

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 2



Київ
Видавець Паливода А. В.
2014

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 Растислава
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. 2. – 248 с.

ISBN 978-966-437-427-6.

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

УДК 37.02 : 796.85 (08)
ББК 74.202 : 75.715

ЗМІСТ	CONTENT	
ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ, КУРСАНТІВ І ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ, ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР	MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION AND PHYSICAL TRAINING OF PRE-MILITARY YOUTH, CADETS AND MILITARY OFFICERS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE AND SECURITY SERVICE STRUCTURES OFFICERS	8
Дмитро Арабаджисв, Микола Мальований, Наталія Богомолва <i>Феномен громадянської ідентичності у свідомості та соціальній активності учнівської молоді (регіональний аспект, потенційний контекст – хортинг)</i>	Dmytro Arabadzhyiev, Mykola Maliovanyi, Natalia Bohomolova <i>Phenomenon of self-conscious civil identity and social activeness among young people (regional aspect and potential aspect – considering Horting)</i>	8
Владислав Белан <i>Формування соціальної ініціативності у процесі патріотичного виховання юних хортингістів</i>	Vladyslav Belan <i>Formation of social initiative in process of patriotic education of young Horting sportsmen</i>	14
Микола Зубалій, Ірина Білоцерківець <i>Особливості військово- патріотичного виховання старшокласників у процесі позакласної роботи з хортингу</i>	Mikola Zubaliy, Iryna Bilotserkivets <i>Peculiarities of Military-Patriotic Education of Upper-Form pupils during Out-of-Class Horting Activities</i>	21
Віталій Івашковський <i>Концепція військово- патріотичного виховання молоді України</i>	Vitaliy Ivashkovskiy <i>Conception of military- patriotic education of Ukrainian youth</i>	28
Галина Коломоєць, Юлія Проценко <i>Національно-патріотичне виховання старших підлітків засобами хортингу</i>	Halyna Kolomoyets, Yuliya Protsenko <i>National-patriotic education of older teens by the methods of horting</i>	46

Тетяна Мельничук

Виховання патріотичних, лідерських і волевих якостей – складова формування творчої особистості в університетах природоохоронного профілю

Tetyana Melnychuk

Education of Patriotism, Leadership and Volitional qualities as a principle of creative personality formation at the Environmental Protection Universities

55

Борис Шаповалов

Підготовка старшокласників до дій в екстремальних ситуаціях у процесі військово-патріотичного виховання (на прикладі хортингу)

Borys Shapovalov

Formation of Readiness of Upper-form Pupils in Extreme Situations in the Process of Military-patriotic Education (by the example of Horting)

63

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

**THE HISTORY OF CREATION
AND DEVELOPMENT OF
HORTING AS A NATIONAL
KIND OF SPORT IN UKRAINE,
ITS PHILOSOPHY AND
PSYCHOLOGICAL
BACKGROUND AS A KIND
OF MARTIAL ART**

70

**Ігор Семененко,
Михайло Куцкир**

Врахування психологічних та фізіологічних вікових властивостей у процесі комплексного виховання спортсменів-хортингістів

**Igor Semenenko,
Mykhailo Kutskyr**

Consideration of psychological, physiological and age peculiarities in process of complex education of Horting sportsmen

70

Микола Тимчик

Філософсько-педагогічний аналіз патріотичного виховання учнів як духовно-теоретична основа хортингу

Mykola Tymchyk

Philosophic-pedagogical analysis of patriotic education of children based on moral theoretical basis of Horting

76

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

**MEDICAL AND BIOLOGICAL
BACKGROUND OF HORTING;
RECREATION, PHYSICAL
REHABILITATION;
ORGANIZATION AND
CONTROL OF THE
TRAINING CLASSES**

84

Майя Болгар

Використання елементів техніки хортингу на заняттях із студентами у спеціальних медичних групах

Maya Bolgar

Implementation of Horting at the lessons for students of special medical groups

84

Станіслав Присяжнюк

*Використання
здоров'язбережувальних технологій
з елементами хортингу у процесі
фізичного виховання студентів
(спеціальна медична група)*

Stanislav Prysiazhnyuk

*Implementation of health care
technologies with elements of
Horting within the process of
physical training of students
(special medical group)*

89

Лариса Пустолякова,

Майя Болгар,

Сергій Павліченко

*Застосування елементів хортингу
для формування навичок здорового
способу життя у студентів
спеціальних медичних груп*

Larysa Pustoliakova,

Maya Bolgar,

Sergiy Pavlichenko

*Application of Horting elements for
formation of healthy lifestyle skills
among students of special medical
groups*

95

**ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ
ХОРТИНГУ ТА
МЕТОДИ НАВЧАННЯ
ДОШКІЛЬНИКІВ,
ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ
ІЗ ПРЕДМЕТІВ:**

**„ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я“,
„ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА“,
„ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ“
ТА
„ЗАХИСТ ВІТЧИЗНИ“**

**EDUCATIONAL POTENTIAL
OF HORTING AND
EDUCATIONAL METHODS
FOR PRE-SCHOOLERS,
SCHOOLCHILDREN AND
STUDENTS ON THE
SUBJECTS:**

**„HEALTH CARE ESSENCIALS“,
„PHYSICAL CULTURE“,
„PHYSICAL EDUCATION“
AND
„NATIONAL DEFENSE“**

102

Галина Коломоєць,

Олеся Савчук

*Хортинг у дошкільному
навчальному закладі як
метод фізичного оздоровлення
та патріотичного виховання
дітей*

Halyna Kolomoyets,

Olesya Savchuk

*Horting as a method of physical
health improvement and patriotic
education of children in the infant
school*

102

Заріна Охріменко

*Хортинг як система
професійного виховання та
самовиховання учнів*

Zaryna Okhrimenko

*Horting as a system of professional
education and self-education of
schoolers*

110

Сергій Сичов,

Олена Сиротинська

*Підвищення працездатності
студентської молоді шляхом
застосування силових тренувань
(на прикладі хортингу)*

Sergiy Sychov,

Olena Syrotynska

*Improvement of working ability
of young students by means of
strength trainings
(by the example of Horting)*

117

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ; ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ; ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ, СУДДІВ, ТРЕНЕРІВ ТА ЇХНЯ УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ ІЗ ХОРТИНГУ	POPULARIZATION OF HEALTHY LIFESTYLE; ORGANIZATION AND PERFORMANCE OF SPORTING EVENTS; PREPARATION AND PARTICIPATION OF SPORTSMEN, JUDGES AND COACHES IN HORTING COMPETITIONS	122
Ірина Данилюк, Наталія Скляр <i>Організаційно-педагогічні умови реалізації здоров'язбережувальних технологій засобами оздоровчого хортингу</i>	Iryna Danyliuk, Nataliia Skliar <i>Organizational and pedagogical conditions of implementing health preservation technologies by Horting</i>	122
Зоя Діхтяренко, Дарина Бушина <i>Здоров'язбережувальний підхід до виховання дітей у дошкільному навчальному закладі (на прикладі хортингу)</i>	Zoya Dihtyarenko, Daryna Bushina <i>Health care approach in Education of children in pre-school establishments (by the example of Horting)</i>	134
Катерина Дмитренко <i>Гурток із хортингу: популяризація здорового способу життя та патріотичного виховання у дошкільному навчальному закладі</i>	Kateryna Dmytrenko <i>Circle of „Horting“: popularization of healthy lifestyle and patriotic education in pre-school education</i>	145
Наталія Мурейко <i>Формування у дошкільників навичок здорового способу життя із застосуванням вправ оздоровчого хортингу</i>	Natalia Mureyko <i>Formation of a healthy lifestyle in preschoolers using exercises of „Horting“</i>	155
Лариса Пустолякова <i>Вплив спортивних заходів із елементами хортингу на виховання патріотизму у студентів національного медичного університету імені О. О. Богомольця</i>	Larysa Pustoliakova <i>Influence of sport events with elements of Horting on education of patriotism among students of the O. O. Bohomolets National Medical University</i>	165

Наталія Свердлик <i>Формування у батьків компетенції ціннісного ставлення дитини до здорового способу життя (у системі „хортинг“)</i>	Natalia Sverdlik <i>Formation of parents' competence for development of holistic approach of their children to a healthy lifestyle (in the „horting“ system)</i>	172
Алла Хатько <i>Соціальні мережі як ефективний засіб популяризації хортингу – національного виду спорту України</i>	Alla Khatko <i>Social media as an instrument of popularization of Horting – Ukrainian national kind of sports</i>	183
Юлія Шевченко <i>Популяризація здорового способу життя з елементами хортингу у дошкільному навчальному закладі</i>	Yulia Shevchenko <i>Popularization of a healthy lifestyle by means of Horting elements in preschool educational establishments</i>	192
НАШІ АВТОРИ	OUR AUTHORS	200
АНОТАЦІЇ		203
ANNOTATION		217
АННОТАЦИИ		231

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

УДК 373.5.035 (045)

*Дмитро Арабаджиєв,
Микола Мальований,
Наталія Богомолова,
м. Запоріжжя*

**ФЕНОМЕН ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У СВІДОМОСТІ ТА
СОЦІАЛЬНІЙ АКТИВНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ
(РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ, ПОТЕНЦІЙНИЙ КОНТЕКСТ – ХОРТИНГ)**

Постановка проблеми. Якісно новий період розвитку освіти в епоху глобальних цивілізаційних процесів вимагає теоретико-технологічного осмислення проблеми виховання особистості, її морально-духовного становлення, ціннісного самовизначення та особистісного вдосконалення.

Демократизація політичного життя нашої держави передбачає не лише декларативне визнання народу, громадян джерелом влади, а й утвердження практики виборності державної влади, гарантованого включення громадськості у механізм влади, в процеси підготовки, прийняття та реалізації рішень. Суб'єктом політичного життя громадянина робить не належність до певної верстви, групи чи класу, а те, що він – особистість, неповторний та унікальний член людської спільноти, свідомий та соціально активний носій і джерело влади.

Суспільна потреба у громадянському вихованні особистості зафіксована у нормативно-правових документах держави: Конституції України, Законах України „Про освіту“ та „Про загальну середню освіту“, Національній Доктрині розвитку освіти України у XXI столітті, Стратегії державної політики сприяння розвитку громадянського суспільства в Україні, Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року та Концепції громадянської освіти та виховання в Україні. Законом України „Про освіту“ визначено, що освіта є основою інтелектуального, культурного, духовного, соціального, економічного розвитку суспільства та держави, а її метою – „всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу, підвищення освітнього рівня народу, забезпечення народного господарства кваліфікованими фахівцями“ [3].

Формулювання мети освітнього процесу на законодавчому рівні ставить перед нами непросте завдання тлумачення його змісту. Йдеться про терміни „громадянин“ та „громадянство“. Енциклопедичний словник із державного управління дає такі значення слова „громадянин“: 1) особа, яка на правовій основі

належить до постійного населення даної держави, користується її захистом, володіє правоздатністю і наділена сукупністю прав і обов'язків; 2) людина, яка служить Батьківщині, народу, турбується про суспільне благо; 3) почесне звання; 4) міський мешканець; 5) член общини чи народу, що перебуває під єдиним управлінням; кожна особа чи людина, яка складає народ, землю, державу; 6) доросла людина, чоловік, також форма звернення до них [1, с. 123].

Для реалізації визначеної мети всі учасники освітнього процесу мають не тільки знати, на яких законодавчих засадах ґрунтується вітчизняна освіта, а й усвідомлювати сутність таких базових світоглядних понять, як *гуманізм, демократія, нація та національна самосвідомість, міжнаціональна та міжетнічна толерантність, соціальна активність* тощо.

За своїм правовим становищем громадяни конкретної держави відрізняються від іноземних громадян і осіб без громадянства тим, що йому належать певні політичні права та свободи. Тож „громадянство“ – політико-правова належність особи до конкретної держави, завдяки чому на неї поширюються закони цієї держави, що зумовлюють її громадянські, політичні та інші свободи, права й обов'язки, можливість її участі в управлінні справами суспільства чи держави.

Термін „громадянин“ передбачає наявність у людини певного розуміння сутності понять *суспільне благо, народ, Батьківщина*, тобто зумовлює наявність, окрім юридичної складової, певного рівня соціально-філософської рефлексії, політичної грамотності та соціальної активності. У зв'язку з цим ми можемо вести розмову про ще одне поняття – *громадянськість*, яке, крім юридичного статусу особи, передбачає і усвідомлення нею своєї ролі і місця у тому суспільному утворенні, в якому вона перебуває. *Громадянськість* – духовно-моральна цінність, світоглядно-психологічна характеристика людини, зумовлена її державною самоідентифікацією, усвідомленням не лише належності до конкретної країни, а й певної соціальної активності у її житті. З цим пов'язані більш чи менш лояльне ставлення людини до встановлених у державі порядків, законів, інституцій влади, почуття власної гідності, знання і повага до прав людини, чеснот громадянського суспільства, готовність та вміння додержуватися власних прав та обов'язків.

Перед кожним громадянином рано чи пізно постає питання і щодо ознак *громадянськості*, її складових, питання про те, завдяки дії яких чинників, окрім юридичних, людина може і має відчувати свою належність до держави, або ідентифікувати себе як громадянина певного суспільного утворення.

Значний внесок у дослідження проблематики функціонування національної ідеї та ідентичності в цілому зробили вітчизняні вчені (С. Горобчишина, Р. Додонов, С. Єфремов, О. Кіндратець, Д. Ковриженко, І. Кресіна, І. Курас, О. Майборода, С. Мофа, Л. Нагорна, М. Обушний, О. Олійник, Г. Палій, О. Пахльовська, В. Степаненко, М. Степико, Ю. Тищенко, Л. Шкляр) та зарубіжні дослідники (Б. Андерсен, Я. Коллар, Е. Сміт, В. Тишков та ін.).

Водночас компаративними дослідженнями у цій галузі, зокрема проблемою ідентичності як чинника формування громадянськості, займалися небагато науковців. У цьому контексті варто згадати розвідки В. Вербець, С. Мітряєва, О. Проскуріна та особливо відзначити наукові розробки В. Циби.

Проблема формування свідомого громадянина розроблялася такими відомими українськими педагогами, як М. Боришевський, Г. Ващенко, О. Вишневський, М. Грушевський, Д. Дорошенко, І. Зверева, П. Ігнатенко, Г. Касьянов, О. Ковальчук, Н. Косарева, В. Кузь, В. Курило, І. Огієнко, Ю. Руденко, С. Русова, З. Сергійчук, М. Стельмахович, В. Струманський, Б. Ступарик, В. Сухомлинський, Е. Сявавко, К. Ушинський, Г. Філіпчук, П. Щербань та ін.

Теоретичні та практичні аспекти громадянської освіти та виховання репрезентовані у роботах: Н. Абашкіної, А. Алексюка, В. Андрущенко, Р. Арцишевського, О. Бажановської, О. Баранкова, О. Бенци, Р. Берези, І. Беха, О. Бондаревської, М. Боришевського, Г. Ваценка, П. Вербицької, Т. Воропаєвої, О. Вишневського, М. Головатого, Є. Головахи, Н. Дерев'янка, Е. Єрмоєнка, Ю. Завалевського, І. Зязюна, В. Іванчука, І. Іванюка, В. Івашковського, П. Ігнатенка, В. Каюкова, П. Кендзьора, У. Кецика, О. Киричука, Н. Кіндрата, Г. Корди, Л. Корінної, Н. Косаревої, Л. Крицької, О. Кошопали, А. Макаренка, Л. Момотнюка, П. Онищука, Т. Пантюк, К. Платонові, О. Пометун, В. Поплужного, Л. Рехтеги, Л. Савченко, А. Сбруєвої, О. Світличного, Н. Скотної, І. Сопівника, Л. Сохань, В. Струманського, О. Сухомлинської, Н. Фролової, Т. Швець, М. Шимановського, К. Чорної та ін.

Проблеми національної самоідентифікації є важливими для кожного народу, оскільки вони зачіпають сенс життя – основа його існування. Для України ці проблеми є ще гострішими, бо здобуття незалежності поставило її перед вибором нової ідентичності, такої, яка найліпше сприяла б процесам формування політичної нації співгромадян. Обрана молодіжкою державою парадигма націо- і державотворення не була національно-етнічною і не закріпила за титульним українським етносом жодних владних переваг. Водночас закладений у національно-державницькій парадигмі об'єднуючий потенціал виявився слабким для того, щоб політична нація стала вагомим конструктом ідентифікаційного поля. Гостра криза ідентичності, у стані якої український соціум перебуває й досі, супроводжується конкуренцією комуністичної, ліберальної, націоналістичної ідеологій, протистоянням українського та російського націоналізму [4, с. 25].

Необхідність чіткого окреслення ідентифікаційного простору в Україні диктується як пізнавальними, так і особливо практичними завданнями. Значення останніх зростає у зв'язку з тим, що процеси самоідентифікації відбуваються в Україні одночасно зі зміною механізмів соціально-економічного регулювання. Новітній етап соціокультурної трансформації у новоствореній державі пов'язаний з істотною модифікацією системи цінностей і моделей політичної поведінки, соціальної активності, зокрема, учнівської молоді.

Під ідентичністю прийнято розуміти результат самовизначення людини чи групи у соціальному сенсі, створення „образу – Я“ та „образу – Ми“, тобто віднесення ними себе до тих чи інших спільнот за віковими, професійними, статевими, територіальними, етнічними, конфесійними чи іншими ознаками. Англійське слово „identity“ вживається у значеннях тотожності, справжності й самобутності. У соціогуманітарних науках пріоритет віддається значенню „самобутність“. Ідентичність тут розуміється як сукупність специфічних рис, які виділяють певну спільноту з-поміж інших, і є для окремої особи чи групи

підставою для віднесення себе до цієї спільноти. Втім, єдності поглядів у визначенні природи ідентичності не спостерігається. Навколо цього поняття не вщухають гострі дискусії.

Мета статті – визначити місце феномену громадянської ідентичності у свідомості та потенційній соціальній активності учнівської молоді запорізького регіону, а також з'ясувати можливості її залучення до занять національним видом спорту хортингом.

