид единоборств, национальный дух, философия и образ жизни, учебно-воспитательный процесс, патриотическое и физическое воспитание, уровень здоровья, духовное развитие населения, морально-волевые и интеллектуальные способности человека, научная деятельность, Украинская Федерация Хортинга.

Алла Хатько.

Стратегические направления деятельности Украинской Федерации Хортинга.

В статье „Стратегические направления деятельности Украинской Федерации Хортинга“ проанализировано современное состояние развития отрасли физической культуры и спорта в Украине; обращено внимание на негативные факторы современного этапа развития государства в области физической культуры и спорта; определены основные стратегические направления деятельности Украинской Национальной Федерации Хортинга в соответствии с Концепцией Общегосударственной целевой социальной программы развития физической культуры и спорта на 2012–2016 годы и указаны её ожидаемые результаты. Сделаны выводы, что популяризация, развитие и внедрение хортинга, будет способствовать формированию здорового, морально, интеллектуально и патриотически воспитанного общества, и в полной мере соответствует государственной политике Украины; указанные стратегические направления рекомендуем к внедрению во всех регионах Украины и Федерациям Хортинга других стран мира.

Ключевые слова: хортинг, украинское государство, возрождение украинских традиций, деятельность Украинской Федерации Хортинга, стратегическое направление деятельности, физическое воспитание, всестороннее развитие личности, формирование здорового образа жизни, программа, пропаганда в средствах массовой информации, патриотизм, любовь к Родине.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ; ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ; ПОДГОТОВКА СУДЕЙ, ТРЕНЕРОВ И СПОРТСМЕНОВ, И ИХ УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ХОРТИНГУ

Наталья Бойченко.

Совершенствование технико-тактической подготовленности хортингистов.

В статье „Совершенствование технико-тактической подготовленности хортингистов“ обобщены данные из специальной методической литературы, практических рекомендаций ведущих украинских и иностранных ученых, практиков, специалистов по теории и методике спорта относительно: основных направлений развития современных единоборств; совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов (владение высоким уровнем

физической подготовленности, как основой соревновательной деятельности единоборца, что не позволит достичь успеха и запланированного результата без совершенствования технико-тактического мастерства единоборца, тесно связанного с использованием специальных технических средств и методик их применения); разделения процесса технической подготовки на большее количество относительно самостоятельных этапов (стадий), что позволяет более точно детализировать задание, средства и методы технического мастерства; процесса совершенствования спортивно-технического мастерства, тесно связанного с тактической подготовкой спортсмена; соблюдения общих методических принципов при организации занятий (с помощью технических средств); методики использования тренажеров и тренировочных устройств, которые должны соответствовать общим закономерностям теории и методики спортивной тренировки; рекомендаций специалистов по боевому искусству относительно формирования и закрепления у спортсмена навыков во время работы на боксерских лапах и др.

Ключевые слова: хортинг, единоборство, боевое искусство, тренировки, спортсмены, навыки и умения, теория и методика спорта, практические рекомендации, технико-тактическое мастерство, специальные приспособления, специальные технические средства, тренажеры.

Ирина Данилюк, Наталья Скляр.

Формирование навыков здорового образа жизни средствами физкультурно-оздоровительной работы с элементами хортинга.