Постановка мети зумовлює розв'язання таких **завдань**: провести операціоналізацію понять *громадянин, громадянство, громадянськість, ідентичність, громадянська ідентичність*, визначити місце *громадянської ідентичності* у свідомості учнівської молоді та її потенційній соціальній активності в контексті виховних можливостей національного виду спорту України хортинг.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою визначення місця феномену громадянської ідентичності у функціонуванні свідомості учнівської молоді Міжвузівським дослідним центром „Політика та освіта“ Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти проведені опитування: у 2011 році – „Політична обізнаність студентів вищих навчальних закладів: регіональний аспект“, 2012 році – „Громадянська і політична ідентичність студентів вищих навчальних закладів: регіональний аспект“, 2013 році – „Правова культура як фактор формування громадянської компетентності учасників освітнього простору“. Загальна кількість опитаних склала 1700 суб'єктів освітнього простору регіону, зокрема 1000 респондентів – студенти п'яти вищих навчальних закладів м. Запоріжжя, 94 – учні загальноосвітніх навчальних закладів, 88 – неповнолітніх засуджених, які відбувають покарання у закладах пенітенціарної системи. Результати дослідження демонструють тенденції щодо розвитку ідентичності суб'єктів освітнього процесу, які умовно можна виділити за такими блоками:

Блок 1. Суспільно-політичні орієнтації молоді, зокрема особливості світоглядно-цивілізаційного вибору. Зовсім не цікавляться політикою – 20,3 % респондентів. Посилення цієї тенденції може призвести до таких негативних наслідків щодо формування свідомого громадянина, як байдужість до процесів державотворення та подальшого відчуження людини у суспільно-політичній сфері. Тому вкрай важливим є привернення уваги органів державної влади, закладів освітньої галузі всіх рівнів до необхідності формування в учнівській молоді громадянської позиції, що передбачає розвиток у її масі суб'єктів творення державної політики. Майже половина опитаних (47,6 %) виявила прагматичне ставлення до політики, тобто цікавляться політикою, коли вона безпосередньо впливає на їхнє життя; 30,2 % респондентів намагаються постійно бути у курсі політичних подій; і лише 1,9 % студентів не тільки цікавляться, а й беруть активну участь у політичному житті, що стикається з іншим спорідненим показником нашого дослідження: 1,7 % молоді є свідомими членами політичних партій. Тобто можна зробити висновок про те, що значна меншість сучасного студентства регіону виявляє високий рівень політичної та партійної активності.

Порівняно із загальним рівнем аполітичності студентів (20,3 %), байдужість до партійного життя виявляє вдвічі більше респондентів – 47,8 %, що

може бути зумовлене такими вадами сучасної української партійної системи, як закритість, залежність партій від їхніх донорів та власників, нездатність послідовно відстоювати інтереси населення тощо. 19,6 % опитаних розуміють політику як вибори і все, що з ними пов'язане, 20,5 % – як діяльність політичних партій та їх лідерів, 50,2 % – як управління суспільством, 9,7 % – як дипломатію та вміння вести переговори. Тому перед усіма соціально-політичними інститутами, від яких залежить формування громадянськості учнівської молоді, сьогодні постає складне завдання розширення уявлення про політику як справу всього суспільства, незалежно від кон'юнктури, виборів та влади. Поглиблений рівень знань політичної системи продемонстрували лише кожний десятий із респондентів.

Стосовно ж думок щодо якостей політичного лідера, то 234 бали на свою користь отримав образ „Борець за справедливість“, 204 – „Захисник“ і 132 – „Новатор“. Отримані дані засвідчили громадянську ідентичність як домінуючу, тобто переважна більшість респондентів (65 %) вважають себе насамперед носіями української політичної нації, а не представниками етносу, мешканцями тієї чи іншої території, через що значною мірою не включені у глобалізаційні та інтеграційні процеси. Не менш показовим при визначенні громадянської ідентичності як домінуючої риси є те, що 78,4 % студентів визначили свою національність як „українець“.

Серед таких цінностей, як „порядок“, „свобода“, „демократія“, „сильна держава“, „права людини“, „благополуччя народу“, респонденти надали перевагу ліберальним демократичним цінностям – свободі, правам людини та демократії. Водночас сучасний стан українського суспільства учнівська молодь характеризує словами „безлад“, „злидні“, „розруха“, „тиск“, що призводить до розгортання конфлікту цінностей, які є складовими політичної свідомості, з одного боку, та суспільної практики, – з іншого.

Блок 2. Інформаційні потреби і запити молоді. Беззаперечним лідером серед усіх каналів політичної соціалізації виявилися ЗМІ – 70,3 %, на другому місці родина – 15,5 %, далі: навчальний заклад та викладачі – 9,4 % та референтна група – 4,8 %. 60,7 % респондентів приблизно знають, що потрібно робити, щоб звернутися до суду для захисту своїх прав, 22,1 % не знають, що їм робити у цій ситуації.

Блок 3. Уподобання молоді у сфері культури. Більшість респондентів (58 % студентів) вважають рідною українську мову, проте у побуті українською спілкуються лише 18,4 %, а 73,4 % – російською. 41,2 % студентів на питання, що є найбільш значущим для консолідації народу, обрали відповідь „культура“ (мова, традиції). Інші варіанти відповіді: „душа народу“ визначили 19 % та „спільна історична доля“ – 10 %. 48 % респондентів не зустрічалися з випадками дискримінації за національною ознакою, 38,3 % зустрічалися з фактами такої дискримінації. Результати досліджень свідчать про високий ступінь відчуження молоді як суб'єкта державотворення від політичного режиму, партійного життя, демократичних засад формування та здійснення влади, розуміння принципів народного суверенітету та народовладдя.

Висновки. Поняття *громадянська ідентичність* молоді, за результатами проведеного опитування, є своєрідною квінтесенцією ідентичності громадянина

як основного суб'єкта державотворення в Україні. Тому в Конституції України при визначенні українського народу як носія суверенітету та єдиного джерела влади статус громадянина є базовим. Та феномен *громадянської ідентичності* кожної особистості – ширший за її свідомість, він тісно пов'язаний із її соціальною активністю. Тож виявлення громадянської активності та соціальної активності учнівської й не лише учнівської молоді запорізького регіону в контексті виховних можливостей національного виду спорту хортинг є не лише актуальним теоретичним питанням, а й потенційно можливим напрямком практичної роботи. Адже одне з головних завдань гуртків хортингу – *виховання громадянина*. Мета громадянського виховання – сформувати свідомого громадянина, патріота, професіонала, тобто людину з притаманними їй особистісними якостями й рисами характеру, світоглядом і способом мислення, почуттями, вчинками та поведінкою, спрямованими на розвиток демократичного громадянського суспільства в Україні [2, с. 503–504]. Дослідження феномену громадянської ідентичності у свідомості та соціальній активності такого суб'єкту освітнього простору, як учнівська молодь, створює можливість поглибленого аналізу процесів державотворення та тієї ролі, яку відіграє державна політика у процесі формування громадянина.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Енциклопедичний словник з державного управління / уклад.: Ю. П. Сурмін, В. Д. Бакуменко, А. М. Михненко та ін.; за ред. [Ю. В. Ковбасюка](#), В. П. Трошинського, Ю. П. Сурміна. – К. : НАДУ, 2010. – 820 с. – ISBN 978-966-619-279-3.
2. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Закон України „Про освіту“ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [//http://zakon1.rada.gov.ua/](http://zakon1.rada.gov.ua/).
4. Нагорна Л. Поняття „національна ідентичність“ і „національна ідея“ в українському термінологічному просторі / Л. Нагорна // Політичний менеджмент. – 2003. – № 2. – С. 14–30.

REFERENCES

1. Kovbasiuk, Yu. V., Troshchynskoho, V. P., & Surmina, Yu. P. (Eds.). (2010). *Entsyklopedychnyi slovnyk z derzhavnoho upravlinnia* [Encyclopedic Dictionary of Public Administration] Kyiv : NADU.
2. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Law of Ukraine „On Education“. Retrieved from [// http://zakon1.rada.gov.ua/](http://zakon1.rada.gov.ua/).
4. Nahorna, L. (2003). Poniattia „natsionalna identychnist“ i „natsionalna ideia“ v ukrainskomu terminolohichnomu prostori [The concept of „national identity“ and „national idea“ in Ukrainian terminological space]. In *Politychnyi menedzhment*, 2, 14–30.

ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНІЦІАТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЮНИХ ХОРТИНГІСТІВ

Постановка проблеми. Розвиток соціальної ініціативності у підлітків є суттєвим „важелем“ для формування особистості. Адже саме ініціативна людина може відповідати та приймати будь-які важливі для себе рішення, брати на себе відповідальність за них. Це певною мірою сприяє подальшому дорослішанню особистості. Формування соціальної ініціативності виявляється під час занять хортингом у любові до своєї Батьківщині та бажанні захищати її та оточуючих, а також у бажанні вести здоровий спосіб життя. Для того, щоб зрозуміти наскільки хортинг як національний вид спорту сприяє формуванню соціальної ініціативності у підлітків, було проведено його порівняння з іншими бойовими мистецтвами.

Мета статті – дослідити як національний вид спорту України – хортинг сприяє формуванню соціальної ініціативності підлітків, а також розкрити зв'язок соціальної ініціативності підлітків з їх патріотичним вихованням.

Виклад основного матеріалу дослідження. Становлення людини як особистості відбувається протягом усього життя. Втім, особливої актуальності цей процес набуває саме у підлітковому віці. Важливим аспектом у формуванні та становленні підлітка як активної особистості виступає *соціальна ініціативність*. Ця якість сприяє формуванню у нього соціальної мобільності, здатності в разі необхідності швидко приймати рішення та нести відповідальність за результати своєї діяльності.

Виховання є головним чинником формування особистості дитини, завдяки чому реалізується програма її соціалізації, розвиваються природні задатки та здібності. У розвитку людини взаємодіють біологічний та соціальний аспекти. Адже, народившись із певними задатками та якостями, людина протягом усього життя вдосконалюється морфологічно й функціонально: розвивається її організм, збагачуються зв'язки з навколишнім світом. Як індивіда її характеризують передусім біологічні особливості, які є передумовами соціального розвитку. Знання законів біологічних і фізіологічних змін, що відбуваються з людиною, допомагає педагогу здійснювати природовідповідну (ноосферну) освіту дитини – забезпечення відповідних до її розвитку змісту, форм і методів навчання та виховання. Процес розвитку є безперервним. Він пов'язаний із набуттям соціальних особливостей, що характеризують людину як суспільну істоту. Однією з перших її соціальних дій є те, що півторамісячний малюк усмішкою вітає близьких людей. Далі він оволодіває мовою, нормами спілкування, знаннями, уміннями та навичками трудових дій. Також розвивається його самосвідомість, формується моральна спрямованість поведінки, прагнення до самовдосконалення. У цьому процесі дитина як біологічний індивід перетворюється на людину-особистість.

Актуальність вивчення феномену соціальної ініціативності пов'язана з нагальною потребою держави у вихованні самостійних, відповідальних та

свідомих громадян України. Результати дослідження української вченої І. С. Булах свідчать про те, що саме здатність особистості до виявлення та реалізації соціальної ініціативності виступає вагомим критерієм її особистісного зростання [1].

Виховання соціальної ініціативності у широкому сенсі сприяє активній, творчій діяльності дітей та молоді не тільки сьогодні, але й на перспективу їхнього подальшого життя, гармонізує інтереси особистості в її співтворчості з іншими на благо людей, суспільства та держави [8].

Одним із соціальних інститутів, які сприяють формуванню та розвитку соціальної ініціативності у підлітків, є *дитячі громадські об'єднання*. Різні аспекти діяльності цих об'єднань та організацій здійснено в наукових дослідженнях вітчизняних і зарубіжних дослідників (Ю. Жданович, О. Касьянкової, Р. Литвак, О. Лісовця, Р. Охрімчук, Ж. Петрочко, Ю. Поліщука, Л. Романовської, Т. Ромм, О. Сорочинської, Н. Чиренко та ін.).

Як зазначає Р. Литвак, дитяче громадське об'єднання – це особливе формування дітей і дорослих, об'єднаних на добровільній основі для реалізації індивідуальних та соціальних потреб, що сприяють соціалізації дитини [7].

Діяльність дитячих громадських організацій сьогодні є особливо актуальною, оскільки головними особливостями є їх безумовна орієнтація на потреби дитини, включення у систему позитивних відносин з іншими дітьми та дорослими, можливість спілкування з однолітками та дорослими, соціально й особистісно значущий зміст колективної діяльності, можливість самостійно та демократично вирішувати проблеми своєї організації та об'єднання [8].

До дитячих громадських об'єднань також належать і дитячі спортивні організації, які виховують у дітей не лише здатність захистити самого себе, або когось іншого, але й виявити соціальну ініціативність у будь-яких складних ситуаціях. Окрім того, є й такі *дитячі спортивні організації, які безпосередньо сприяють патріотичному вихованню підлітків*. Група дітей, які відвідують заняття з хортингу, можуть виступати своєрідними дитячими спортивними об'єднаннями чи організацією. Адже, згідно з визначенням, дитяча спортивна організація – це об'єднання, діяльність якого спрямована на популяризацію фізичної культури та спорту серед дітей, пропаганду здорового способу життя, створення умов для досягнення високих спортивних результатів. Основними завданнями дитячих організацій спортивного спрямування є залучення дітей та підлітків до регулярних занять фізичною культурою та спортом, створення умов обдарованим дітям для досягнення високих спортивних результатів, сприяння організації оздоровчих і спортивних секцій та груп, участь в організації та проведенні навчально-тренувальних зборів, семінарів, змагань спільно зі спортивними федераціями, створення умов для занять фізичною культурою та оздоровлення дітей з функціональними обмеженнями, з неблагополучних, багатодітних сімей; підвищення освітнього та культурного рівня молодого покоління засобами фізичної культури, поширення та пропаганда здорового способу життя.

Виникають і діють організації спортивного спрямування переважно на базі фізкультурно-оздоровчих центрів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, училищ (ліцеїв) фізичної культури, дитячо-підліткових фізкультурно-спортивних клубів

тощо. Це пояснюється можливістю забезпечення організації матеріальною базою та кадровою підтримкою.

Основними формами роботи у дитячих спортивних організаціях є: навчально-тренувальні заняття (здебільшого орієнтовані на певний вид спорту); спортивно-масові заходи (спортивні фестивалі, ігри, спартакіади, олімпіади); фізкультурно-оздоровча діяльність (організація літніх фізкультурно-оздоровчих таборів, туристичних походів, кросів, змагань тощо); пропаганда здорового способу життя.

Однією з найвідоміших дитячих спортивних громадських організацій – є *Українська федерація хортингу*, яка виникла у 2008 році, а офіційно зареєструвалася 25 березня 2009 року.

У міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває *Всесвітня федерація хортингу* (World Horting Federation), яка заснована в Україні у м. Києві Заслуженим майстром спорту України Едуардом Єрьоменком. Вона є міжнародною громадською організацією фізкультурно-спортивного спрямування, що розвиває й 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 хортингу існує декілька відокремлених різнопланових розділів змагань, основними із яких є двораундові комплекси спортивного двобою. Це дозволяє охопити весь природний арсенал прийомів самозахисту людини, що включені у спортивну змагальну програму. Даний вид спорту як спортивне єдиноборство сформувався в результаті узагальнення багаторічного досвіду та творчих винаходів тренерів, учених, спортсменів України. З розвитком хортингу у багатьох інших країнах світу, що збагатили його техніку, привнесли у неї найбільш ефективні та раціональні прийоми, додавши свої кращі досягнення у єдиноборствах.

Отже, хортинг є представником нового напрямку комплексного змішаного єдиноборства у світі (ММА Horting), але два різнопланові раунди двобою суттєво відрізняють його від інших єдиноборств завдяки розробленим правилам змагань, які донині у світі не використовувалися. Цей спортивний винахід залучає до змагань із хортингу спортсменів із багатьох інших видів єдиноборств, чим зумовлює масовість учасників на спортивних заходах із цього виду спорту.

Українська федерація хортингу сприяє виявленню соціальної ініціативності у підлітків шляхом поглиблення його суспільно-виховної функції як національного виду спорту, а, отже, сприяє патріотичному вихованню підлітків. Це вкрай важливе для молодого покоління, яке активно включилося у становлення та розвиток нашої оновленої держави. Діяльність організації повною мірою відповідає закону України „Про фізичну культуру і спорт“, згідно з яким державна політика у галузі фізичної культури та спорту ґрунтується на засадах: визнання фізичної культури і спорту як пріоритетного напрямку гуманітарної політики держави; визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя, а спорту – як незамінного чинника досягнення фізичної та духовної досконалості людини; забезпечення гуманістичної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей, справедливості,

взаємної поваги та гендерної рівності; формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави [5; 6].

Теоретичні основи патріотичного виховання знайшли висвітлення у працях І. Беха, М. Баки, О. Захаренка, М. Зубалія, П. Ігнатенка, Б. Кобзаря, А. Макаренка, В. Новосельського, Ю. Руденка, В. Сухомлинського, М. Тимчика, В. Третякова, В. Фарфоровського, К. Чорної, Т. Шашла та ін. У їхніх 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 та соціальної держави; готовність відстоювати незалежність, захищати її. Для нашого дослідження певний інтерес має матриця думок М. П. Драгоманова. Педагог власні ідеї „будував“ на „фундаменті“ демократизму, гуманістичній та патріотичній основі національної свідомості, котра поєднувалася з толерантністю у взаєминах між людьми, з правдою та справедливістю. Для нього головним у патріотичному вихованні української молоді було орієнтування її на найвищі людські взірці – духу та праці, самовідданого служіння рідному народові всупереч позиції „провінційного родича, прихвостя чужого“. На думку вченого, патріотичне виховання й освіта мають здійснюватися за допомогою народної словесності, що яскраво та правдиво відображає історію народу, його життя, культуру, побут і духовні прагнення. Він також наголошує, що розвивати розум і почуття дітей слід рідною мовою. Тобто моральне, естетичне й патріотичне виховання молоді, на думку Михайла Петровича, має здійснюватися на основі українських традицій та любові до Батьківщини [3; 4].

Як окремий підвид патріотичного виховання можна відзначити й військово-патріотичне виховання, що покликане забезпечити морально-політичну та практичну підготовку до виконання обов'язку – захисту Вітчизни, військової служби у Збройних силах України. Головними завданнями тут є формування психологічних та морально-вольових якостей (стійкості, мужності, готовності до подвигу, самопожертви тощо), особистісних поглядів на сучасні події, самовиховання та самопідготовка, що спрямовані на оволодіння певними світоглядними знаннями та уявленнями, фізичний розвиток особистості.

Як свідчить практика, у патріотичному вихованні старших підлітків у процесі занять хортингом провідну роль відіграють різні організаційні форми. Найефективнішими формами організації та проведення з учнями активного дозвілля є змагання на призи відомих земляків, спортивні вечори, що сприяють формуванню активної життєвої позиції, організації здорового способу життя, розвитку фізичних і розумових якостей. Систематичне та цілеспрямоване застосування української боротьби хортинг допомагає формуванню у школярів свідомих переконань, вирішенню оздоровчих, освітніх і виховних завдань, а також сприяє психологічній та фізичній підготовці учнівської молоді до майбутньої професійної діяльності та військової служби.

Учасники змагань із хортингу виявляють свою соціальну ініціативність у бажанні любити Батьківщину та вести здоровий спосіб життя, знанні рідної мови, у навчанні на „відмінно“, у винахідливості та дружбі, а також у здатності допомагати одне одному у будь-яких скрутних ситуаціях, не боячись непередбачуваних труднощів. Хортинг в Україні є важливою складовою

загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвинення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей молоді людини шляхом залучення її до участі у спортивних змаганнях, оздоровчих таборах, навчально-тренувальних семінарах та інших заходах фізкультурно-оздоровчого характеру.