В статье описаны практические достижения по вопросам создания условий с гармоничного развития личности (сохранение физического, психического, социального здоровья) детей дошкольного и младшего школьного возраста: внедрение технологий здоровьесберегающей педагогики – программа „Оздоровительный комплекс“ (стихотворная утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, физкультпаузы, физкультминутки, витаминизация, солевые лампы, профилактика йододефицита, музыкотерапия, цветотерапия, коррекция нарушений соматического здоровья с использованием комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий без отрыва от учебного процесса (точечный массаж, ароматерапия, полоскание полости рта), пришкольный оздоровительный лагерь, две спортивных площадки, тренажерный зал, отдельные участки для каждой группы, класса, игровые комнаты, столовая, художественная студия, музыкальный зал, помещения для физкультурно-оздоровительной работы, видеозал, библиотека; спортивный клуб „Факел“ (оздоровительной направленности); кружки: „Ясные глазки“ (коррекция зрения), „В мире спорта“ (ознакомление детей со всеми видами спорта), „В здоровом теле – здоровый дух“ (профилактика осанки и плоскостопия), „Настольный теннис“; воспитание культуры здорового образа жизни на основе традиционных духовных ценностей украинского народа; культурно-массовая работа: казацкие развлечения, украинские народные игры, спортивные праздники, творческие вечера, фестивали детского творчества, Олимпийские уроки, туристические походы, беседы, подвижные игры, коррекционная работа, создание стенгазет, психологические тренинги, тесты, открытие этнографического музея родного

края „Дивомир“, народніе праздники и т. д.; раскрываються методы и приемы проведения физкультурно-оздоровительной работы с элементами хортинга: сценарий праздника „Казацкая слава“.

Ключевые слова: „Школа содействия здоровью“, программа „Оздоровительный комплекс“, гармоническое развитие личности, сохранение физического, психического, социального здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста, физкультурно-оздоровительная работа с элементами хортинга, кружки, спортивный клуб „Факел“.

Ольга Ежова.

Формирование ценностного отношения к собственному здоровью у юных хортингистов.

В статье анализируются педагогические условия формирования ценностного отношения к собственному здоровью у юных хортингистов. Ведущими условиями этого процесса считаются: обеспечение пространственно-предметной достаточности для осуществления здоровьенаправленной деятельности во внешкольном учебном заведении спортивного направления; конструирование здоровьенаправленного содержания воспитания юных хортингистов в соответствии с современными тенденциями и представлениями по формированию ценностного отношения к здоровью, мотивацию относительно здорового способа жизни и соблюдение здорового образа жизни; применение методов воспитания, адекватных целям воспитания юных хортингистов во внешкольном учебном заведении; налаживание гуманных демократических отношений между участниками учебно-воспитательного процесса во внешкольном учебном заведении. Подтверждаем, что ценностным отношением к здоровью понимаем системное и динамическое психическое образование личности на основе эмоционально-ценностной сферы, совокупности знаний о здоровье, что обязательно отражается и во внешкольном учебном заведении. Подтверждено, что под ценностным отношением к здоровью понимается системное и динамическое психическое образование личности в эмоционально-ценностной сфере, которое обязательно отображается и реализуется в сознательно выбранном образе жизни. Прежде всего, процесс формирования ценностного отношения к собственному здоровью у юных хортингистов должен основываться на принципах гуманизма, природо- и культуросообразности, связи воспитания с жизнью, превентивности, социального соответствия, свободного выбора, что обеспечивает его соответствие современным тенденциям и представлениям.

Ключевые слова: формирование ценностного отношения к здоровью, внешкольные учебные заведения спортивного направления, хортинг, юные спортсмены, внешний вид, режим питания, состояние самочувствия, здоровьеприятная тренировочная среда, здоровьенаправленная деятельность, принципы гуманизма, природосообразности и культуросообразности.

Валентина Оржеховская.

Современные ориентиры и стратегии воспитания детей и молодежи в Украине средствами хортинга.

В статье „Современные ориентиры и стратегии воспитания детей и молодежи в Украине средствами хортинга“ анализируются: значение для украинцев основанного на культурных, оздоровительных и боевых традициях украинского народа, комплексного оздоровительного и боевого искусства хортинг как национального вида спорта Украины; влияние хортинга на формирование современной личности; реализация задач превентивного воспитания (средствами хортинга), что призвано обеспечивать комплексное воздействие на физическое, психическое, социальное и духовное развитие личности, способствовать формированию здорового образа жизни, навыков ответственного, просоциального поведения детей и молодежи, нивелировать или уменьшить влияние на них негативных факторов социального окружения, формировать позитивное видение жизни; составляющие Декларации украинского национального вида спорта хортинг; отмечено, что членами Международной Федерации Хортинга является двадцать шесть стран мира; детально проанализировано учебную программу кружковой (секционной) работы „Хортинг“ для учащихся 1–11 классов общеобразовательных учебных заведений и т. п.