Крім того, хортинг як національний вид бойового мистецтва ґрунтується на засадах козацької педагогіки, яка, у свою чергу, визначала такі якості особистості, як: любов до батьків, вірність у коханні, дружбі, побратимстві, ставленні до Батьківщини; готовність боротися до самої смерті за волю, честь і славу України, захищати слабших, турбуватися про молодших, зокрема дітей; нехтування небезпекою, коли небезпека загрожує життю рідних, друзів, побратимів; шанобливе ставлення до дівчини, жінки, бабусі; здатність цілеспрямовано та систематично розвивати фізичні та духовні сили, волю, інші людські можливості; уміння скрізь поводитися благородно; здатність відстоювати рідну мову, культуру, право бути господарем на власній землі; непохитна вірність принципам народної моралі та духовності; турбота про розвиток національних традицій, звичаїв, обрядів, бережливе ставлення до рідної природи та землі, примноження її багатств [9].

Якщо порівнювати розвиток соціальної ініціативності підлітків, які займаються хортингом, і тими, які уподобали східні бойові мистецтва, то слід взяти до уваги те, що мета занять бойовими мистецтвами на Сході була дуже різною, залежала від релігійних поглядів, соціального статусу adeptів і т. ін. Але поза цією залежністю головним залишалось вдосконалення бойового мистецтва. Прийоми ушу, наприклад, використовувалися як шлях, спосіб досягнення безсмертя та звільнення від плоті. Це означає, що вдосконалення прийомів ушу відбувалося у рамках різних релігійно-філософських систем, і це доводить багатогранність і багатофункціональність бойових мистецтв. Також можна говорити про розвиток ушу „зверху“ та „знизу“, що надає бойовим мистецтвам триєдиний характер: крім монастирського, існувало ще державне (військове) та народне ушу. Походження китайських бойових мистецтв відстежується від часів стародавнього Китаю, коли вони застосовувалися для самозахисту, на полюванні й у військових тренуваннях. У 1936 р. на 11-х Олімпійських іграх у Берліні група китайських майстрів бойових мистецтв уперше продемонструвала своє мистецтво міжнародній аудиторії. Зрештою, ця подія віддзеркалилася у глядачів-уболівальників поглядом на бойові мистецтва як на спорт. Китайські бойові мистецтва почали розповсюджуватися по світі із закінченням Китайської громадянської війни та заснуванням Китайської Народної Республіки 1 жовтня 1949 р., але були пригнічені жорстокими подіями Китайської культурної революції (1969–1976) [10].

Звернемо увагу на той історичний факт, що справжні патріоти України – спортсмени, які є та були переможцями й призерами Чемпіонатів світу та Європи з єдиноборств, а із заснуванням національного виду спорту України стали до лав спортсменів, і тренерів із хортингу.

Варто зазначити, що участь у спортивній діяльності є хорошою школою виховання у підлітків ініціативи, самостійності, організаційних навичок,

цивільної та громадської активності, колективізму. Заняття східними бойовими мистецтвами ефективно розвивають адаптацію молоді людини до впливу стресових чинників, доводячи, що імітація факторів несприятливого або агресивного середовища сприяє формуванню у підлітків більш стійкого та гнучкого механізму реагування на стресові ситуації у порівнянні з тим, який виробляється у звичайних умовах [7].

Отже, можна зробити такі **висновки**: хортинг як національний вид спорту, що сприяє формуванню соціальної ініціативності та патріотичному вихованню підлітків, є особливо важливим для молодого покоління. У свою чергу, патріотичне виховання сприяє розвитку соціальної ініціативності, що виявляється у бажанні захищати свою рідну державу, себе та оточуючих; по-шанобливому ставитися до рідної мови та культури; вести здоровий спосіб життя. Педагогіка хортингу та його виховна система сприяє розвитку патріотизму, любові до своєї Батьківщини, вмінню захистити себе, рідних, оточуючих і свою Батьківщину, поводитися за будь-яких обставин благородно і т. ін. Але хортинг, на відміну від східних бойових мистецтв, – це рідне, українське, суспільно потрібне. Він сприяє відродженню та розвитку національних патріотичних традицій, ідей, соціальної ініціативності в усіх її проявах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : [монографія] / І. С. Булах. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. – 340 с.
2. Воронов І. О. Секретні бойові мистецтва Китаю / І. О. Воронов. – СПб. : Б & К, 2000. – 242 с.
3. Драгоманов М. П. Вибране / М. П. Драгоманов. – К. : Либідь, 1991. – 688 с.
4. Драгоманов М. П. Чудацькі думки про українську національну справу [Електронний ресурс] / М. П. Драгоманов. – Режим доступу : www.ukrstor.com.
5. 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.
6. Єрмоєнко Е. А. Тренування з хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
7. Литвак Р. А. Педагогические основы деятельности детских общественных объединений в современных условиях : автореф. дис. на получения науч. степени доктора пед. наук : спец. : 13.00.06 „Теория и методика управления образованием“ / Р. А. Литвак. – Екатеринбург, 1997. – 45 с.
8. Окушко Т. К. Формування соціальної ініціативності підлітків у дитячому громадському об'єднанні / Т. К. Окушко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. – Кіровоград : „Імекс-ЛТД“, 2013. – Вип. 17, кн. 2. – С. 44–53.
9. Тимчик М. В. Виховання патріотизму в старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 27 – 35.

10. Yan, Xing (June 1, 1995). У Liu Yamin, Xing Yan. *Treasure of the Chinese Nation - The Best of Chinese Wushu Shaolin Kungfu* (вид. Chinese edition). China Books & Periodicals.

REFERENCES

1. Bulakh, I. S. (2003). *Psykhologia osobystisnoho zrostantia pidlitka* [Psychology of Personal Growth teen]. Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova.
2. Voronov, I. O. (2000). *Sekretni boiovi mystetstva Kytaiu* [Secret Chinese martial arts]. Saint Petersburg: B & K.
3. Drahomanov, M. P. (1991) *Vybrane* [Selected]. Kyiv: Lybid.
4. Drahomanov, M. P. *Chudatski dumky pro ukrainsku natsionalnu spravu* [Chudatski thought of Ukrainian national cause]. Retrieved from <http://www.ukrstor.com>
5. 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.
6. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia z khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Litvak, R. A. (1997). *Pedahohicheskiie osnovy deyatelnosti dietskikh obshchestviennykh obyedinienii v sovremennykh usloviakh* [Pedagogicheskiye Fundamentals childish activities obshchestvennykh associations in modern terms]. (Dissertation Abstract, Ekaterinburh).
8. Okushko, T. K. (2013). Formuvannia sotsialnoi initsiatyvnosti pidlitkiv u dytiachomu hromadskomu obiednanni [Formation of social initiative adolescents in child public association]. In *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi: Vol. 17 (2)* (pp. 44-53). Kirovohrad: RVV KDPU im. V. Vynnychenka.
9. Tymchyk, M. V. (2014) *Vykhovannia patriotyzmu v starshykh pidlitkiv u protsesi zaniat khortynhom* [Education patriotism in older adolescents in the training process Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 27–35). Kyiv: Palyvoda.
10. Yan, Xing (June 1, 1995). In Liu Yamin, Xing Yan. *Treasure of the Chinese Nation – The Best of Chinese Wushu Shaolin Kungfu* (Chinese edition). China Books & Periodicals.

*Микола Зубалій,
Ірина Білоцерківець,
м. Київ*

**ОСОБЛИВОСТІ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ
З ХОРТИНГУ**

Постановка проблеми. У зв'язку з Революцією Гідності, складною соціально-політичною ситуацією на Сході України процеси трансформації та реформування суспільних відносин торкнулися всіх сфер соціального буття й не залишили осторонь систему військово-патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, пошуку й дослідження сучасних підходів до організації і проведення військово-патріотичного виховання в процесі навчально-тренувальної роботи з хортингу. Це пов'язано з тим, що система військово-патріотичного виховання безпосередньо пов'язана з освітою, обороноздатністю держави, культурним і духовним розвитком суспільства. Віддзеркалюючи соціальний, економічний, оборонний, культурний та духовний потенціал української держави, військово-патріотичне виховання особистості виступає як особлива, історично обумовлена форма соціальної практики, яка містить ідеологічні, навчально-методичні, програмно-нормативні, теологічні та організаційно-педагогічні складові, покликані задовольнити потребу суспільства у військово-патріотичному вихованні учнівської молоді на національних традиціях українського народу.

Доцільність дослідження проблеми військово-патріотичного виховання учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів у процесі позакласної роботи з фізичної культури, зокрема з хортингу, визначається орієнтацією педагогічної теорії і практики на розробку сучасних методик, що сприяють підвищенню ефективності виховного процесу в загальноосвітніх школах, позашкільних навчальних закладах та громадських військово-патріотичних об'єднаннях. У Концепції допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді, схваленій Указом Президента України № 948/2002 від 25 жовтня 2002 року, наголошується, що військово-патріотичне виховання має здійснюватися в сучасних умовах у формі лекцій, бесід, розповідей, екскурсій до музеїв військових частин, установ, підприємств, вищих навчальних закладів, зустрічей із ветеранами Великої Вітчизняної війни, праці та військової служби, походів місцями бойової слави українського народу, пошукової роботи, участі в роботі клубів та гуртків військово-патріотичного спрямування [2].

Необхідність дослідження проблеми військово-патріотичного виховання також зумовлена: зниженням інтересу юнаків до організації і проведення військово-патріотичних заходів у зв'язку з дією таких чинників, як телебачення, Інтернет, комп'ютерні ігри тощо, й недостатньою кількістю уроків із предмета „Захист Вітчизни“ та фізичної культури на тиждень у старших класах; відсутністю організованої оборонно-масової та спортивної роботи за місцем проживання школярів і недоліками впровадження у загальноосвітніх навчальних закладах сучасних форм військово-патріотичного виховання молоді; відставанням наукових розробок із військово-патріотичного виховання й суспільною необхідністю їх термінового впровадження; дією певних тенденцій щодо зниження значущості та актуальності

військово-патріотичної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах і недостатнім контролем за станом і результатами військово-патріотичної роботи у цих навчальних закладах з боку керівництва освітою; невідповідністю між кваліфікацією викладачів предмета „Захист Вітчизни“ й низькою якістю військово-патріотичного виховання старшокласників, проведення масових військово-патріотичних заходів у загальноосвітніх і позашкільних навчальних закладах.

Державний підхід до проблеми військово-патріотичного виховання визначається: Концепцією національно-патріотичного виховання молоді; Концепцією фізичного виховання у системі освіти України; Концепцією патріотичного виховання учнівської молоді; Концепцією допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді; Указом Президента України № 604/2012 від 19.10.2012 року „Про заходи у зв'язку з відзначенням 70-ї річниці визволення України від фашистських загарбників та 70-ї річниці Перемоги у Великій Вітчизняній війні 1941 – 1945 років“; Постановою Кабінету Міністрів України № 1718-р від 27 серпня 2010 року „Деякі питання військово-патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів“; Державним стандартом базової і повної загальної середньої освіти освітньої галузі „Здоров'я і фізична культура“ та „Захист Вітчизни“; Програмою українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді; наказом МОН України № 886 від 21.09.2010 року про затвердження „Питання підготовки та проведення Всеукраїнської військово-патріотичної спортивної гри „Зірниця“; наказом МОНмолодьспорту № 687 від 13 червня 2012 року „Про затвердження Положення про Всеукраїнську дитячо-юнацьку військово-патріотичну гру „Сокил“ („Джура“) (затверджено Міністерством юстиції України за № 1094 / 21406 від 3.07.2012 року); наказом МОН України № 640 від 4.09.2006 року щодо затвердження „Положення про музеї при навчальних закладах, які перебувають у сфері управління Міністерства освіти і науки України“, наказом № 306 від 9.02.2010 року Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, згідно з яким хортинг було внесено за № 71 до переліку видів спорту, що визнані в Україні.

Ці освітні нормативні документи дозволяють: правильно сформулювати сутність і зміст поняття „військово-патріотичне виховання у процесі організації та проведення навчально-тренувальної роботи з хортингу“; визначити мотивацію учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів до зазначеної роботи з військово-патріотичного виховання; підвищити рухову активність, фізичну підготовленість та фізичний розвиток старшокласників під час проведення військово-спортивних ігор, туристських походів місцями бойової слави українського народу, занять із національної боротьби хортинг; уміло застосовувати засоби військово-патріотичного виховання у поєднанні з навичками здорового способу життя; сформувати в учнів уміння та навички регулярно займатися у шкільних оборонно-спортивних гуртках, секціях із національного єдиноборства хортинг та інших військово-патріотичних об'єднаннях за місцем проживання; визначити та впровадити у позакласну роботу загальноосвітніх навчальних закладів організаційно-педагогічні принципи і норми військово-патріотичного виховання; підвищити рівні військово-патріотичної вихованості учнів загальноосвітніх навчальних закладів у процесі позакласної навчально-тренувальної роботи з хортингу.

Фахівці галузі військово-патріотичного виховання визначили, що на сучасному етапі розвитку теорії і практики військово-патріотичного виховання особистості існує

низка суперечностей між соціальним замовленням на формування й розвиток військово-патріотичного виховання майбутнього суб'єкта громадянського суспільства та досконалістю навчально-методичної бази його забезпечення; зростанням вимог щодо рівня професійної підготовки майбутніх викладачів предмета „Захист Вітчизни“ та рівнем їхньої готовності до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах; потребою у підвищенні ефективності функціонування системи військово-патріотичного виховання старшокласників у навчально-тренувальній роботі та недосконалістю її окремих складових; можливостями педагогічного управління процесом військово-патріотичного виховання особистості у навчально-тренувальній роботі та рівнем теоретичної і методичної підготовки викладачів предмета „Захист Вітчизни“ з питань військово-патріотичного виховання учнів старших класів, планування та здійснення педагогічного контролю за виховним процесом і навчально-тренувальною роботою спортивних секцій з хортингу в загальноосвітніх навчальних закладах.

Аналіз актуальних досліджень. Вивчення науково-педагогічної літератури з військово-патріотичного виховання як галузі прояву особистісної активності засвідчує, що зазначена проблема досліджувалася у минулі роки науковцями у таких напрямках: військово-патріотичне виховання школярів засобами художньої літератури (Л. А. Михайлов), військово-патріотичне виховання в умовах ВТК (В. І. Кривуша), оборонно-масова і військово-патріотична робота серед молоді, досвід військово-патріотичного та інтернаціонального виховання у школах (Г. Кузьменко, В. Смоліков, Е. Ілюшина), військово-патріотичне виховання старшокласників у процесі роботи з фізичної культури (М. Д. Зубалій), формування у молоді морально-політичної готовності до захисту Батьківщини (П. В. Казенко), патріотичне виховання захисників Батьківщини (Г. І. Костаків), особливості військово-фізичної підготовки допризовників в умовах радіаційного забруднення (О. Т. Мазурчук), військово-патріотичне виховання школярів допризовного віку в процесі занять фізичною культурою (В. Ф. Новосельський), підготовка студентів факультетів фізичної культури до військово-патріотичного виховання учнів (В. В. Олещук), основи військово-патріотичного виховання школярів (В. В. Третяков, В. П. Фарфоровський), педагогічна оцінка ефективності військово-патріотичного виховання призовної молоді (Г. В. П'янковський), військово-патріотичне виховання учнів (С. С. Сай, А. І. Сай), військово-фізична підготовка в Україні (Я. В. Тимчак), соціально-психологічні проблеми готовності юнаків до військової служби (М. І. Томчук), виховання учнів у процесі початкового військового навчання (В. В. Третяков), виховання учнів на героїчних традиціях (В. П. Фарфоровський), методика військово-патріотичного виховання учнів 5 – 8 класів (З. Г. Цимерінова), педагогічні основи військово-патріотичного виховання у ЗОШ (Т. М. Шашло) та ін. На сьогодні в Україні провідні позиції з розробки цієї проблеми займають: Б. П. Мисак (формування військово-патріотичної готовності учнівської молоді до захисту Вітчизни), О. Т. Мазурчук (особливості військово-фізичної підготовки допризовників), Ю. Д. Руденко, Ю. Л. Мельничук (козацько-лицарське виховання учнівської молоді), А. М. Грива, О. С. Бондарчук, А. А. Ребрин (методика проведення дитячо-юнацької військово-патріотичної гри „Сокіл“ („Джура“)), А. А. Назарук (формування у старшокласників готовності до вибору військової професії), Е. А. Єрмоєнко (історія становлення та розвитку хортингу – пріоритетного національного виду спорту України).

Мета статті – розкриття особливостей дослідження військово-патріотичного виховання учнів старших класів у процесі навчально-тренувальної роботи з хортингу.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проблеми організаційно-педагогічних умов військово-патріотичного виховання учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів у процесі навчально-тренувальної роботи з хортингу базується на концептуальних положеннях про те, що на зміст військово-патріотичного виховання всебічно впливає динамічний розвиток сучасної освіти, суспільства, держави. Це вимагає нових поглядів на зміст, форми і методи військово-патріотичного виховання особистості, що мають розвиватися, змінюватися та удосконалюватися відповідно до соціальних, моральних, естетичних, фізичних, культурних і духовних потреб учнів загальноосвітніх навчальних закладів як суб'єктів громадянського суспільства.

Зміст військово-патріотичного виховання учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів у процесі навчально-тренувальної роботи з хортингу має спрямовуватися на формування в них ключових компетентностей: *соціальних* (здатність до співпраці у процесі військово-спортивних ігор, туристських походів місцями бойової слави українського народу з іншими учнями, розв'язання життєвих проблем, взаєморозуміння та взаємодопомоги, соціальної активності, формування основ здорового способу життя, фізичних якостей у процесі занять хортингом); *мотиваційних* (формування громадських і особистісних уявлень про престижність військово-патріотичної діяльності, високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, прояв творчості у застосуванні рухових дій у різних за складністю природних умовах, активності під час проведення військово-спортивних ігор, туристських походів місцями бойової слави українського народу, занять хортингом тощо); *функціональних* (здатність до оперування знаннями про закономірності військово-патріотичного виховання, знаннями з історії козацьких єдиноборств, фізичного виховання та туризму, розвиток морально-вольових і фізичних якостей, рухових здібностей, військово-прикладних умінь відповідно до вікових особливостей учнів, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), що віддзеркалюють ієрархію вимог до військово-патріотичного та фізичного виховання старшокласників у процесі позакласної навчально-тренувальної роботи з хортингу, що поступово розширюється та вдосконалюється.

Військово-патріотичне виховання учнів у процесі навчально-тренувальної роботи з хортингу в загальноосвітніх навчальних закладах має бути таким, щоб у ньому прищеплювалися інноваційні методики, спрямовані на виховання у школярів мотивів, потреб і звичок підвищення військово-прикладних умінь і навичок та фізичної підготовленості під час занять у школі, спортивних секціях із боротьби хортинг, домашніх умовах і в туристських колективах. Цей підхід буде сприяти формуванню в учнів загальноосвітніх навчальних закладів позитивної мотивації до військово-патріотичного виховання у процесі такої роботи з хортингу, проведення військово-спортивних ігор та походів місцями бойової слави українського народу. Це значно підвищить їхню рухову активність і загальну фізичну підготовленість, що допоможе успішно складати навчальні нормативи з предмета „Захист Вітчизни“ й правильно оцінювати стан підготовки старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів до участі у позашкільних заходах із єдиноборства хортинг військово-патріотичного спрямування.