Ключевые слова: Закон Украины „Об общем среднем образовании“; хортинг; патриотизм; сила и честь; семья; профессионализм; с верой в сердце; путь к самосовершенствованию; культурные, оздоровительные и боевые традиции украинского народа; превентивное воспитание; Декларация национального вида спорта Украины; Международная Федерация Хортинга; физическое, психическое, социальное и духовное развитие личности.

Игорь Семененко, Михаил Куцкыр.

Психолого-педагогическое сопровождение спортсмена во время тренировок и соревнований по хортингу.

В статье „Психолого-педагогическое сопровождение спортсмена во время тренировок и соревнований по хортингу“ анализируются основные психологические, физиологические и педагогические аспекты процесса тренировок, подготовки в досоревновательный период и во время соревнований по хортингу как объект комплексного тренерского влияния с целью выведения спортсмена на наивысший уровень подготовки и формирования у него устойчивых психологических, физиологических качеств как фундаментальной основы спортивно-патриотического воспитания. Акцентировано, что основной целью хортинга является популяризация и повышение роли физической культуры и спорта, патриотическое воспитание, привлечение детей и юношества к здоровому образу жизни, отвлечение от вредных привычек, воспитание личности в духе добропорядочности, патриотизма и любви к Родине. Выделены уровни в психологической подготовке: психофизиологический, собственно психологический и социально-психологический. В статье доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Ключевые слова: хортинг, остров Хортица, Запорожская Сечь, официальное признание, национальный вид спорта Украины, спортсмен, тренировка, соревнования, тренер, психологическая подготовка, психологическое состояние, физиологические и педагогические аспекты, самосознание, самооценка, мировоззрение, национальная философия; физическое, морально-нравственное, духовное и патриотическое воспитание.

Алексей Семигал.

Психологическая подготовка спортсменов школьного возраста в процессе внеклассной работы (на примере хортинга).

В статье „Психологическая подготовка спортсменов школьного возраста в процессе внеклассной работы (на примере хортинга)“ рассмотрены возрастные особенности и специфика психологической подготовки спортсменов школьного возраста в процессе занятий хортингом; рекомендованы методы специальной психологической подготовки для улучшения мотивации к занятиям спортом, с одной стороны, и методы психологического воздействия на спортсмена, свойственные хортингу, – с другой; проанализированы методы (занятия в осложненных условиях, с увеличением риска, применением отвлекающих сенсорно-эмоциональных факторов, осложнения соревновательного влияния), с помощью которых можно улучшить эмоциональную, психическую, моральную и волевую стойкость юных спортсменов; теоретически определены основные задачи для тренера: во-первых, – правильно выделить положительные технико-тактические склонности каждого спортсмена, а во-вторых, – сориентировать ученика на совершенствование его слабых мест в технике, физической подготовке и тактике.

Ключевые слова: психологическая и физическая подготовка, авторитет учителя, мотивация, хортинг, занятия по хортингу, физиологическое развитие, морфотипы, наглядные и словесные методы воздействия, логическое и образное мышление, спортивная этика, спортсмены школьного возраста.

Алла Хатько, Александр Кошик.

Значение судейства для развития хортинга в Украине.