Розробники навчально-методичного забезпечення експериментальної роботи з військово-патріотичного виховання учнів старших класів у процесі занять у спортивних секціях із хортингу звернули увагу на вивчення їхнього функціонального стану. Це необхідно для того, щоб знати, який обсяг денного та тижневого навантаження (в тому числі й фізичного) призводить до систематичного накопичення в учнів фізичної втоми, яка негативно впливає на загальний стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість. Це дозволить правильно вирішувати питання відновлення їхньої розумової та фізичної працездатності, зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичного розвитку та підвищення рухової активності. Їх розв'язання можливе за умов упровадження в процесі позакласної навчально-тренувальної роботи з хортингу загальноосвітніх навчальних закладів нових форм і методів військово-патріотичного та фізичного виховання особистості. Цьому сприятиме розвиток у державі мережі шкіл сприяння розвитку козацьких традицій, бойового єдиноборства хортинг та впровадження у загальноосвітніх навчальних закладах рухливих перерв, фізкультурних хвилинок, які вважаються розвантажувальними.

Великого значення має надаватися військово-патріотичному вихованню у процесі позакласної пошукової роботи, що як ефективна форма організації активного відпочинку учнів проводиться на добровільних засадах. Її зміст визначається експериментальною програмою загальноосвітнього навчального закладу з урахування його матеріально-спортивної бази та умов проведення запланованих туристських походів місцями бойової слави українського козацтва. Позакласна робота має організовуватися на основі широкої активності учнів експериментальних класів, які об'єднуються у фізкультурні колективи (секції з боротьби хортинг, фізкультурні гуртки, туристські групи), діяльність яких спрямовується та контролюється дирекцією школи, викладачем предмета „Захист Вітчизни“, учителем фізичної культури, керівником спортивної секції з хортингу, організатором військово-спортивних ігор та іншими членами педагогічного колективу. Педагогічне керівництво позакласною роботою з військово-патріотичного виховання має здійснюватися на основі консультативно-рекомендаційного характеру, що стимулює творчу ініціативу учнів в організації та проведенні різних форм цієї роботи в експериментальних класах.

Військово-патріотичне виховання у процесі позакласної навчально-тренувальної роботи з хортингу, доповнюючи нові навчальні програми з фізичної культури, козацьких єдиноборств, боротьби хортинг, військово-спортивних ігор має спрямовуватися на вирішення таких взаємопов'язаних завдань: зміцнення здоров'я, загартування організму, підвищення працездатності учнів; розвиток і корекцію їх фізичних і рухових можливостей; удосконалення життєво важливих умінь і навичок, способів регуляції рухів, застосування їх у різних за складністю природних умовах; формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя та культуру здоров'я; оволодіння основами особистісного фізичного виховання, яке передбачає формування потреби займатися фізичними вправами, вмінь і навичок здійснювати рухову, фізкультурно-оздоровчу, туристську, ігрову та тренувальну діяльність; формування морально-вольових рис характеру; виховання в учнів потреби у систематичних заняттях військово-спортивними іграми, боротьбою хортинг, козацькими єдиноборствами, прагнення до фізичного вдосконалення, готовності до майбутньої професійної діяльності та військової служби.

У процесі дослідження обраної теми буде звернута увага на пошук нових форм і засобів військово-патріотичного виховання учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів у процесі позакласної навчально-тренувальної роботи з хортингу з урахуванням віку та статі. Ставиться за мету – створити такі моделі військово-патріотичного і фізичного виховання, які б дозволили учням експериментальних класів оптимально вирішувати складні питання власної фізичної підготовленості, рухової активності та життєдіяльності у сучасних умовах, успішно досягати індивідуальних і суспільних цілей. Особлива увага звертатиметься на розробку нових, особистісно зорієнтованих методик військово-патріотичного і фізичного виховання, що забезпечуватимуть формування та розвиток у старших школярів таких військово-патріотичних, морально-вольових і фізичних якостей, які зможуть дозволити їм самостійно фізично розвиватися за місцем проживання, під час тренувань із хортингу, тренування у туристській секції та активного відпочинку в процесі ігрової діяльності та проведення вихідного дня.

Висновки. Таким чином, у зв'язку зі складною соціально-політичною ситуацією на Сході України, розбудовою Збройних сил України за новими принципами, викладеними у Законах „Про оборону України“ і „Про Збройні Сили України“, виникла нагальна потреба у розробці нової системи військово-патріотичного виховання допризовної молоді із застосуванням сучасного єдиноборства хортинг. Це потребує нового підходу й до визначення сутності, змісту й завдань військово-патріотичного виховання. У Концепції допризовної підготовки та військово-патріотичного виховання молоді його завданнями є: формування почуття патріотизму, любові до свого народу, його історії, культурних та історичних цінностей; виховання громадянських почуттів і свідомості, поваги до Конституції і законів України, соціальної активності та відповідальності за доручені державні та громадські справи; формування здібностей до аналізу зовнішньої та внутрішньополітичної обстановки, вміння на цій основі самостійно адекватно оцінювати події й підтримувати належну обороноздатність країни; формування прагнення до оволодіння військовими знаннями, досягнення відповідного рівня фізичної підготовки та витривалості; підвищення престижу військової служби, військової професійної орієнтації молоді, формування й розвиток мотивації, спрямованої на виховання патріотичних почуттів, підготовку до захисту Української держави і служби у Збройних силах України та інших військових формуваннях.

Отже, із поставлених у Концепції допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді завдань видно, що: військово-патріотичне виховання у сучасних умовах – самостійний напрям виховання, а його методологічною основою є концептуальні положення про розвиток військово-патріотичного виховання допризовної молоді. Існують єдині погляди на проблему виховання патріота і громадянина, формування у молоді високої патріотичної свідомості, національної гідності, готовності до виконання свого конституційного обов'язку й відповідального ставлення до майбутньої військової служби у Збройних силах України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді / І. Д. Бех, К. І. Чорна. – К., 2006. – 39 с.

2. Зубалій М. Д. Форми військово-патріотичного виховання допризовної молоді / М. Д. Зубалій. – К., 2010. – 272 с.
3. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
4. Івашковський В. В. Військово-патріотичне учнівської молоді як засіб формування суб'єкта громадянського суспільства / В. В. Івашковський // Проблеми освіти: науковий збірник Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОНмолодьспорту України. – К., 2012. – Вип. 72. – С. 124–132.
5. Методичні рекомендації щодо проведення Всеукраїнської військово-патріотичної спортивної гри „Зірниця“ / Г. А. Коломоєць, В. В. Тимченко. – К., 2011. – 11 с.
6. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“, „Теорія і методика виховання“ / Тимчик Микола Валерійович. – К., 2013. – 222 с.
7. Фарфоровский В. Ф. Военно-патриотическое воспитание школьников во внеурочное время / В. Ф. Фарфоровский. – М. : Просвещение, 1981. – 128 с.
8. Шашло Т. М. Військово-патріотичне виховання шкільної молоді / Т. М. Шашло. – К. : Рад. школа, 1969. – 239 с.

REFERENCES

1. Bekh, I. D. & Chorna, K. I. (2006). *Prohrama ukrainskoho patriotychnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi* [The Program of Ukrainian Patriotic Education of Children and Student Youth]. Kyiv.
2. Zubalii, M. D. (2010). *Formy viiskovo-patriotychnoho vykhovannia dopryzovnoi molodi* [Forms of Military-Patriotic Education of Pre-Consript Youth]. Kyiv.
3. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Ivashkovskiy, V. V. (2012). *Viiskovo-patriotychno vykhovannia uchnivskoi molodi yak zasib formuvannia subiekta hromadianskoho suspilstva* [Military-patriotic Education of Student Youth as a Means of Formation of the Subject of Civil Society]. In *Problemy osvity: Issue 72* (pp. 124-132).
5. Kolomoiets, H. A. & Tymchenko, V. V. (2011). *Metodychni rekomendatsii shchodo provedennia Vseukrainskoi viiskovo-patriotychnoi sportyvnoi hry „Zirnytsia“* [Methodical Recommendations on Conducting the Military-Patriotic Sport Game „Zirnytsia“]. Kyiv.
6. Tymchuk, M. V. (2013). *Patriotychno vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi fizkulturno-masovoi roboty* [Patriotic education of senior adolescents in the sports and media work]. (Doctoral dissertation, Kyiv).
7. Farvorovskiy, V. F. (1981). *Voiенно-patrioticheskoe vospitaniie shkolkov vo vneurochnoe vremia* [Military-patriotic Education of Schoolchildren in Extracurricular Time]. Moscow: Prosveshcheniie.
8. Shashlo, T. M. (1969). *Viiskovo-patriotychno vykhovannia shkilnoi molodi* [Military-Patriotic Education of School Youth]. Kyiv: Rad. shkola.

КОНЦЕПЦІЯ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ УКРАЇНИ

Вступ

Розбудова суверенної демократичної правової держави потребує від органів влади та громадських організацій всіх рівнів вжиття заходів щодо виховання та розвитку в учнівської молоді громадянської зрілості, патріотизму, поваги до історичної спадщини українського народу, впровадження у свідомість учнів загальнолюдських моральних цінностей, виховання оптимізму та впевненості у своє майбутнє, формування здорового способу життя. З вирішенням завдань всебічного розвитку суб'єкта громадянського суспільства органічно пов'язане військово-патріотичне виховання. Воно концентрує у собі ідейне та морально-етичне виховання молоді, її фізичну та військову підготовку. Одночасно військово-патріотичне виховання має сприяти увічненню пам'яті про Перемогу у Великій Вітчизняній війні 1941–1945 рр. та утвердженню в суспільній свідомості шанобливого ставлення до героїв і ветеранів Великої Вітчизняної війни як священного обов'язку держави та кожного громадянина України. Вся ця робота має ґрунтуватися на виконанні положень Закону України „Про увічнення Перемоги у Великій Вітчизняній війні 1941–1945 рр.“.

Одним із найважливіших напрямів виховання молоді, її менталітету є наукове, правдиве висвітлення подій у викладанні всесвітньої історії та історії України, а також створення у кожному навчальному закладі разом із учнями музеїв, класів, кімнат Бойової Слави та їх ефективна робота. Обов'язковим є й проведення в усіх установах і навчальних закладах за підтримки органів влади всіх рівнів щорічних заходів військово-патріотичного виховання на героїчних, бойових, трудових традиціях українського народу часів Великої Вітчизняної війни, як це зазначено у ст. 1 Закону України „Про увічнення Перемоги у Великій Вітчизняній війні 1941–1945 рр.“.

У процесі військово-патріотичного виховання молоді велике значення має історико-краєзнавча робота. За післявоєнний час краєзнавцями попередніх поколінь накопичено значний досвід із військово-патріотичного виховання молоді, військово-патріотичної роботи серед учнів. Матеріали пошукової роботи з історично-революційної, бойової та трудової слави нашого народу зберігаються в архівах, музеях і описані як в історично-документальній, так і в художній літературі. Вони знайшли своє віддзеркалення у кінострічках, архітектурі та художньому мистецтві. Завдання педагогів полягає у тому, щоб через найрізноманітніші форми та методи виховної роботи донести цю інформацію до аудиторії учнівської молоді. Одним із напрямів виховної роботи з вивчення краєзнавства є ознайомлення з матеріалами про Велику Вітчизняну війну 1941–1945 рр., неоголошену війну в Афганістані 1979–1989 рр., про миротворчу місію Радянської Армії у країнах Варшавського договору та гарячих точках планети.

Послання програмного матеріалу підручника з краєзнавчими матеріалами, зустрічі з живими учасниками подій дають можливість учням розглядати історичні факти не як щось далеке та фантастичне, а як близьке й зрозуміле їм, породжують у них гордість за подвиги старшого покоління, виховують високі моральні якості, переконаність у справедливості, глибокий патріотизм за рідну землю.

Авторський задум полягає у тому, щоб на основі висвітлення кращого досвіду військово-патріотичного виховання сприяти підвищенню його ефективності серед учнівської молоді.

I. Теоретично-методичні засади військово-патріотичного виховання учнів у позакласній роботі

Здобуття Україною державної незалежності та відродження національної самосвідомості висунули на перший план розвиток усіх складових національного виховання, у тому числі й військово-патріотичного виховання молоді. Державний підхід до проблеми військово-патріотичного виховання визначається Воєнною доктриною України, Законом України „Про загальний військовий обов'язок і військову службу“, Державною національною програмою „Освіта“ (Україна ХХІ століття)“, постановою Кабінету Міністрів України від 30 березня 2011 року № 7542/7/1-11 щодо розроблення Загальнодержавної цільової соціальної програми патріотичного виховання населення, Концепцією національно-патріотичного виховання молоді, Концепцією фізичного виховання в системі освіти України, Концепцією патріотичного виховання учнівської молоді, Концепцією допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді, Указом Президента України № 604/2012 від 19.10.2012 року „Про заходи у зв'язку з відзначенням 70-ї річниці визволення України від фашистських загарбників та 70-ї річниці Перемоги у Великій Вітчизняній війні 1941–1945 років“, Постановою Кабінету Міністрів України № 1718-р від 27 серпня 2010 року „Деякі питання військово-патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів“, Державним стандартом базової і повної загальної середньої освіти освітньої галузі „Здоров'я і фізична культура“ та „Захист Вітчизни“, Програмою патріотичного виховання дітей та учнівської молоді, наказом МОН України № 886 від 21 вересня 2010 р., який затвердив „Питання підготовки та проведення Всеукраїнської військово-патріотичної спортивної гри „Зірниця“; наказом МОНМС України № 687 від 13 червня 2012 року „Про затвердження Положення про Всеукраїнську дитячо-юнацьку військово-патріотичну гру „Сокіл“ („Джура“), затвердженим Міністерством юстиції України за № 1094 / 21406 від 3.07.2012 р.; наказом МОН України № 640 від 4 вересня 2006 р. „Положення про музеї при навчальному закладі, які перебувають у сфері управління Міністерства освіти і науки України“.

Зазначений підхід визначив завдання створення національної системи військово-патріотичного виховання з метою цілеспрямованого формування у молоді високих патріотичних, морально-психологічних і фізичних якостей, необхідних для військової служби у лавах Збройних сил України, військах МВС, Прикордонних військах України, Службі безпеки України.

Створення системи військово-патріотичного виховання потребує від педагогів, викладачів допризовної підготовки, громадськості удосконалення якості виховної роботи з молоддю, цілеспрямованої підготовки її до оволодіння військовими професіями, формування готовності до служби в армії. Це сприятиме забезпеченню потреб суспільства та держави у висококваліфікованих військових фахівцях – патріотах Української держави, задоволенню інтересів молодого покоління у постійному вдосконаленні їхньої підготовки до захисту Вітчизни.

Але, як переконливо свідчать дослідження останніх років, існуюча система допризовної підготовки юнаків та військово-патріотичного виховання щодо формування готовності учнів до військової служби у навчальних закладах піддається обґрунтованій критиці за низьку ефективність, формалізм, заорганізованість, орієнтацію на кон'юнктуру. У вирішенні цієї проблеми на сучасному етапі мають

місце низьке інформаційно-методичне забезпечення, застаріла, а найчастіше взагалі відсутня матеріально-технічна база, недостатнє використання наукових досліджень та історичних джерел, їх відірваність від сучасних запитів практики, низький фаховий рівень викладацького складу, що, безумовно, не найкращим чином позначається на якості військово-патріотичного виховання учнів.

Системний підхід до розгляду військово-патріотичного виховання учнів у позакласній роботі вимагає дослідження його розвитку, змін у історичному та системно-генетичному аспектах. Вивчення стану проблеми військово-патріотичного виховання учнів у наукових дослідженнях та педагогічній літературі показало, що військово-патріотичне виховання учнів на сучасному етапі розвитку нашої держави визначається як таке, що має низьку ефективність через формалізм, заорганізованість, орієнтацію на кон'юнктуру. Військово-патріотичне виховання учнів розглядається більшістю дослідників не як цілісний процес, а лише як складова формування особистості. Свідченням цього є спеціалізовані дослідження окремих аспектів військово-патріотичного виховання: морально-політичного, військово-технічного, фізичного, допризовної підготовки, формування в молоді почуття військового обов'язку. Частина досліджень присвячена педагогічній оцінці ефективності військово-патріотичного виховання призовної молоді, допризовній підготовці як одного з обов'язкових навчальних предметів.

Доцільність дослідження проблеми військово-патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів у процесі позакласної роботи визначається орієнтацією педагогічної теорії і практики на розробку сучасних методик, що сприяють підвищенню ефективності виховного процесу в загальноосвітніх школах, позашкільних навчальних закладах та різних військово-патріотичних об'єднаннях. У Концепції допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді, затвердженій Указом Президента України № 948/2002 від 25 жовтня 2002 р., наголошується, що військово-патріотичне виховання має здійснюватися в сучасних умовах у формі лекцій, бесід, розповідей, екскурсій до музеїв військових частин, установ, підприємств, вищих навчальних закладів, зустрічей із ветеранами Великої Вітчизняної війни, праці та військової служби, походів місцями бойової слави українського народу, пошукової роботи, участі в роботі клубів та гуртків військово-патріотичного спрямування.

Актуальність дослідження проблеми військово-патріотичного виховання у позакласній роботі також зумовлена: зниженням інтересу юнаків до військово-патріотичних заходів, дією таких майже не контрольованих суспільством і батьками таких чинників, як телебачення, комп'ютерні ігри тощо; недостатньою кількістю уроків із предмету „Захист Вітчизни“ та фізичної культури на тиждень; відсутністю організованої оборонно-масової та спортивної роботи за місцем проживання школярів; недоліками впровадження у загальноосвітніх навчальних закладах сучасних форм військово-патріотичного виховання молоді; відставанням наукових розробок із військово-патріотичного виховання та суспільною необхідністю його термінового впровадження; дією негативних тенденцій щодо зниження значущості й актуальності військово-патріотичної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах і недостатнім контролем за станом і результатами військово-патріотичної роботи в цих навчальних закладах з боку керівництва освітньою галуззю; невідповідністю між кваліфікацією викладачів предмета „Захист Вітчизни“ та якістю проведення масових військово-патріотичних заходів у загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах.

Крім того, на сучасному етапі розвитку теорії і практики виховання особистості існує низка суперечностей між соціальним замовленням на формування й розвиток

військово-патріотичного виховання майбутнього суб'єкта громадянського суспільства та забезпеченням навчально-методичної бази для позакласної роботи; зростанням вимог щодо рівня професійної підготовки майбутніх викладачів предмета „Захист Вітчизни“ та недосконалістю системи військово-патріотичного виховання особистості у позакласній роботі, її окремих складових; можливостями педагогічного управління процесом військово-патріотичного виховання особистості у позакласній роботі та рівнем теоретичної і методичної підготовки викладачів предмета „Захист Вітчизни“ з питань виховання особистості, планування та здійснення педагогічного контролю за навчально-виховним процесом і позакласною роботою загальноосвітніх навчальних закладів.

II. Мета, основні завдання та напрями військово-патріотичного виховання шкільної молоді

Головною метою військово-патріотичного виховання шкільної молоді є підготовка свідомих, самовідданих суб'єктів громадянського суспільства, готових виступити на захист територіальної цілісності та незалежності України, українського народу.

Основними завданнями військово-патріотичного виховання є:

- реалізація положень Конституції України, зокрема ст. ст. 17, 65;
- реалізація положень Закону України „Про увічнення Перемоги у Великій Вітчизняній війні 1941-1945 рр.“ (2000 р.);
- реалізація Концепції допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді, ухваленої указом Президента України від 25.10.2009 року № 948/2009;
- забезпечення єдності виховання, розвитку та психологічної підготовки молоді до захисту Вітчизни, формування патріотичної свідомості, готовності до виконання громадянського та конституційного обов'язку;
- формування поглядів на проблему виховання патріота, суб'єкта громадянського суспільства;
- встановлення тісного зв'язку між ветеранами-фронтовиками, учасниками бойових дій на території інших держав та їх нащадками для збереження родової пам'яті, як складової єдиної історії народу;
- удосконалення педагогічних форм і методів військово-патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів;
- формування в учнів мотивації до оволодіння військовими знаннями, підвищення рівня фізичної підготовки та витривалості воїна;
- створення системи шефських зв'язків між військовими частинами, навчальними закладами та їх взаємодія з громадськими організаціями патріотичного спрямування.

Результатами військово-патріотичного виховання є формування та розвиток високоінтелектуальної, свідомої особистості з відповідальною громадською позицією, яка готова до захисту Вітчизни.

Військово-патріотичне виховання організовується за такими *основними напрямками*:

- *державним*, який базується на забезпеченні державою системи військово-патріотичного виховання;
- *соціальним*, який ґрунтується на вивченні норм моралі, їх дотриманні, орієнтованим на усвідомлення пріоритету вселюдських цінностей та інтересів, виховання шанобливого ставлення до історії, культури, традицій

свого народу, до ветеранів Великої Вітчизняної війни і праці, неоголошеної війни в Афганістані, учасників інших локальних конфліктів та осіб, прирівняних до них;

- **військовим**, який передбачає вивчення військової історії українського народу, переможних битв Радянської Армії, основних зразків техніки і озброєння Збройних сил України, набуття початкових навичок користування ними, підвищення фізичної форми загартованості в інтересах підготовки до захисту Вітчизни;
- **психолого-педагогічним**, який ґрунтується на вивченні психологічних можливостей учнів, урахуванні їх у процесі підготовки юнаків до військової служби, проведенні методичної роботи з узагальнення та поширення передового досвіду військово-патріотичного виховання, вдосконалення форм змісту і методів цієї роботи.

Завдання навчального закладу полягає у тому, щоб не тільки озброювати учнів військовими знаннями та інформацією про подвиги народу у воєнний та мирний час, а й виховувати готовність кожного юнака та дівчини до захисту священних рубежів Вітчизни.

Для успішного виконання цих завдань важливо дотримуватися таких основних **педагогічних вимог**:

- здійснювати військово-патріотичне виховання з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів;
- розглядати військово-патріотичне виховання учнів як невід'ємну складову виховання суб'єкта громадянського суспільства, особистості та здійснювати його у взаємозв'язку з основними ланками навчально-виховного процесу в навчальному закладі;
- дотримуватися принципу наступності у використанні форм і методів військово-патріотичного виховання;
- вміло поєднувати військово-патріотичне виховання з громадянським, моральним, естетичним, екологічним, трудовим і фізичним вихованням;
- сприяти розвитку військово-патріотичної діяльності юнацьких громадських організацій на основі самодіяльності, активності та ініціативності учнів.

Організуючи роботу з військово-патріотичного виховання, необхідно враховувати, що рівень поінформованості та різнобічності інтересів сучасної молоді значно вищий, ніж у їхніх попередників; пам'ятати, що сьогодні до армії йде значна частина юнаків, які не пройшли загартування працею, а науково-технічний прогрес у технічному забезпеченні армії вимагає від допризовника серйозної до армійської підготовки.

III. Обґрунтування Концепції

Ця Концепція являє собою сучасне розуміння військово-патріотичного виховання як одного з пріоритетних напрямків діяльності державних інститутів за умов реального, морального та психологічного відродження рівня Збройних сил України, інших військових формувань та органів. Зміст Концепції розкривається через викладення сукупності основних ідей, положень, які визначають спрямованість, характер та інші компоненти виховання патріотизму, готовності до гідного служіння Вітчизні в українській молоді за сучасних умов. При цьому враховується досвід та досягнення минулого, реалії та проблеми сьогодення, тенденції розвитку найважливіших галузей нашого життя. У Концепції систематизовано та послідовно викладено теоретичні основи військово-патріотичного виховання молоді, дано

обґрунтування його вихідних впроваджень, цілей, змісту, завдань, принципів, напрямів, методів, а також умов забезпечення ефективності цієї діяльності у процесі взаємодії її суб'єктів – відповідних міністерств, відомств, громадських об'єднань та організацій, органів місцевого самоврядування. Суть цієї діяльності визначається, з одного боку, інтересами та вимогами військової та інших, пов'язаних з нею, видів державної служби до особистості, з іншого, – інтересами суспільства та самої особистості, її ставленням до проблем, які вирішуються державними інститутами з метою зміцнення обороноздатності та безпеки України.

Головною метою Концепції є визначення місця та ролі виховання патріотизму у молоді, її готовності до гідного служіння Вітчизні, ґрунтованому на наукових положеннях і принципах за умов, що забезпечують ефективність функціонування виховання як єдиної комплексної системи, що постійно розвивається.

IV. Мета і завдання військово-патріотичного виховання

Військово-патріотичне виховання – різноманітна, систематична, цілеспрямована та скоординована діяльність державних органів, громадських об'єднань та організацій щодо формування у молоді високої патріотичної свідомості, почуття вірності своїй Вітчизні, готовності до виконання громадянського та конституційного обов'язку щодо захисту інтересів Батьківщини.

Мета військово-патріотичного виховання – розвиток у молоді громадянськості, патріотизму як найважливіших духовно-моральних і соціальних цінностей, формування в неї професійно значимих якостей, умінь та готовності до їх активного виявлення у різноманітних галузях життя суспільства, зокрема у військовій та інших, пов'язаних із нею, видах державної служби, вірності конституційному та воїнському обов'язку за умов мирного та воєнного часу, високої відповідальності та дисциплінованості.

Досягнення цієї мети пов'язане з виконанням таких **завдань**:

- проведенням науково обґрунтованої управлінської та організаторської роботи зі створення умов для ефективного військово-патріотичного виховання молоді;
- вихованням у молоді системи патріотичних цінностей, поглядів та переконань, поваги до культурного та історичного минулого України, до традицій, престижу державної, особливо військової служби;
- створенням нової ефективної системи військово-патріотичного виховання, яка б забезпечила оптимальні умови розвитку у молоді відданості Вітчизні, готовності до гідного служіння суспільству та державі, чесного виконання службового обов'язку;
- створенням механізму, здатного забезпечити ефективне функціонування цілісної системи військово-патріотичного виховання молоді, у тому числі, яка проходить дійсну військову службу у Збройних силах України, інших військових формуваннях та органах.

V. Зміст військово-патріотичного виховання

Зміст військово-патріотичного виховання, що визначається його метою та завданнями, зумовлюється особливостями, динамікою та рівнем розвитку нашого суспільства, станом його економічної, духовної, соціально-політичної та інших складових, проблемами їх адекватного сприйняття молоддю.

З урахуванням цих чинників у змісті військово-патріотичного виховання можемо виділити два основні, тісно пов'язані між собою компоненти:

- **перший** характеризується широкою соціально-педагогічною спрямованістю і ґрунтується на таких елементах, як позитивні світоглядні погляди та позиції з основних соціальних, історичних, моральних, політичних, військових й інших проблем, найважливіших духовно-моральних якостей (любов до Батьківщини, повага до законності, відповідальність за виконання конституційних обов'язків щодо захисту Вітчизни та безпеки її громадян і т. ін.);
- **другий**, соціально-педагогічний компонент змісту військово-патріотичного виховання, є домінуючим і становить його ядро. Лише за умови виховання особистості суб'єкта громадянського суспільства та патріота України з притаманними йому цінностями, поглядами, орієнтаціями, інтересами, установками, мотивами діяльності і поведінки, можливо розраховувати на успішне вирішення завдань щодо підготовки молоді та реалізації її функцій по захисту Вітчизни, виконанню обов'язків щодо військової та інших, пов'язаних з нею, галузей державної служби.

За сучасних умов, коли вирішується проблема професіоналізації особового складу Збройних сил України, інших військових формувань та органів, значно зростає роль і значення специфічного компонента змісту військово-патріотичного виховання. Це передбачає його значно поглиблену та послідовну диференціацію, чималу і всебічну розробку у відповідності з тими певними завданнями, насамперед практичного характеру, які покладаються на захисників Вітчизни у процесі проходження військової та інших, пов'язаних з нею видів державної служби.

Специфічний компонент військово-патріотичного виховання має більш діяльне спрямування. Його практична реалізація покликана забезпечити глибоке усвідомлення кожною молодою людиною власної ролі і місця у служінні Вітчизні, високої особистої відповідальності за виконання вимог військової та державної служби, переконаності в необхідності здійснення функцій захисту Вітчизни. Основою змісту специфічного компоненту є любов до Вітчизни, вірність громадянському та військовому обов'язку, військова гідність, хоробрість, стійкість, самопожертва, відвага, мужність, взаємовиручка.

За сучасних умов у змісті військово-патріотичного виховання молоді пріоритетними можна вважати такі духовно-моральні цінності:

- громадянськість, надкласовість, надпартійність, надкорпоративність;
- націотолерантність у загальнодержавному вимірі;
- пріоритет суспільно-державних інтересів над особистими;
- лояльність до основ державного та суспільного ладу, до існуючої політичної системи;
- патріотизм, відданість своїй Вітчизні;
- послідовність, збереження та розвиток кращих традицій Збройних сил України, інших військових формувань та органів;
- самовідданість та здатність до подолання всіх перешкод, труднощів та злиднів;
- гуманізм та моральність, почуття власної гідності;
- соціальну активність, відповідальність, нетерпимість до порушень громадських норм моралі та права.

Система цих та інших цінностей є важливим чинником створення сучасних військ та збройних сил, які характеризуються морально-психологічною стійкістю, бойовим вишколом, мобільністю, готовністю до виконання складних та

відповідальних завдань щодо захисту Вітчизни в умовах реформування українського суспільства й умовно може бути розділена на три рівні:

- *суспільно-державний* – захист соціально-економічних, духовних, геополітичних та інших інтересів українців, їх свободи та незалежності, а також суверенітету та цілісності країни, повага до влади, розуміння необхідності та правомірності перетворень, здійснюваних вищим керівництвом;
- *патріотичний* – любов до Батьківщини, рідного народу, національна самосвідомість, вірність громадянському та військовому обов'язку, готовність до гідного служіння Вітчизні;
- *військово-професійний* – сумлінне ставлення до військової служби, прагнення до зразкового виконання функціональних обов'язків, високий рівень оволодіння військовою спеціальністю, чесність, колективізм та взаємовиручка, збереження та розвиток кращих воїнських традицій, повага до старших, гідність та дотримання вимог воїнського етикету.

Серед цінностей, які найповніше демонструють ці галузі, виокремлюються патріотизм та готовність до гідного служіння Вітчизні, які є стрижнем змісту військово-патріотичного виховання молоді.

Патріотизм – це уособлення любові до своєї Батьківщини, причетність до її історії, природи, досягнень, проблем, невіддільність від них через їх неповторність та незамінність, які традиційно стали складовими духовно-моральної основи особистості, формуючими її громадянську позицію та потребу в гідному, самовідданому до самопожертви служінню Вітчизні. Патріотизм є певним чином підґрунтям суспільної та державної систем, духовно-моральною основою їх життєздатності та ефективного функціонування.

Готовність до гідного служіння Вітчизні – це різнобарвне утворення, що відповідає **системі вимог**, висунутих суспільством та його військовою організацією перед особистістю, яка є результатом її виховання та підготовки до виконання функцій щодо захисту суспільства та держави і виявляється у реальній здатності до їх здійснення в умовах воєнної чи іншої, пов'язаної з нею, державної служби. До низки **цінностей**, на яких ґрунтується військова та інші види державної служби у Збройних силах України, інших військових формуваннях та органах, належать:

- *громадянський обов'язок* – внутрішня потреба особистості у високоморальному ставленні до військових та інших соціально значимих вимог нашої держави;
- *військовий обов'язок* – система соціально значимих цінностей та морально-правових обов'язків, які виражають готовність військовослужбовця відстоювати інтереси країни, викладені у Конституції України, державних законах, військовій присязі, військових статутах, наказах командирів та начальників;
- *професіоналізм* – це рівень оволодіння різними категоріями особового складу Збройних сил України, інших військових формувань та органів своїми службовими обов'язками та вміння успішно виконувати поставлені завдання;
- *військова майстерність* – професійний вишкіл військовослужбовця (військової частини, підрозділу), що характеризується високим рівнем готовності до виконання завдань військової служби як у мирний час, так і в період підготовки та ведення бойових дій.

Залучення до змісту військово-патріотичного виховання цих та інших цінностей є віддзеркаленням об'єктивних сторін національного менталітету та української державності. Без таких цінностей та відповідного теоретичного й організаційного забезпечення система військово-патріотичного виховання буде нетривкою конструкцією, відірваною від найважливіших функцій держави, Збройних сил України, інших військових формувань та суспільних пріоритетів.

VI. Визначальні принципи військово-патріотичного виховання та основні напрями їх реалізації

До низки *визначальних принципів*, які є важливою передумовою реалізації цілей та завдань військово-патріотичного виховання, належить визнання високої соціальної значущості громадянськості, відданість органам державної влади, патріотизм та готовність до гідного служіння Вітчизні, необхідність створення реальних можливостей для цілеспрямованих дій щодо розвитку української молоді.

Військово-патріотичне виховання як один із засобів розширеної, масштабної та постійної діяльності має високий рівень комплексності, тобто охоплює своїм впливом практично всі категорії молоді, пронизує багато галузей життя суспільства, зокрема Збройних сил України, інших військових формувань та органів.

Серед фундаментальних принципів військово-патріотичного виховання, які є засадничими, виокремлюються: науковість, гуманізм, демократизм, пріоритетність історичної та культурної спадщини України, її духовних цінностей і традицій; системність, спадковість та неперервність у розвитку молоді (з урахуванням особливостей її різноманітних категорій), розмаїтість форм, методів та засобів, які використовуються з метою забезпечення ефективності виховання, його спрямування на розвиток можливостей, здібностей та якостей кожної особистості на основі індивідуального підходу, тісний та нероздільний зв'язок з іншими видами виховання.

Реалізація цих принципів у процесі військово-патріотичного виховання молоді покликана забезпечити розвиток у неї нового, справді зацікавленого ставлення до військової та державної служби, готовності гідно виконати функції захисту Вітчизни і здійснюється за наступними *основними напрямками*:

- *духовно-моральний* – усвідомлення особистістю вищих цінностей, ідеалів та орієнтирів, соціально значущих процесів та явищ реального життя, здатність керуватися ними як визначальними принципами у практичній діяльності та поведінці. Під ним : розуміється розвиток високої культури та освіченості, усвідомлення ідеї, заради якої виявляється готовність гідно служити Вітчизні, формування високоморальних, професійно-етичних норм поведінки, військової честі, відповідальності та колективізму;
- *історичний* – пізнання нашого коріння, усвідомлення неповторності Вітчизни, її долі, нерозривності з нею, гордості за причетність до діянь предків, сучасного покоління та історичної відповідальності за те, що відбувається у суспільстві та державі. Охоплює вивчення багатовікової історії Вітчизни, місця та ролі України у світовому історичному процесі, військової організації у розвитку та зміцненні суспільства, в його захисті від зовнішніх загроз, розуміння особливостей менталітету, вдач, звичаїв, вірувань та традицій наших народів, героїчного минулого різних поколінь, які боролися за незалежність та самостійність країни;
- *політично-правовий* – формування поглибленого розуміння конституційного та військового обов'язку, політичних та правових подій і

процесів у суспільстві та державі, воєнної політики, основних положень концепції безпеки країни та воєнної доктрини, місця і ролі Збройних сил України, інших військових формувань та органів у політичній системі суспільства та держави. Передбачає ознайомлення з державними законами, зокрема з правами й обов'язками громадянина України, з функціями і правовими основами діяльності військової організації суспільства, усвідомлення положень Військової присяги, військових статутів, вимог командирів, начальників, старших посадових осіб;

- *патріотичний* – прилучення до найважливіших духовно-моральних та культурно-історичних цінностей, що віддзеркалюють специфіку формування і розвитку нашого суспільства та держави, національної самосвідомості, способу життя, світорозуміння та долі українців. Виявляється у вихованні самовідданої любові до своєї Вітчизни, відданості їй, гордості за належність до великого народу, його звершень, пошануванні національних святинь і символів, готовності гідно та самовіддано служити суспільству і державі;
- *професійно-діяльнісний* – формування порядного та відповідального ставлення до праці, пов'язаного зі служінням Вітчизні, прагнення до активного виявлення професійно-трудовак якостей в інтересах успішного виконання службових обов'язків і висунутих завдань. Обіймає мотиви, цілі і завдання, ціннісні орієнтири професійно-діялісної самореалізації особистості, професійні вимоги і спрямування на досягнення визначних результатів діяльності, здатність результативно і з високою ефективністю виконувати службові обов'язки та досягати високих результатів, уміння прогнозувати та реалізовувати плани власного професійного зростання;
- *психологічний* – формування у молоді високої психологічної стійкості, готовності до виконання складних і відповідальних завдань за будь-яких обставин, здатності переборювати труднощі військової та інших видів державної служби, виховувати у собі найважливіші психологічні якості, необхідні для успішного життя та діяльності у колективі підрозділу, частини. Передбачає вивчення та прогнозування соціально-психологічних процесів у воїнських та інших колективах, профілактику негативних явищ та проявів девіантної поведінки, зняття психологічного напруження, подолання стресу, формування психологічних якостей з урахуванням особливостей різних категорій особового складу, кожної особистості, індивідуально-виховну роботу в процесі професійного відбору і на основі його результатів;
- *виховання на воїнських традиціях*, які є стійкими, історично сформованими, переданими від покоління до покоління специфічними формами стосунків у військовій організації суспільства через систему правил і норм поведінки, духовних цінностей, моральних настанов та звичаїв, пов'язаних з виконанням навчально-бойових завдань, організацією військової та інших видів державної служби і побуту. Найважливішими військовими традиціями, які чинять найбільший виховний вплив на молодь, є: вірність військовій присязі, Бойовому прапору, служіння інтересам народу, а не окремим політичним партіям та їх лідерам: самовідданість та самопожертва в бою заради досягнення загальної перемоги; масовий героїзм та мужність у час, коли вирішується доля незалежності Вітчизни; військова мужність, вміння стійко переборювати труднощі військової служби; демократизм

взаємостосунків між військовослужбовцями та взаємна довіра; гуманне ставлення до обеззброєного ворога, населення інших країн і полонених.