В статье описывается значение судейства и роль судьи в хортинге; представлены знания, умения, навыки, личностные и профессиональные качества судьи по хортингу; роль Национальных судейских семинаров для повышения квалификации судей и наработки навыков практического судейства по хортингу. Доказано: судейство, наряду со спортивной деятельностью и тренерской работой, играет одну из главных ролей в привлечении молодежи к занятиям спортом, а также в развитии и популяризации хортинга в Украине и мире; судья – это партнер, который помогает оценить силы, возможности и умения спортсмена и дает понять, на что стоит обратить особое внимание. Практический опыт подтверждает факты: современный украинский хортинг – универсальная система смешанного единоборства, которая воплощает в себе наиболее эффективные и действенные приемы спортивных и прикладных единоборств и боевых искусств; воспитательная и философская основа хортинга – здоровый спортивный дух человека и славные традиции казаков

Запорожской Сечи; развитие хортинга имеет целью спортивное воспитание сильного и здорового общества на основе традиционных духовных ценностей украинского народа.

Ключевые слова: хортинг; казаки; Запорожская Сечь; боевое искусство; национальный вид спорта Украины; смешанное единоборство; спортсмены; молодежь; судья по хортингу; знания, умения, навыки, личностные и профессиональные качества судьи; судейские семинары; тренерская работа.

Андрей Шевчук.

Значение эмпатии в тренерской деятельности (на примере хортинга).

В статье „Значение эмпатии в тренерской деятельности“ обращено внимание на: взгляды известных философов, психологов, педагогов, художников относительно толкования понятия „эмпатия“; сходство толкование понятий „симпатия“ и „эмпатия“; понятие „симпатия“, которое употребляют в широком смысле: как понимание, отзывчивость, эмоциональное соучастие и т.п.; современную проблему развития эмпатии, которая постепенно переходит в межпредметную и становится объектом пристального внимания философии, социологии и практически всех отраслей психологической науки: психологии личности, возрастной психологии, педагогической психологии, социальной психологии, психологии морали, психологии искусства; сферы жизнедеятельности, где проявляется эмпатия, прежде всего, выделяют социальную сферу: проявление эмпатии в ближнем кругу общения, в профессиональном общении, в широком кругу общения, эмпатия субъекта к самому себе; переживание эмпатии в отношении произведений искусства; животных, растений, других объектов природы и окружающего мира.

Ключевые слова: эмпатия, хортинг, тренировочный процесс, симпатия, успех, философия, социология, психология, сферы жизнедеятельности, близкий и широкий круг общения, произведения искусства, гармоничные отношения между людьми, ядро коммуникации, гармоничное развитие личности.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ХОРТИНГА: РЕКРЕАЦИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ; ОРГАНИЗАЦИЯ И КОНТРОЛЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

Лариса Пустолякова.

Использование метода лечебной физической культуры с элементами хортинга на занятиях физического воспитания в специальных медицинских группах со студентами с нарушениями осанки и сколиоза.

В статье описано: клиничко-физиологическое обоснование использования метода лечебной физической культуры (ЛФК) с элементами хортинга на занятиях в специальных медицинских группах студентов с нарушениями осанки и сколиозом; причины возникновения сколиотической болезни и ее течение; задачи ЛФК при сколиозах на занятиях физкультуры в учебных заведениях: создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела, то есть, прежде всего, развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища, укрепление мышечного корсета; стабилизация

сколиотического процесса, а на ранних его стадиях – исправление в возможных пределах имеющихся дефектов; формирование и закрепление навыка правильной осанки; нормализация функциональных возможностей наиболее важных систем организма – дыхательной, сердечно-сосудистой и т. д.; повышение неспецифических защитных функций организма; характеристика дозировки физических упражнений с элементами хортинга в зависимости от: выбора исходного положения; темпа выполнения (быстро, медленно); количества повторений; амплитуды движений (большая, средняя, малая); активности выполнения; сложности выполнения (простые, сложные); наличия эмоционального фактора; количества дыхательных упражнений в одном занятии; использования предметов, снарядов, тренажеров. Сделаны выводы: при проведении занятия по физическому воспитанию с использованием элементов хортинга в высших учебных заведениях, кроме лечебной тренировки для оздоровления и укрепления организма, всех видов общеразвивающих физических упражнений, следует ежедневно их выполнять в домашних условиях.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, сколиоз, хортинг, физическая реабилитация, лечебная физическая культура, разгрузка и коррекция позвоночника, корригирующие и дыхательные упражнения, подвижные игры, защитные функции организма.