Виховання на традиціях активно залучає до свого арсеналу героїчні досягнення батьків і дідів, бойові традиції вітчизняних славетних полків та дивізій для демонстрації військової звитяги та слави воїнів; досвід ветеранів Великої Вітчизняної війни, учасників бойових дій в Афганістані та інших країн як найпереконливіший засіб військово-патріотичного виховання; відродження та забезпечення спадкоємності у створенні та розробці зразків військової форми, знаків військової та іншої символіки і геральдики Збройних сил України, інших військових формувань і органів, насичення військових ритуалів емоційно забарвленим почуттям гордості за належність до Збройних сил України, інших військових формувань, своїх роду військ, з'єднанню, частині тощо.

Всі ці напрями органічно взаємопов'язані між собою, об'єднані спільними метою, завданнями, духовно-моральними та світоглядними основами, принципами, формами і методами військово-патріотичного виховання.

VII. Система військово-патріотичного виховання

Концепція передбачає системний підхід до виховання у молоді патріотизму і готовності до гідного служіння Вітчизні. Це пов'язано насамперед з тим, що мета, завдання, зміст і принципи військово-патріотичного виховання реалізуються на практиці через функціонування складної розгалуженої системи, яка містить різні ланки, структури, органи, різноманіття шляхів, форм, методів і засобів здійснення відповідної діяльності.

Система військово-патріотичної роботи має сталі та сформовані порядок, зміст виховної діяльності на всіх її рівнях, починаючи з первинного колективу, групи і закінчуючи вищими органами управління. Призначення системи полягає у забезпеченні на практиці комплексного урахування всіх чинників, здатних впливати на військово-патріотичне виховання, у створенні необхідних умов та механізмів, які сприяють підвищенню ефективності у процесі виконання нею завдань в інтересах суспільства, держави, зміцнення Збройних сил України, інших військових формувань і органів.

Основним інститутом функціонування системи та контролю за ефективністю та її кінцевими результатами, який забезпечує організацію всієї системи цього напрямку виховання, є держава. Вона організовує процес виховання кожного нового покоління на рівні дошкільного, насамперед сімейного виховання, школи, професійної та вищої освіти, під орудою місцевих, комунальних органів самоуправління, а також загальнодержавних органів – у міністерствах, відомствах та установах, для яких військово-патріотичне виховання молоді – один із важливіших напрямів державної молодіжної політики на довгострокову перспективу.

Система військово-патріотичного виховання охоплює:

1. Формування та розвиток соціально значущих цінностей, громадянськості та патріотизму в процесі виховання та навчання у дошкільних навчальних закладах, у навчальних закладах різних рівнів акредитації:

- формування в учнів загальноосвітньої школи готовності до дій у специфічних та екстремальних умовах (в тому числі і до військової та інших видів державної служби на заняттях з безпеки життєдіяльності і фізичної культури, на навчально-польових зборах та інших формах занять, залежно від місцевих умов і типу навчального закладу, двобічних тактичних навчаннях у вигляді військово-патріотичної спортивної гри, у тривалих походах та ін.);

- діяльність військових кафедр вищих навчальних закладів з підготовки військових кадрів молодшого офіцерського складу (з найважливіших дефіцитних військових спеціальностей).

2. Масову патріотичну і військово-патріотичну роботу, організовану і здійснювану державними і громадськими органами та організаціями, органами місцевого самоврядування, органами і організаціями Збройних сил України, військовими комісаріатами, організаціями і об'єднаннями воїнів запасу, ветеранів правоохоронних органів і організацій, що відповідають структурам інших військових формувань і органів, певними громадськими рухами і організаціями молоді та ін. (патріотичні і військово-патріотичні, культурно-історичні і воєнно-історичні, військово-технічні і військово-спортивні та інші клуби і об'єднання, спеціальні школи, курси, різноманітні гуртки, спортивні секції, клуби, навчальні пункти майбутнього воїна, офіцера: місячники та дні патріотичної роботи, вахти Пам'яті, пошукова діяльність, військово-спортивні ігри, походи тощо).

3. Діяльність засобів масової інформації, творчих союзів, зокрема працівників культури і мистецтва, відповідних наукових, молодіжних асоціацій, організацій, які спрямовують свою роботу на висвітлення та пошук вирішення проблем патріотичного виховання, на формування і розвиток особистості громадянина і захисника Вітчизни.

Організація та проведення військово-патріотичної роботи передбачає використання цілого комплексу відповідних форм, які можуть бути поділені на три основні групи.

Перша група. Форми її роботи зумовлені загально-розвивальним компонентом змісту військово-патріотичного виховання. Це достатньо поглиблені та різноманітні форми загально-патріотичного характеру. Вони застосовуються головним чином у навчально-виховному процесі навчальних закладів (усіх основних типів) чи як додаткові його елементи, або заняття з найрізноманітніших навчальних дисциплін, зокрема гуманітарних, на спеціалізованих факультетах, гуртках, курсах, секціях та ін.; у бесідах, на вечорах запитань і відповідей, „круглих столах“, зустрічах з ветеранами, воїнами запасу та військовослужбовцями, семінарах з удосконалення навчально-матеріальної бази початкового військового навчання тощо.

Особливість *другої групи* зумовлена специфікою менш різноманітного змісту військово-патріотичного виховання, яке характеризується чіткішим військовим та військово-прикладним спрямуванням. Ці навчальні форми, наближені до практичних занять, робіт, різноманітних ігор та ін., сприяють ознайомленню підлітків та юнаків із життям та діяльністю військ, з особливостями служби та побуту військовослужбовців (військово-технічні гуртки, тактичні навчання, тактично-стройові заняття, військово-спортивні ігри, секції з військово-прикладних видів спорту та ін.).

Найперспективнішим у плані високоефективного виконання завдань військово-патріотичного виховання є застосування комплексних комбінованих інтегрованих форм, що оптимально поєднують як загальне, так і специфічне в його змісті, утворюючи *третю групу*. До її основних форм належать такі, як оборонно-спортивний оздоровчий табір, навчально-польові збори, патріотичні клуби й об'єднання за різноманітними спрямуваннями, університети майбутнього воїна, офіцера, школи юних моряків, льотчиків, прикордонників, десантників та ін. Для цих форм характерні заходи, які проводяться системно, з певною циклічністю, відповідно до науково обґрунтованих організаційних умов. Тим самим значною мірою переборюється відрив між теоретичними та практично-прикладними компонентами військово-патріотичного виховання, між його загально розвивальним спрямуванням та специфічними завданнями.

Здійснення військово-патріотичного виховання передбачає застосування системи засобів, яка містить три відповідні основні компоненти: *матеріально-технічний, освітній та організаційний*.

До матеріально-технічних засобів належать навчальні аудиторії, класи і кабінети для занять з початкової військової підготовки, музеї, місця військових зіткнень, пам'ятники, поховання, спеціалізовані школи, патріотичні та військово-патріотичні клуби, техніка, спеціалізоване обладнання, зброя, макети, навчальні поля, спортивні містечка, тири, тренажери, а також відповідні засоби масової інформації, витвори літератури і мистецтва.

Навчальні засоби містять основні теоретичні та науково-практичні рекомендації з організації і проведення військово-патріотичного виховання, з формування поглядів, переконань, потреб та інтересів, виховання любові до Батьківщини, готовності до захисту її свободи і незалежності, зі створення суспільної думки щодо проблем забезпечення та зміцнення стабільності і безпеки суспільства, про державні і соціальні інститути, які беруть участь в реалізації функцій захисту Вітчизни, військової та альтернативної служби тощо.

Організаційні засоби патріотичного виховання – це весь комплекс заходів, здійснюваних з використанням матеріально-технічних та освітніх заходів, які проводяться у відповідних формах, що максимально реалізують загальні та специфічні завдання з формування та розвитку особистості громадянина та патріота.

Всі три компоненти засобів патріотичного виховання взаємопов'язані між собою, доповнюють одне одного і лише комплексне їх застосування у процесі взаємодії суб'єкта і об'єкта цієї діяльності сприяє досягненню її головної мети.

Найважливішим компонентом системи патріотичного виховання, умовою її ефективного функціонування є суб'єкти цієї діяльності.

На сьогодні у процесі патріотичного виховання беруть участь, з одного боку, державні органи, організації, відомства. Ефективність їх діяльності останнім часом значно знизилася. Крім того, вони вирішують достатньо завузькі, обмежені завдання, які зводяться до того чи іншого винятково відомчого напрямку, а по суті, є власними, відокремленими, надто специфічними.

З іншого боку, у військово-патріотичному вихованні беруть участь різні об'єднання, спілки, асоціації, які спільно виконують функції відповідної роботи з певними категоріями та групами молоді. Більшість цих організацій не мають науково обґрунтованих, розгорнутих програм діяльності і є орієнтованими на виконання обмежених, хоча іноді й привабливих завдань. Рівень організованості суб'єктів цієї групи є невисоким, а ефективність функціонування залежить від найрізноманітніших чинників, серед яких особливу роль відіграють місцеві умови, матеріальна база, фінансова підтримка з боку спонсорів та ін.

VIII. Ефективність та основні критерії військово-патріотичного виховання

Виховання патріотизму, готовності до гідного служіння Вітчизні передбачає досягнення достатньо високої ефективності, яка характеризується певними критеріями.

Ефективність військово-патріотичного виховання розуміється як досягнення її суб'єктами у процесі здійснюваної ними діяльності висунутих цілей та завдань, які виявляються у певних позитивних результатах формування патріотизму в молоді – це раціонально оптимальна організація усіх ланок заданого процесу відповідно до висунутої мети, певних умов та особливостей його виконання.

Необхідними умовами визначення ефективності військово-патріотичного виховання є регулярний облік, фіксування та аналіз його результатів, реально і конкретно виявлених у вимірі прояву низки якісних характеристик молоді, таких, як патріотизм, військовий обов'язок, дотримання кращих традицій, готовність до самопожертви та ін.

Ефективність залежить від двох основних чинників:

- стану об'єктивних і суб'єктивних умов макро- та мікросередовища і їхнього обліку в процесі виховної діяльності;
- внутрішньої злагодженості, упорядкованості, організованості та рівня взаємодії основних компонентів у системі військово-патріотичного виховання (суб'єкти, їхні взаємозв'язки, зміст, форми, методи, засоби та ін.).

Визначення того чи іншого рівня ефективності виховання відбувається на рівні критеріїв, які висуваються певним чином і є зразком, еталоном, виявляють вищий, найоптимальніший рівень військово-патріотичного виховання, визначають рівень його відповідності, наближення до норми й ідеалів. Підґрунтям для виведення певних критеріїв ефективності є результат виховання, співвідносний із затраченими зусиллями та об'єктивно заданими параметрами цієї діяльності, здійсненої в інтересах вирішення певних завдань з розвитку патріотизму в особистості, тієї чи іншої категорії молоді, їхньої готовності до гідного служіння Вітчизні.

Основними критеріями ефективності військово-патріотичного виховання молоді України є:

- практично-результативний, який визначає дієвість виховання у плані забезпечення реального впливу його суб'єктів на молодь, внаслідок чого в її діяльності та поведінці відбуваються певні позитивні зміни, які характеризуються значною відповідністю висунутим до неї вимогам з боку суспільства і держави;
- оптимально-діяльнісний, який визначає відповідність завдань, змісту, форм, засобів військово-патріотичного виховання потребам, інтересам, особливостям сучасної молоді, її прагненню до саморозвитку та активної соціалізації, орієнтованої також на гідне служіння Вітчизні;
- реалізаційно-цільовий, який визначає готовність суб'єктів військово-патріотичного виховання ставити та творчо вирішувати його завдання, знаходити конкретні шляхи підвищення ефективності цієї діяльності до бажаного результату, досягати здійснення основних прагнень молоді, які мають соціально-значуще та патріотичне спрямування.

При визначенні ефективності військово-патріотичного виховання надзвичайно важливо враховувати як кількісні, так і якісні показники, що характеризують певний рівень впливу проведених заходів на свідомість та поведінку молоді. Однак, за всієї важливості кількісних показників, вирішальну роль у визначенні військово-патріотичного виховання відіграють якісні критерії глибини розуміння та схвалення молоддю державної політики України, цілей і завдань Збройних сил України, рівень довіри політичному і воєнному керівництву нашої країни, морально-психологічний стан підростаючого покоління, його готовність до виконання військового обов'язку та гідного служіння Вітчизні.

За допомогою зазначених критеріїв ефективність військово-патріотичного виховання може бути визначена трьома основними способами:

- через кінцевий результат виховання (визначення ефективності цієї діяльності у плані реалізації взаємодії її суб'єктів і об'єкта);

- через певні особливості виховання з точки зору оптимального використання у процесі цієї діяльності відповідних засобів, форм, методів для вирішення тих чи інших педагогічних завдань відносно різних категорій молоді;
- через вивчення, фіксування (за системою певних параметрів, показників) тих реальних змін, які відбулися чи відбуваються у молодіжному середовищі, об'єктах виховання в результаті їх здійснення.

Отже, критерії ефективності військово-патріотичної роботи визначають не лише цю діяльність у цілому, а й її окремі боки, не лише її результат, а й процес його досягнення, не лише зусилля суб'єкта, а й їх реалізацію, втілену в об'єкті.

ІХ. Основні напрями та умови підвищення ефективності системи військово-патріотичного виховання

При визначенні основних напрямів підвищення ефективності системи військово-патріотичного виховання необхідно:

- виходити насамперед з наявності в українському суспільстві і його військовій організації передумов значного, незапитаного ще потенціалу виховання патріотизму, гідного служіння Вітчизні як реального підґрунтя для створення умов корінного покращення цієї діяльності;
- забезпечити тісний взаємозв'язок у процесі виховання різних, майже не пов'язаних між собою структур і органів управління виховною роботою.

Ці напрями, зумовлені необхідністю подолання деформованих та негативних сторін виховання та зазнаючи впливів цілої низки несприятливих і навіть протидіючих чинників, в кінцевому результаті тяжіють одне до одного.

Нарешті, для керівників й організаторів виховної роботи мають бути створені всі умови, вони мають бути забезпечені всіма засобами для ефективного пошуку нових форм і методів своєї діяльності з метою досягнення її кінцевого результату. Відповідно до зазначеного можемо вичленити такі основні напрями й умови:

- *інформаційно-роз'яснювальне забезпечення* – ствердження патріотизму, конституційного обов'язку, готовності гідно служити Вітчизні як найважливіших цінностей у свідомості та почуттях молоді, зокрема у зв'язку з інтересами держави та суспільства; активне використання з цією метою засобів масової інформації, особливо військово-періодичного друку, подолання при цьому стереотипів та комплексів негативного плану;
- *науково-теоретичне забезпечення* – значна активізація досліджень в галузі військово-патріотичного виховання молоді, використання результатів розробок у практичній діяльності з метою її корінного покращення за реформ, яких прагне українське суспільство, обґрунтування та збагачення змісту виховної роботи через долучення до неї найважливіших досягнень із галузі соціально-гуманітарних наук, а також сучасної військової думки;
- *педагогічно-методичне забезпечення* – ґрунтовна розробка комплексу навчальних та спеціальних програм і методик з організації та проведення військово-патріотичної роботи у притаманних їй формах, використання всього різноманіття педагогічних форм і засобів з урахуванням особливостей тієї чи іншої категорії молоді, розвиток та удосконалення форм і методів військово-патріотичного виховання, регулярне видання відповідної літератури, яка віддзеркалює цю галузь діяльності з урахуванням інновацій передового навчально-виховного досвіду;

- *забезпечення взаємодії суб'єктів держави та їх структур у системі військово-патріотичного виховання* – підвищення ефективності цієї системи, функціональних можливостей її основних суб'єктів, створення на всеукраїнському рівні, рівні регіонів та органів місцевого самоврядування міжвідомчих та міжрегіональних комісій з реалізації мети і завдань щодо формування у молоді громадянськості, патріотизму, готовності до гідного служіння Вітчизні, розробка моделі реалізації основних напрямів реалізації з виховання молоді в регіонах України. Необхідні організаційні заходи з цього напрямку – формування спеціальних структур як відомчих, так і міжвідомчих для активізації цього напрямку виховання з урахуванням забезпечення координації і взаємодії між її суб'єктами на принципах взаємозацікавленого співробітництва, підвищення рівня організації, покращення функціонування як окремих елементів системи так і всієї системи в цілому, забезпечення її взаємозв'язку та взаємодії з системою освіти, культури, засобами масової інформації, військовою організацією суспільства, іншими елементами його державної структури та соціальними інститутами, створення системи управління процесом виховання з метою формування та реалізації загальної стратегії у цій галузі діяльності, об'єднання зусиль різних організацій, міністерств та відомств, а також надання їм допомоги і підтримки;
- *кадрове забезпечення* – організація системи підготовки фахівців, здатних ефективно, на рівні сучасних вимог вирішувати завдання виховання у молоді високого патріотизму, готовності до гідного служіння Вітчизні. Цей процес міг би містити не лише базове навчання керівників і організаторів виховної роботи серед різних категорій молоді, а й їх попередній відбір, перепідготовку і систему підвищення кваліфікації.

Реалізація цих напрямів і створення необхідних умов передбачає пошук та розробку принципово нових підходів, впровадження яких сприяло б створенню якісно інших підходів до виховання патріотизму, готовності до гідного служіння Вітчизні. Тож українському суспільству потрібна нова Концепція військово-патріотичного виховання та комплексної цільової програми, орієнтованої на практичну реалізацію основних положень цієї Концепції.

Х. Очікуваний результат

Реалізація основних напрямів цієї Концепції, конкретизованих у системі заходів цільової Програми, має вирішити безліч назрілих проблем виховання молоді, і не лише педагогічних, а й соціальних, моральних, політичних та інших.

Завдяки формуванню та розвитку у молоді таких соціально значущих якостей, як громадянська зрілість, любов до Вітчизни, відповідальність, почуття обов'язку, вірність традиціям, прагнення до збереження та примноження історичних і культурних цінностей, готовність до подолання труднощів, самопожертви значно зростуть її можливості щодо активної участі у вирішенні найважливіших проблем суспільства у різних галузях, зокрема у воїнській та пов'язаних з нею видах державної служби.

Покращення якісних характеристик сучасної молоді певним чином віддзеркалиться на суспільстві в цілому. Висока духовність, моральність, активна громадянська позиція, патріотична свідомість молоді значною мірою сприятимуть успішному вирішенню завдань, пов'язаних з нашим відродженням шляхом реформ.

Одним із результатів покращення стану військово-патріотичного виховання молоді має стати соціально-економічне зростання, яке здолає спад та депресію, сприятиме правовому та політичному зміцненню держави, забезпеченню обороноздатності та безпеки країни, досягненню соціальної стабільності у суспільстві, подоланню причин соціальних, етнічних, регіональних та інших конфліктів. Українське суспільство очікує від патріотично вихованої молоді нового творчого потенціалу, готовності взяти на себе відповідальність за майбутнє України, за справу успішного реформування Збройних сил України та інших військових формувань і органів.