**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ХОРТИНГА И МЕТОДЫ
ОБУЧЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ, ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ
ПРЕДМЕТАМ: „ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ“, „ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА“,
„ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ“ И „ЗАЩИТА ОТЕЧЕСТВА“**

Виктор Азаров.

Внедрение элементов хортинга на уроках физической культуры.

В статье рассматриваются вопросы: внедрения элементов хортинга на уроках физической культуры; основных аспектов воспитания здорового образа жизни; воспитание у молодежи личностных качеств в системе хортинга – патриотизма человека; переоценки ценностей украинцами и обращается внимание на здоровый образ жизни, что уже становится для них нормой; современных условий жизни, в чём особенно чувствуется дефицит духовности у молодого поколения, низкий уровень нравственности, при котором патриотизм, уважение к национальным традициям, постепенно отходят на задний план. Автор перечисляет: ряд существенных противоречий проблемы формирования здорового образа жизни средствами физического воспитания у школьников; элементы хортинга на уроках физической культуры, которые позитивно влияют на физические показатели школьников, и предлагает комплексы упражнений для развития физических качеств учащихся средствами этого вида спорта, а также фрагмент плана-конспекта урока.

Ключевые слова: хортинг, патриотизм, развитие, Национальный вид спорта Украины, учитель физической культуры, урок физической культуры,

двигательные и физические качества, физические показатели школьников, здоровый образ жизни, самосовершенствование.

Владислав Косухин.

Хортинг в системе профессионально-технического образования.

В статье описано: работу Всеукраинского семинара „Внедрение новейших технологий в процесс физического воспитания профессионально-технических учебных заведений“, который проводился согласно с планом работы Министерства образования и науки Украины, Комитета по физической культуре и спорту совместно с Департаментом профессионально-технического образования, по внедрению инноваций в физическом воспитании учащихся профессиональных учебных заведений; историю возникновения национального вида спорта Украины – хортинга; первые шаги секции хортинга в профессионально-техническом учебном заведении Днепродзержинска; возникновение и плодотворную работу Днепродзержинского клуба хортинга „Сокол“. Доказано, что именно инновации способны вывести из экономического кризиса, создать новые направления деятельности и новые рабочие места; хортинг – инновация, которая несёт в себе огромный позитивный потенциал в плане воспитания патриотизма, всестороннего развития личности, внедрения исторически сложившихся ценностей нашего народа.

Ключевые слова: *хортинг, инновации, Министерство образования и науки Украины, Всеукраинский семинар, профессионально-техническое образование, слабое физическое развитие учащихся, социальный статус, учебная нагрузка, физическое воспитание, воспитание патриотизма, всестороннее развитие личности.*

Виктория Муромец.

Формирование гражданской ответственности подростков в процессе занятий по хортингу во внешкольных учебных заведениях.

В статье автором определен воспитательный потенциал национального вида спорта хортинг в формировании гражданской ответственности подростков во внешкольных учебных заведениях. Проанализирована учебная программа кружковой работы „хортинг“ для воспитанников внешкольных учебных заведений в контексте воспитания патриотических качеств и активной гражданской позиции подрастающего поколения. Особого внимания заслуживает мнение исследовательницы Н. Чернухи о том, что в условиях современности значительно возрастает роль формирования гражданской ответственности в общественной жизнедеятельности, поскольку оно должно базироваться на системе гражданского воспитания в условиях семьи, школы, учреждений культуры и внешкольных учебных заведений, детских и молодежных объединений, общественных организаций и т. п.. Констатируется, что определение социального заказа учебным заведениям предусматривает: создание условий для развития личности и творческой самореализации каждого гражданина Украины, воспитание поколения людей, способных эффективно работать и учиться в течение жизни; развивать и укреплять суверенное, независимое, демократическое, социальное и правовое государство, то есть воспитать сознательного гражданина, патриота с

высоким уровнем культуры, умением жить в гражданском обществе; личность, которая характеризуется физическим и духовным совершенством.

Ключевые слова: хортинг; высокие патриотические качества; внешкольные учебные заведения; демократический тип мышления; гражданская культура, сознательный нравственный выбор; подростки; потенциал занятий; уважительное отношение к государственному языку, символики; принципы гуманистической педагогики.

Зарина Охрименко.

Воспитательный профориентационный потенциал хортинга в формировании профессиональной требовательности к себе у старшеклассника.

Исходя из того, что профессиональное самоопределение современных старшеклассников осуществляется в сложных условиях, важной является поддержка ученика в формировании тех характеристик, которые помогут молодой личности чувствовать себя уверенно на рынке труда. В статье рассмотрены: воспитательные профориентационные возможности хортинга, как системы, что создает условия для профессионального воспитания и формирования требовательности к себе, самопознание, самосознание, самосовершенствование у старшеклассника путем согласования противоречий между „могу“ и „хочу“ „надо“ и „требуют“; общедоступность для всех учащихся занятий в кружке (секции) по хортингу благодаря разнообразию направлений работы (физкультурно-оздоровительного, военно-патриотического, психологического, национально-философского, спортивного, соревновательного и т. д.) и большому количеству легко дозируемых специальных физических и оздоровительных упражнений хортинга, которыми можно заниматься повсюду и в любое время. Перечислены основные задачи хортинга: формирование у ребенка потребности в здоровом образе жизни; воспитание отношения к здоровью как к ценности; всестороннее физическое развитие ребенка; воспитание ее положительных моральных качеств, волевых качеств (целеустремленности, решительности, выдержки, самостоятельности, настойчивости, мужества); формирование умения оценивать и эффективно действовать в разнообразных ситуациях морального выбора; приобщение к системе ценностей, культуры, оздоровительных традиций украинского народа; формирование у ребенка целостной картины мира, индивидуального, межличностного и группового согласия и т.д.

Ключевые слова: хортинг, физическое, духовное, социальное, психическое развитие личности, потенциал личности, социально-экономическая среда, школьное и внешкольное образование, профессиональное самоопределение, требовательность к себе, старшеклассники, направления работы: физкультурно-оздоровительное, военно-патриотическое, психологическое, национально-философское, спортивное, соревновательное и т. д.

Сергей Пятиков.

Значение хортинга как национальной спортивно-оздоровительной

системы в воспитании дисциплинированности у детей 5–7 лет.

В статье „Значение хортинга как национальной спортивно-оздоровительной системы в воспитании дисциплинированности у детей 5 – 7 лет“ обращается внимание на: психолого-физиологические особенности; влияние внешних факторов на формирование личности; недопустимость физических наказаний и запугиваний; определяются педагогические методы и методы физического воспитания, с помощью которых можно влиять на воспитание дисциплинированности у детей; перечисление видов деятельности, влияющих на воспитание дисциплинированности; уточнение психологических предпосылок будущей жизнедеятельности; личные качества тренера (толерантный, вежливый, порядочный, положительно настроенный на высокие результаты, внимательный к мелочам и т. п.); первые занятия для новичка, которые имеют адаптивную функцию. Автор делает выводы: в программах по физическому воспитанию в детских садах почти всех странах мира предусмотрены виды физической активности: ходьба, бег, прыжки; метание, толкание, перетаскивание, перекатывание; соревнования по бегу, прыжкам, метанию в цель; групповые подвижные и простые спортивные игры; игры с мячами, веревками; танцы, гимнастика, ритмика и т. п.; физическое воспитание призвано решать задачи двигательного, умственного, эмоционального, социального развития, способствовать формированию интереса к активному образу жизни; предусматривать изучение правил безопасности; всячески поощрять проявления инициативы и любознательности ребенка; приведенные выше общие примеры разных стран мира об использовании физической активности на занятиях по физическому воспитанию в дошкольный период во многом совпадают с задачами, которые ставятся перед тренерами по хортингу, которые работают с дошкольниками и младшими школьниками. На основе обобщения теоретических данных и практической деятельности разработана таблица „Формирование навыков, влияющих на воспитание дисциплинированности у детей 5–7 лет во время занятий по хортингу“.