Висновки

Ця Концепція не претендує на повне і всебічне вирішення питань, акцентованих у ній. Вона орієнтована на переоцінку і перегляд низки традиційних уявлень, визначень в одному з найважливіших напрямів виховання і, відповідно, на створення умов для змін в організації, формах і методах практичної діяльності відповідних соціальних та державних інститутів, включаючи Збройні сили України, інші військові формування і органи.

При розробці Концепції був використаний цінний вітчизняний та зарубіжний досвід щодо розвитку у молоді громадянськості, патріотизму, готовності до гідного служіння Вітчизні. Концепція має відкритий характер, ґрунтується на демократичних началах і доступна до участі в її удосконаленні та розвитку різних наукових і навчальних закладів, громадських рухів та об'єднань, регіонів з власними ініціативами і проектами.

Реалізація теоретичних пропозицій і практичних рекомендацій, викладених у ній, є основою для вирішення найважливіших завдань виховання молоді, покращення її якісних характеристик, підвищення рівня її готовності до виконання соціально значущих функцій у різних галузях життя суспільства і його військової організації в інтересах їх успішного реформування та зміцнення. Необхідно зробити все можливе для того, щоб становлення та розвиток кожної молоді особистості як громадянина і патріота України, захисника Вітчизни забезпечувалося гармонійно взаємодіючими соціальними і державними інститутами. Тільки у цьому випадку можливо розраховувати на успішне вирішення однієї з найважливіших проблем українського суспільства і його військової організації, значення якої в складний і суперечливий період їх розвитку важко переоцінити.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Біля витоків сутності особистості / І. Д. Бех // Шлях освіти. – 1999. – № 2. – С. 10–14.
2. Бех І. Д. Духовні цінності в розвитку особистості / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 1. – С. 124–129.
3. Бех І. Д. Концепція виховання особистості / І. Д. Бех // Рідна школа. – 1991. – № 5. – С. 40–47.
4. Бех І. Д. Наукове розуміння особистості як основа ефективності виховного процесу / І. Д. Бех // Початкова школа. – 1998. – № 2. – С. 2–6.
5. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: наук.-метод. посіб. / І. Д. Бех. – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с.
6. Бойові мистецтва України: наук.-практ. зб. за матер. Всеукраїнської конференції. – К. : МАУП, 2005. – 378 с.

7. Івашковський В. В. Педагогічні основи формування готовності старшокласників до служби в Збройних Силах України : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Івашковський Віталій Володимирович. – К., 2002. – 179 с.
8. Каюков В. І. Виховуємо патріотів України / В. І. Каюков. – Кіровоград, 1997. – 198 с.
9. Кононенко П. П. Освіта XXI століття: філософія родинності / П. П. Кононенко, Т. П. Кононенко. – К. : Артєк, 2001. – 240 с.
10. Чорна К. Громадянське виховання – нагальна потреба України / К. Чорна // Освіта України. – 2000. – 20 грудня. – С. 5.

REFERENCES

1. Bekh, I. D. (1999). Bilia vytokiv sutnosti osobystosti [Near the origins of personality essence]. *Shliakh osvity*, 2, 10–14.
2. Bekh, I. D. (1997). Dukhovni tsinnosti v rozvytku osobystosti [Spiritual values in personality development]. *Pedahohika i psykholohiia*, 1, 124–129.
3. Bekh, I. D. (1991). Kontsepsiia vykhovannia osobystosti [Conception of education of personality]. *Ridna shkola*, 5, 40–47.
4. Bekh, I. D. (1998). Naukove rozuminnia osobystosti yak osnova efektyvnosti vykhovnoho protsesu [Scientific comprehension of personality as the basis of educational process' efficiency]. *Pochatkova shkola*, 2, 2–6.
5. Bekh, I. D. (1998). *Osobystisno zoriientovane vykhovannia* [Personality-oriented education]. Kyiv: IZMN.
6. *Boiovi mystetstva Ukrainy* (2005). [Martial arts of Ukraine]. Proceedings of conference. Kyiv: MAUP.
7. Ivashkovskiy, V. V. (2002). *Pedahihichni osnovy formuvannia hotovnosti starshoklasnykiv do sluzhby v Zbroinykh Sylakh Ukrainy* [Pedagogical foundations of forming senior students' readiness to serve in Military Forces of Ukraine]. (Candidate dissertation, Kyiv).
8. Kaiukov, V. I. (1997). *Vykhovuiemo patriotiv Ukrainy* [Educating patriots of Ukraine]. Kirovohrad.
9. Kononenko, P. P. & Kononenko, T. P. (2001). *Osvita XXI stolittia: filozofia rodynnosti* [Education of XXI century: Family philosophy]. Kyiv: Artek.
10. Chorna, K. (2000). Hromadianske vykhovannia – nahalna potreba Ukrainy [Civic education – an urgent need of Ukraine]. *Osvita Ukrainy, December 20*, 5.

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

Розвиток України як незалежної держави в умовах ринкової економіки ознаменувався такими негативними процесами, як депатріотизація духовного і соціального життя суспільства, зниження рівня людської гідності. Вітчизняна історія, її героїчні події, образи видатних діячів втратили силу морального ідеалу. Між тим потреба у духовності та патріотизмі особливо велика у сучасній Україні. Успішний хід реформ неможливий, якщо система формування та розвитку молодого покоління буде позбавлена духовно-моральних основ, особливо любові до своєї Вітчизни, а педагоги так і не визначать загальнодержавний український виховний ідеал.

Актуальність проблеми дослідження національно-патріотичного виховання зумовлена орієнтацією педагогічної теорії і практики на розробку сучасних методик, що сприяють підвищенню ефективності виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах тощо. На сьогоднішній день патріотичне виховання в усіх ланках освіти є предметом уваги з боку Президента України, Верховної Ради, Уряду та науковців [1; 3; 4; 16; 17].

Так, Воєнна доктрина України, Закони України „Про Збройні сили України“, „Про військовий обов’язок і військову службу“, постанови Кабінету Міністрів України „Про затвердження національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства“, „Деякі питання військово-патріотичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів“, розпорядження „Про заходи щодо подальшого вдосконалення системи патріотичного виховання молоді“, Указ Президента України „Про Концепцію допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді“, наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України „Основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів“, Концепція „Українська козацька педагогіка“, і головне, – Концепція національно-патріотичного виховання молоді, затверджена наказом Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту, Міністерства освіти і науки України, Міністерства оборони України та Міністерства культури і туризму України у жовтні 2009 року, визначили завдання з формування у молоді високої патріотичної свідомості, національної гідності, розумових і фізичних якостей, готовності до виконання громадянського та конституційного обов’язку й розвитку почуття особистої відповідальності щодо захисту Вітчизни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати ефективність хортингу як одного із засобів національно-патріотичне виховання старших підлітків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питань патріотичного виховання.

2. Виявити вплив хортингу як одного з основних засобів у вихованні громадянина-патріота України.

Відповідно до визначених завдань використовувалися такі **методи дослідження**: аналіз наукових та літературних джерел, директивних та нормативних документів, опосередковане спостереження.

У Концепції національно-патріотичного виховання, громадянського виховання особистості в умовах розвитку української держави визначається, що основа виховання молодшої людини – це виховання патріота України, готового самовіддано розбудувати її як суверенну, демократичну, правову і соціальну державу, виявляти національну гідність, знати і цивілізовано відстоювати свої громадянські права та виконувати обов'язки, сприяти громадянському миру і злагоді в суспільстві, бути конкурентоспроможним, успішно самореалізуватися в соціумі як громадянин, сім'янин, професіонал, носій української національної культури [12].

У Концепції „Українська козацька педагогіка“ (Ю. Д. Руденко та ін.) зазначається, що козацька педагогіка – це частина народної педагогіки у вершинному її вияві, яка формує у нових поколіннях українців синівську вірність рідній землі, Батьківщині – незалежній Україні. Це народна виховна мудрість, що за головну мету ставила формування в сім'ї, школі та громадському житті козака-лицаря, мужнього громадянина з яскраво вираженою українською національною свідомістю й самосвідомістю [11; 15].

Кодекс лицарської честі передбачав:

- любов до батьків, рідної мови, вірність у коханні, дружбі, побратимстві, ставленні до Батьківщини – України;
- готовність захищати слабших, турбуватися про молодших, зокрема дітей;
- шляхетне ставлення до дівчини, жінки, бабусі;
- непохитну вірність ідеям, принципам народної моралі, духовності (правдивість і справедливість, працьовитість і скромність тощо);
- відстоювання повної свободи та незалежності особистості, народу, держави;
- турботу про розвиток національних традицій, звичаїв і обрядів, бережливе ставлення до рідної природи, землі;
- прагнення робити пожертвування на будівництво храмів, навчально-виховних і культурних закладів;
- цілеспрямований розвиток власних фізичних і духовних сил, волі, можливостей свого організму;
- уміння скрізь і всюди поводитися благородно, шляхетно, виявляти інші чесноти.

Козацька педагогіка із століття в століття формувала у дітей та молоді такі героїчні якості, які склали кодекс лицарської звитяги:

- готовність боротися до загину за волю, віру, честь і славу України;
- нехтувати небезпекою, коли справа торкається життя друзів, побратимів, Матері-України;
- героїзм, подвижництво у праці і в бою;
- ненависть до ворогів, прагнення звільнити рідний край від чужих зайд-завойовників тощо [11; 15].

Але, на жаль, рівень військово-патріотичного виховання старших підлітків загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладів не відповідає актуальним вимогам, які висуваються до майбутніх захисників Вітчизни. Стала помітною і поступова втрата нашим суспільством традиційно української патріотичної свідомості.

Тож потреба в оновленні змісту і форм виховання учнівської молоді, переосмислення існуючого підходу до вирішення проблеми виховання стали за нинішніх умов вкрай нагальними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з питань військово-патріотичного виховання свідчить, що цю проблему вивчали: О. Абрамчук, Т. Анікіна, А. Афанасєв, І. Бех, О. Бондарчук, В. Дзюба, С. Додурич, В. Дроговоз, Е. Єрмоменко, М. Зубалій, В. Івашковський, М. Качур, В. Каюков, В. Коваль, О. Коркішко, Т. Мельник, Б. Мисак, В. Мірошниченко, В. Новосельський, П. Онищук, С. Оришко, Г. П'янковський, В. Радзиховський, Ю. Руденко, В. Тернопільська, М. Тимчик, М. Томчук, В. Третьяков, В. Фарфоровський, К. Чорна, В. Шевченко та ін. [4; 5; 6; 7].

Вивчення та розгляд наукової психолого-педагогічної літератури [2; 3; 10; 13; 16] також засвідчує, що проблема військово-патріотичного виховання старших підлітків засобами хортингу є актуальною та мало розробленою в теорії та методиці виховання.

На думку І. Бега, О. Вишневського, А. Макаренка, В. Сухомлинського та інших науковців, патріотичне виховання як складова національної системи виховання завжди було та є одним із найважливіших напрямів освіти й виховання особистості.

Дослідження історії становлення й розвитку козацьких єдиноборств засвідчують, що серед них найпопулярнішим є хортинг, який Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту України офіційно визнаний національним видом спорту України. Він також є одним із найпопулярніших і наймасовіших видів бойових мистецтв.

Хортинг – вид спорту, назва якого походить від назви славетного і відомого у світі острова Хортиця, де була розташована й існувала Запорозька Січ, що відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Відомо, що 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 у покоління.

Сучасний український хортинг – універсальна система змішаного єдиноборства, яка увібрала у себе найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна та філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі.

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом усіх верств населення України: від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури і 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 заснованого виду спорту хортинг є багатовікові традиції, що передавалися з роду в рід, від покоління до покоління, від часів сарматів до Київської Русі, а далі – до запорізьких козаків [7; 8; 9].

Одним із основних аспектів виховання в молоді особистих якостей у системі хортингу вважається *патріотизм*.

На значущості українських національних цінностей при визначенні цілей виховання наголошують І. Бех, С. Додурич, які визначили патріотичні цінності як духовне та моральне формоутворення особистості, що базується на системі знань, почуттів, переконань і є її певною позицією стосовно себе, свого народу, країни [4].

Бути патріотом – означає духовно піднятися в осмисленні світу, усвідомити самотність цінності свого народу, своєї країни, мови, що об'єктивно вирізняють їх з-поміж інших народів, країн і мов, та зростися із власним народом усіма почуттями.

Тільки справжній патріот України буде готовий її гідно захистити. Відповідно до таких поглядів хортинг підносить патріотизм на рівень найвищої національної цінності.

Патріотизм – соціально-історичне явище. Слово „патріотизм“ (від „*patris*“) – грецького походження, у перекладі означає „Батьківщина, Вітчизна“. Першоосновою патріотизму є усвідомлення родових зв'язків, обрядів, звичаїв. Патріотами називали себе борці за народ, захисники республіки [14].

Виховання особистості має бути спрямоване передусім на розвиток патріотизму – любові до свого народу, до Батьківщини. Адже стабільність і могутність держави багато в чому залежить від патріотизму її громадян.

Патріотизм являє собою одне з найглобальніших людських почуттів, закріплених віками та тисячоліттями, і поєднує у собі любов до своєї Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле та сьогодення, готовність до його захисту. У процесі навчання і тренування педагоги хортингу доводять учням, що патріотизм є вищою формою виявлення духовності. У патріотично налаштованого спортсмена завжди з'явиться сила волі та бажання перемогти, навіть за найскладнішої ситуації та надмірного навантаження.

Патріотизм закладає в людині фундамент самовиховання, усвідомлення себе частинкою суспільної справи, життєспроможності національної виховної ідеї, втіленої у хортингу, створюючи певні гарантії й умови для ефективного функціонування системи соціальних і державних інституцій у нашій державі. Без вирішення питання створення ефективної системи військово-патріотичного виховання неможливий подальший стійкий суспільний розвиток українського народу, кожної особистості у фізкультурно-спортивній, культурній, політичній, економічній, соціальній, духовній, військовій та інших сферах. Задля плідної роботи та успішного виховання людини, здатної захистити себе і свою родину, і свій дім і свою Вітчизну організація хортингу розробила паралельно зі спортивною та оздоровчою роботою певні методики з військово-патріотичного виховання [7; 8; 9].

Мета військово-патріотичного виховання хортингу:

- 1) національно-патріотичне виховання молодого покоління;
- 2) формування особистості патріота та громадянина, стійкої мотивації, настанови на безпечну життєдіяльність і здоровий спосіб життя;

- 3) уникнення шкідливих звичок;
- 4) набуття та закріплення навичок ефективних дій у ситуаціях громадської та побутової небезпеки [7; 9].

Патріотичне виховання – це педагогічний процес, який передбачає формування патріотичної вихованості, національної свідомості, почуття вірності та відданості, гордості за минуле й сучасне (історія, традиції, культура), готовності до захисту інтересів Вітчизни, вболівання за долю свого народу, його майбутнє.

Патріотичне виховання спрямоване на формування та розвиток особистості, якій притаманні якості громадянина-патріота Батьківщини та яка здатна виконувати громадянські обов'язки як у мирний, так і у воєнний час. Саме шкільні роки – та пора, коли закладаються основи здоров'я на все життя. Рух, гімнастика, спортивні ігри стимулюють формування позитивних якостей вихованців: мужності, волі, уміння долати труднощі. Учні потребують активних дій, які приносять величезну радість, задоволення та водночас дають заряд бадьорості на довгий час. Захисники Вітчизни мають бути фізично підготовлені, їм потрібні глибокі знання, висока загальна культура. Виховання майбутнього захисника Вітчизни є насамперед організацією способу життя молоді, наповненого патріотичними прагненнями [7; 9].

Шляхом опитування нами виявлено, що патріотизм та патріотичну вихованість, любов до Батьківщини, родини, ближнього, цілеспрямованість, відповідальність, взаєморозуміння, чесність, справедливість, порядність, повагу, доброту, духовність, фізичні та моральні якості, на думку респондентів, слід розвивати у навчально-виховному процесі закладів освіти.

Діагностування *патріотичної вихованості* – це насамперед розпізнання та вивчення істотних ознак патріотичної вихованості, форм їх вираження як реалізованих цілей патріотичного виховання.

Під терміном „патріотична вихованість“ ми розуміємо властивість особистості, яка розкриває наявність та міру сформованості її патріотичних якостей.

Було визначено, що національно-патріотичне виховання – це формування національно-свідомого, готового до відданого служіння українському народу, різнобічно та гармонійно розвиненого, високоосвіченого, життєво компетентного громадянина України, незалежно від його етнічної приналежності, віросповідання, соціального походження, який усвідомив себе українцем із почуттям особистої відповідальності за долю держави та українського народу.

Під *фізичною підготовкою* у прикладному хортингу розуміємо вид фізичного виховання, специфіка якого полягає у навчанні рухам і вихованні фізичних якостей, що мають прикладне значення стосовно звичайної трудової або спортивної діяльності. Цей термін використовується тоді, коли потрібно підкреслити прикладну спрямованість у процесі формування фізичних якостей, наприклад, у військовослужбовців або осіб, що займаються хортингом як бойовим єдиноборством [7; 8; 9].

Хортинг як вид бойового єдиноборства є реальною та досконалою прикладною дисципліною. Результат фізичної підготовки – фізична підготовленість, що є системним утворенням, характеризується певними

досягненнями у формуванні рухових навичок і фізичних якостей. Усі фізичні якості – складові фізичної підготовки. Наприклад, під загальнорозвивальними вправами розуміються рухові акти, спрямовані на загальне зміцнення організму та створення основи для освоєння вправ більш високої складності. До таких вправ можна віднести: біг, стрибки, гімнастику, найпростішу акробатику, рухливі ігри [7; 9].

Прикладна фізична підготовка у хортингу – спеціалізований процес фізичного виховання, який має на меті системний підхід до вирішення завдань, пов'язаних зі створенням передумов для формування фізичних якостей, потрібних у прикладному хортингу, що знадобляться юнакові в умовах служби у Збройних силах України. До них належать і звичайні оздоровчі засоби: ранкова гімнастика, оздоровчий біг і плавання, дотримання режиму праці та відпочинку, виховання загальних здібностей з координації, гнучкості, сили, швидкості та витривалості. Спеціальна фізична підготовка, що проводиться з учнями хортингу під час військово-прикладних занять, є спеціалізованим фізичним вихованням, яке спрямоване на формування та вдосконалення фізичних якостей і навичок, необхідних для вирішення професійних військових завдань. Такими завданнями є дії, засновані на прийомах прикладного хортингу, наприклад, обеззброювання супротивника, озброєного ножом, жердиною, лопаткою тощо. До спеціальної фізичної підготовки відносять такі вправи, як самостраховка при падіннях, різні акробатичні та гімнастичні вправи, дії з високими швидкісно-силовими характеристиками, але в обсязі спеціалізації військово-прикладного хортингу.