Ключевые слова: хортинг, психолого-физиологические особенности, здоровье, дети 5–7 лет, виды физической активности, дисциплина, дисциплинированность, культура поведения, формирование навыков, методика исследования, деятельность, адаптация, социум, личность, мотивация, поведение.

Наталья Свердлык.

Методическое сопровождение организации здоровьесберегающих технологий в общеобразовательных учебных заведениях (в системе „хортинг“).

В статье раскрыто: формирование одной из основных ключевых компетентностей обучения учащихся – здоровьесберегающей; приобретение учениками навыков сохранения, укрепления и бережного отношения к здоровью, развитию личной физической культуры путём организации здоровьесберегающих технологий в общеобразовательных учебных заведениях; происхождение и развитие на давних народных традициях украинского народа, запорожских казаков, которые передавались из поколения к поколению,

національного виду єдиноборств; методи виховання у школярів навичок здорового образу життя в процесі занять хортингом; результати ефективності впровадження здоров'єзберігаючої компетентності в процесі занять хортингом, що підвищилась при створенні таких педагогічних умов: тесної взаємозв'язи сімей і педагогічних колективів; правильної педагогічної спрямованості форм і методів організації здорового образу життя учасників загальноосвітніх навчальних закладів; вдосконалення змісту здоров'єзберігаючого виховання учасників в процесі занять хортингом; використання особистісно орієнтованого і індивідуального підходу до дітей; відповідність змісту здоров'єзберігаючого виховання в процесі занять хортингом інтересам учасників; застосування організаційних здібностей школярів в процесі проведення змагань по хортингу в школі, секції і по місцю проживання; дотримання принципу доступності на кожному етапі роботи; створення ситуацій успіху і суперництва; усвідомлення кожним учнем свого боргу і відповідальності за школу, клас, свою команду; створення позитивного емоційного фону в час спортивної діяльності, доброжелателісної атмосфери на заняттях і т. д.

Ключевые слова: хортинг, здоровий образ життя, здоров'єзберігаючі технології, освітні технології, фізична культура, фізкультурно-масова робота, патріотичне виховання, загальноосвітні навчальні заклади, методичне супроводження, рушійна активність, педагогічні умови, здоров'єзберігаюча компетентність.

Елена Трибель.

Задачи и содержание подготовки детей и молодежи средствами хортинга.

В статті представлено теоретичний аналіз досліджень проблеми організації фізичного виховання дітей і молоді за методикою українського національного виду спорту хортинг. Детально описано багаторічну підготовку учасників клубу (секції) хортинга, розбита на чотири етапи: перший – посвячення в хортинг (етап початкової підготовки груп початкової підготовки 1-2-го років навчання) (6–7, 7–8 років); другим – загального удосконалення (етап попередньої базової підготовки учасників 3–4 класів) (8–9, 9–10 років); третім – спеціального удосконалення (етап спеціальної базової підготовки учасників 5–9 класів) (10–11, 11–12, 12–13, 13–14, 14–15 років); четвертим – індивідуального удосконалення (групи індивідуальної підготовки учасників 10–11 класів) (15–16, 16–17 років). Заняття з вихованцями проводить педагог (тренер), який має відповідну професійну підготовку. Після закінчення курсу навчання вихованці здають зачет (кваліфікаційний екзамен) і отримують: свідоцтво Української Федерації Хортинга або свідоцтво про позашкільну освіту державного зразка.

Ключевые слова: хортинг, Українська Федерація Хортинга, навчальна програма, задачі і зміст підготовки учасників, здібності, здоровий

образ жизни, укрепление здоровья, кружки (секции) хортинга, этапы обучения, занятие, педагог, тренер, зачёты, удостоверение, внешкольное образование.

Оксана Юрченко.

Влияние хортинга на организацию обучения и воспитания культуры здоровья младших школьников.

В статье раскрываются сущность понятий: „самосохранение“, „хортинг“; обосновывается необходимость внедрения технологий самосохранения; популяризируется внешкольное спортивное воспитание в пространстве начальной школы и осознание целей и задач по их внедрению; самосохранительное поведение человека в природе и в обществе, дальнейшей жизни учащихся. Доказано, что главной целью технологий самосохранения является: воспитание желания быть здоровым; внедрение технологий самосохранения, которые реализуются путём создания школьной среды, обустройства классных комнат с учетом идеи сохранения и укрепления здоровья детей, через соответствующую организацию учебного процесса и т. д. Обращается внимание на: Закон Украины „О физической культуре и спорте“, Государственную программу развития физической культуры и спорта в Украине, Целевую комплексную программу „Физическое воспитание – здоровье нации“; формирование социальной составляющей здоровья: учащиеся должны уметь управлять собой, решать жизненные конфликты, контактировать с людьми в социуме, противостоять негативному влиянию окружения, оценивать собственные поступки в отношении других, уважать мнение других, соблюдать правила общения и вежливости, поведения в различных ситуациях, придерживаться безопасного поведения в отношении ВИЧ/СПИДа и других опасных болезней, соблюдать правила безопасного поведения в разных видах деятельности.

Ключевые слова: спортивные секции, хортинг, здоровье нации, самосохранение, образование, внешкольная работа, учитель, тренер, ученики, уметь управлять собой, обучение родителей, правильное взаимодействие с детьми, основы здоровья, физическое воспитание.

ДЛЯ НОТАТОК

Шановні однодумці!

Інститут проблем виховання НАПН України та Українська федерація хортингу планує черговий випуск номера збірника наукових праць „Теорія і методика хортингу“, що виходитиме один раз на шість календарних місяців (Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації: Серія КВ № 20691-10491 Р від 30.04.2014 р.), 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.

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 – від 10 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.

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. Перед основним текстом курсивом подається анотація (500 знаків із пробілами – 7 рядків) і ключові слова (3 рядки) українською мовою (кегель – 14).
6. Через рядок із абзацу друкуються основний текст.
7. Список використаних джерел (великими літерами), на які посилається автор, подається у кінці основного тексту в алфавітному порядку (до 10 джерел) (кегель – 14).
8. Анотація і ключові слова російською мовою обсягом як і українською.
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.
10. Пристатейні списки використаних джерел латиницею (транслітерація):
<http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/55-2010-%D0%BF>

Текст статті без нумерації сторінок надсилати на електронну адресу: horting@meta.ua з приміткою: „Теорія і методика хортингу“.

Матеріали збірника будуть розміщені на офіційному сайті збірника: horting.edu.ua.

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, 063-73-44-254 (Діхтяренко Зоя Михайлівна)

Наукове видання

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

(українською, російською та англійською мовами)

Збірник наукових праць

Засновано в 2014 р.

Випуск 1

*Відповідальна за випуск
та комп'ютерну верстку – З. М. Діхтяренко*

*Літературний редактор – Ю. Г. Морозов
Англомовний редактор – О. В. Пашун*

Підписано до друку 28.05.2014 р.
Формат 70x108/16
Умов. друк. арк. 14,95

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0402
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