Військово-патріотичне виховання – процес цілеспрямованого систематичного формування у дітей та молоді почуття патріотизму, духовної та психологічної готовності до виконання громадянського та конституційного обов'язку щодо захисту Вітчизни [7; 9].

Відповідно до програми військово-патріотичного виховання хортингу проводиться робота з накопичення навчально-методичної бази, а також існують різні форми проведення занять: теоретичні заняття різноманітного виховного напрямку, практичні навчально-тренувальні заняття з виду спорту, тренування з прикладного розділу хортингу, туристські подорожі, відвідування історичних місць, місць козацької слави, участь у змаганнях.

Програму військово-патріотичного виховання хортингу в загальноосвітніх навчальних закладах розраховано на два рівні навчання:

1) *початковий* – для дітей від 6 до 13 років, що визначається поверхневим сприйняттям проблеми, проте знанням українських традицій та зацікавленістю дітей у патріотичному вихованні через пісні, вірші, оповіді, зустрічі з дорослими відомими людьми тощо;

2) *основний* – для юнаків і дівчат від 14 до 17 років, який характеризується помітним розумінням тематики та необхідністю самовиховання, здатністю учнів позитивно сприймати та додатково до елементів хортингу вивчати такі суміжні дисципліни, як:

- військова підготовка, стройова дисципліна, за можливості закладу, – вогнева підготовка;
- 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 та оздоровчі традиції козацтва.

У процесі проведення зазначених занять тренери-викладачі хортингу підкреслюють надзвичайну роль позитивних особистісних якостей своїх учнів, тим самим проводять масову пропаганду у справі патріотичного виховання та формування позитивного образу у дітей та юнацтва [7; 9].

Одним із ефективних засобів національно-патріотичного виховання є змагання з хортингу, які проводяться на шкільному, районному, обласному та всеукраїнському рівнях. Змагання різних гатунків можна проводити, приурочуючи їх до святкових подій, а також до календаря змагань Української федерації хортингу за Всеукраїнськими правилами змагань із хортингу. Змагання як дієвий засіб морально-фізичного гартування можна проводити і під час активного відпочинку та зміцнення тілесного й духовного здоров'я, формування патріотичної вихованості, розвитку основних фізичних і психічних якостей.

У патріотичному вихованні старших підлітків велику роль відіграють зустрічі з ветеранами війни, учасниками бойових дій, військовослужбовцями, працівниками правоохоронних органів, які запрошуються на свята та виховні заходи, у гуртки хортингу.

Отже, здоровий спосіб життя, духовне здоров'я молодого покоління, плекання основ патріотичного духу, успішне навчання, розвиток туристсько-спортивних та військово-спортивних навичок – запорука успішного виховання майбутніх громадян України. Подібні проекти дуже потрібні для дітей, адже це сприяє патріотичному вихованню молоді, пропагує здоровий спосіб життя, допомагає кожному розвиватися фізично і духовно. Участь у заходах виявляє прагнення молоді до збереження духовності та культури власного народу, готовність молодих людей стати справжніми патріотами-захисниками України.

Висновки. Проаналізувавши науково-методичну літературу з питань патріотичного виховання, можемо дати визначення поняття „патріотична вихованість“. Тож „патріотична вихованість“ – це властивість особистості, що розкриває наявність та міру сформованості її патріотичних якостей.

Національно-патріотичне виховання – формування національно-свідомого, готового до відданого служіння українському народу, різнобічно та гармонійно розвиненого, високоосвіченого, життєкомпетентного громадянина України, незалежно від його етнічної приналежності, віросповідання, соціального походження, який усвідомлює себе українцем і відчуває особисту відповідальність за долю держави та українського народу.

Отже, національний вид спорту України хортинг – сучасний та ефективний засіб національно-патріотичного виховання молоді, але не забуваймо: за певних організаційно-педагогічних умов.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Концепція виховання особистості / І. Д. Бех // Рідна школа. – 1991. – № 5. – С. 40–47.
2. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: наук.-метод. посіб. / І. Д. Бех. – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с.

3. Виховання громадянина, патріота, гуманіста: навч.-метод. посіб. / К. І. Чорна – К. : ТОВ „ХІК“, 2004. – 96 с.
4. Електронний фонд бази даних Міністерства освіти і науки України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua/>.
5. Електронний фонд бази даних Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua>.
6. Електронний фонд бази даних Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді Міністерства освіти і науки України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ukrjuntur.org.ua/>.
7. Єрмоменко Е. А. Тренування з хортингу: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
8. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту : метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
9. Зелений В. О. Військово-патріотичне виховання учнів 10–11 класів засобами хортингу / В. О. Зелений // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 20–26.
10. Коломоєць Г. А. Всеукраїнська військово-спортивна гра „Джура“ („Сокіл“): метод. посіб. / Г. А. Коломоєць, О. С. Бондарчук, А. М. Грива, А. А. Ребриня, В. Я. Тимофєєв, М. Б. Бігус. – К., 2013. – 216 с.
11. Концепція громадянського виховання особистості в умовах розвитку української держави // Педагогічна газета. – 2000. – № 6 (72). Червень. – С. 6.
12. Макаренко А. С. О воспитании / А. С. Макаренко. – М. : Политиздат, 1988. – 256 с.
13. Мала енциклопедія державознавства / НАН України. Ін-т держави і права ім. В. М. Корецького. – К. : Довіра: Генеза, 1996. – 942 с.
14. Мельничук Ю. Л. Основи козацько-лицарського виховання / Ю. Л. Мельничук. – К. : ПП „Золоті ворота“, 2012. – 298 с.
15. Оржеховська В. М. Сучасні орієнтири та стратегії виховання дітей і молоді в Україні засобами хортингу / В. М. Оржеховська // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – № 1. С. 113–118.
16. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
17. Сухомлинский В. А. Проблемы воспитания всесторонне развитой личности / В. А. Сухомлинский. Избранные произведения. В 5 т. Т. 1. – К. : Рад. школа, 1976. – С. 131.

REFERENCES

1. Bekh, I. D. (1991). Kontseptsiiia vykhovannia osobystosti [Conception of education of personality]. *Ridna shkola*, 5, 40–47.
2. Bekh, I. D. (1998). *Osobystisno zoriientovane vykhovannia* [Personality-oriented education]. Kyiv: IZMN.

3. Chorna, K. I. (2004). *Vykhovannia hromadianyna, patriota, humanista* [Education of citizen, patriot, humanist]. Kyiv: KhIK.
4. *Elektronnyi fond bazy danykh Ministerstva osvity i nauky Ukrainy* [Electronic fund of database of the Ministry of Education and Science of Ukraine]. Retrieved from <http://www.mon.gov.ua/>.
5. *Elektronnyi fond bazy danykh Natsionalnoi biblioteki Ukrainy imeni V. I. Vernadskoho* [Electronic fund of database of the V. I. Vernadskyi National Library of Ukraine]. Retrieved from <http://www.nbu.gov.ua/>.
6. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoho derzhavnoho tsentru turizmu i kraieznavstva uchnivskoi molodi Ministerstva osvity i nauky Ukrainy* [Electronic fund of database of the Ukrainian State Center of Tourism and Regional Study of Student Youth of the Ministry of Education and Science of Ukraine]. Retrieved from <http://ukrjuntur.org.ua/>.
7. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia z khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
9. Zelenyi, V. O. (2014). Viiskovo-patriotychne vykhovannia uchniv 10–11 klasiv zasobamu khortynhu [Military-patriotic education of 10–11 forms pupils by means of horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 20–26). Kyiv: Palyvoda.
10. Kolomoiets, H. A., Bondarchuk, O. S., Hryva, A. M., Rebryna, A. A., Tymofiev, V. Ya. & Bihus, M. B. (2013). *Vseukrainska viiskovo-sportyvna hra „Dzhura“ („Sokil“)* [All-Ukrainian military-sport game „Dzhura“ („Sokil“)]. Kyiv.
11. Kontseptsiia of hromadianskoho vykhovannia osobystosti v umovakh rozvytku ukrainskoi derzhavy (2000). [Conception of civic education of personality in conditions of Ukrainian state development]. *Pedahohichna hazeta*, 6, 6.
12. Makarenko, A. S. (1988). *O vospitanii* [On education]. Moscow: Politizdat.
13. *Mala entsyklopediia derzhavoznavstva* (1996). [Small encyclopaedia of political science]. Kyiv: Dovira; Geneza.
14. Melnychuk, Yu. L. (2012). *Osnovy kozatsko-lytsartskoho vykhovannia* [Basics of Kossak-Knigt education]. Kyiv: Zoloti vorota.
15. Orzhekhovska, V. M. (2014). Suchasni oriientyry ta stratehiia vykhovannia ditei i molodi v Ukraini zasobamy hortynhu [Today's benchmarks and strategy of education of children and youth of Ukraine by means of horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 113–118). Kyiv: Palyvoda.
16. *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/>.
17. Sukhomlinskyi, V. A. Problemy vospitaniia vsestoronne razvitoi lichnosti [Problems of education of polymath]. In V. A. Sukhomlinskii, *Izbrannyye proizvedeniia: Vol. 1* (p. 131). Kyiv: Rad. shkola.

**ВИХОВАННЯ ПАТРІОТИЧНИХ, ЛІДЕРСЬКИХ І ВОЛЬОВИХ
ЯКОСТЕЙ – СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ В
УНІВЕРСИТЕТАХ ПРИРОДООХОРОННОГО ПРОФІЛЮ**

Вступ. Патріотичне виховання молодого покоління з розвиненою концепцією загальнонаціональної української ідеї, яка базується на системі національних цінностей, історичної пам'яті, ментальності українського народу, системи світосприйняття, ідеології – одна зі складових розвитку української державності та суспільства. Національна українська ідея має формувати та впроваджувати національну думку й вироблену концепцію духовної культури нації для розбудови незалежної, процвітаючої держави та можливості захистити її інтереси й кордони від вторгнення чужинців на територію держави із загарбницькими цілями. Відстоюючи та згуртовуючи народ з глибокою культурою та традиціями у єдину націю, необхідно розуміти, що єдність нації базується на культурі, традиціях, мові, національному дусі. Культура є продуктом діяльності народу, його творчим надбанням, яке передається наступним поколінням. Поняття „культура“ – багатовекторне: світова культура, національна культура, фізична культура, культура харчування, землеробська культура, культура спілкування, культура мовлення тощо.

„Українська культура – унікальне явище світової цивілізації, бо вона розвивалася на перехресті культурних, інтелектуальних та духовних потоків. Українська культура є синтезом української національної культури та етнокультур народів, що духовно та територіально об'єднані в сучасній Україні. Саме на її базі й формується національна ідеологія – сукупність ідей та уявлень про національні інтереси та шляхи їхнього забезпечення. Своєрідним ядром національної ідеології є національна ідея – концентрований вираз національних інтересів та патріотичних почуттів. Саме національна ідея і повинна згуртувати націю задля створення національної держави та її дальшого всебічного розвитку, побудови заможного громадянського суспільств, збереження генофонду українського народу“ [6, с. 76]. Розбудова держави з позитивними наслідками, її успіхи завжди викликають гордість за свій народ, готовність захистити його цінності, зберегти історичні надбання предків, примножити національні здобутки.

Мета статті полягає у доведенні того, що патріотизм, лідерські та вольові якості є складовими формування творчої особистості в університетах природоохоронного профілю та духовного виховання спортсмена.

Виклад основного матеріалу. Науково-правове обґрунтування таких дефініцій, як нація, патріотизм, держава, Вітчизна, суверенітет, потребує глибокого аналізу та донесення до кожного громадянина глибини їх значення. Українському народу є чим пишатись у культурі, науці, історії. Всі органи державної влади, громадські організації, сім'ї мають об'єднати свої зусилля у формуванні молодого покоління до готовності захистити інтереси своєї держави, народу, конституції, родини. Почуття високої національної свідомості, людської гідності, гуманізму, гордості за свою державу за будь-яких обставин,

відстоювання принципів, на яких побудована громадянська позиція кожного з нас, формує та розвиває особистість в душі патріотизму у вільній Соборній Україні [6].

Людина народжується для виконання своєї місії на Землі, а якою буде ця місія залежить від багатьох складових. Якість життя – це ступінь задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб людини. Підвищення якості життя – необхідна умова людського розвитку, створення середовища, в якому людина проживе довге, здорове та, головне, творче життя. Індекс оцінки якості життя у різних країнах різний, але загальними є такі параметри: екологія, здоров'я, економіка, суспільне середовище, освіта, безпека, культура та дозвілля, житло, транспорт, економіка, зайнятість, громадянська активність. Всі ці параметри оцінки якості життя людини стають змістом у досягненні мети, мрії, виплеканої принципами гуманізму, демократії, пріоритетності загальнолюдських цінностей, національних традицій, здорового способу життя.

Патріотизм – це розуміння та сприйняття системи ціннісних орієнтацій, суспільного усвідомлення ідеї нації, національних інтересів суспільства, необхідності захисту Батьківщини, що й демонструють щодня наші воїни-патріоти як у зоні бойових дій на сході України, так і в підготовці кадрів для виконання їхніми побратимами громадянського обов'язку. Одним із них є генерал Крутов Василь Васильович, який у своїй монографії з цього приводу зазначив: „Змістом патріотизму є природне прагнення людини до задоволення своїх життєвих та духовних потреб, розуміння свого безпечного та комфортного місця в суспільстві, яке гарантує повагу до предків, безпеку його самого та позитивну перспективу для нащадків. Звідси виникає любов до того, що тобі дороге, і готовність захищати визначені цінності“ [9, с. 495].

Конституція України, 2006 р. (стаття 17) наголошує: „Захист суверенітету і територіальної цілісності України, забезпечення її економічної та інформаційної безпеки є найважливішими функціями держави, справою всього Українського народу“ [8]. У науковий обіг введено поняття дефініції „національний імунітет“, на яке отримано свідоцтво про реєстрацію авторського права на науковий твір „Дефініція „Національний імунітет“ за № 55688 від 21.07.2014 р. на ім'я автора цієї статті. У дослідженні розуміння дефініції „національний імунітет“ трактується як стійка громадянська позиція, впевненість у принципах ідеї, усвідомлення відповідальності за долю нації, держави і народу, як ціла низка принципів, що формують здатність витримувати нав'язування чужої ідеології, втручання у свідомість та розумову сферу людини. Проведений аналіз підтверджує, що національна ідея – складова національного імунітету, яка полягає у національно-культурній єдності, закладеній у концепції духовного розвитку країни та придатній стати ключовим елементом у формуванні світогляду кожної людини.

Дослідження стосовно розуміння та визначення дефініції „національний імунітет“ дозволяє зробити наступні висновки:

- „національний імунітет“ трактується як захист нації від втручання чужої ідеології, збереження ідентичності, самобутності національної історії та культури від „патогенних чинників“, об'єднання всіх зусиль народу в бажанні бачити країну успішною, постійно підвищувати рівень освіченості нації;

- мистецтвом життєдіяльності нація порівнюється з живим організмом, у якому біологічні процеси відбуваються в певному стані рівноваги динамічного середовища; уміння біосистем підтримувати рівновагу в організмі та протистояти зовнішньому втручанню.

Із дефініцією „національний імунітет“ розвивається почуття високої національної свідомості, людської гідності, гуманізму, гордості за свою країну за будь-яких обставин, відстоювання принципів, на яких побудована громадянська позиція кожного у формуванні та розвитку особистості в душі патріотизму.

Для виконання свого громадянського обов'язку та патріотичного поклику необхідні сильні духом і тілом лідери, наділені розумом, і знаннями, управлінськими якостями, мистецтвом і вмінням повести за собою інших. За словами італійського дослідника А. Менегетті, лідер – це особистість, яка, поставивши перед собою мету, знаходить засоби та створює колектив, здатний її досягти, створити гармонію відносин між усіма, оскільки забезпечує найвищі досягнення як в матеріальному, так і на духовному рівні [10, с. 60].

Проблемою лідерства людство переймалось ще з доби східних цивілізацій, а філософ Конфуцій поділяв людей, здатних управляти іншими, не здатними це робити. Ідея лідерства висвітлюється у працях М. Вебера, І. Волкова, Т. Гобса, А. Зоріної Г. Лебона, Ф. Ніцше, А. Пахарева, Ю. Платонова, Г. Спенсера, А. Уманського, В. Ягоднікова та багатьох інших учених.

Лідер обов'язково є творчою особистістю, здатною знаходити неординарні рішення будь-яких проблем, спроможною аргументувати свої дії та запевнити колектив у правильності стратегії, обраного шляху. Стратегія – загальний план певної діяльності, розрахований на тривалий період у досягненні складної цілі. Стратегія часто підкріплена ідеологією, постійним аналізом та моніторингом у процесі реалізації, метою та впевненістю у кінцевому успіху.

Державна національна програма „Освіта. Україна XXI століття“ одним із пріоритетних завдань визначає створення умов для формування творчої особистості, з громадянською позицією, освічену, здатну для самореалізації своїх природних здібностей та можливостей у розбудові держави [4]. Ще раніше розпорядженням КМ України від 12.04.06 р. була затверджена Державна цільова програма роботи з обдарованою молоддю на 2007–2010 рік.

Мета програми – виховання громадянина у душі патріотизму та демократичних цінностей, створення умов для підтримки обдарованої молоді, розвитку її творчого, інтелектуального, духовного, фізичного потенціалу.

Основними завданнями програми є: удосконалення нормативно-правової бази підвищення рівня науково- методичного забезпечення роботи з обдарованою молоддю; визначення основних напрямів роботи з обдарованою молоддю, впровадження інноваційних методів роботи; підвищення соціального статусу обдарованої молоді та її наставників; забезпечення скоординованої діяльності центральних і громадських організацій з розвитку обдарованої молоді; поглиблення міжнародного співробітництва з питань сучасних педагогічних технологій виявлення, навчання та виховання обдарованої молоді [1, с. 31].

Соціальний запит суспільства потребує побудови нової моделі формування творчої особистості з лідерськими якостями, здатної спрямувати свої сили на розвиток держави з розвиненою економікою, високим рівнем культури, якості

життя, гуманістичних принципів. Лідером не народжуються, лідером стають, його обирає колектив за якості характеру, за вміння знайти консенсус із усіма членами колективу.

Національне виховання молодшої людини полягає у забезпеченні високого рівня освіченості й свідомості громадянина України, здатного на основі життя й досвіду власного народу та досягнень світової науки й культури, враховуючи національно-територіальні особливості України, здійснювати соціально-економічний розвиток і господарювання у країні, утверджуючи найважливіші ідеали гуманістичної культури й демократичних взаємин людей, відстоюючи права, гідність і честь своєї Вітчизни. Національне виховання є чинником цілісного формування особистості, яке, відбиваючи систему її поглядів, переконань, ідеалів, традицій, звичаїв, покликане формувати світогляд і ціннісні орієнтації молоді.

У Національному університеті біоресурсів і природокористування України створені всі умови для вільного розвитку особистості студента, його самореалізації, удосконалення художньої майстерності та загальної культури шляхом залучення до різноманітних видів діяльності (науково-дослідної, культурно-просвітницької, громадської, оздоровчо-спортивної та ін.). Творчою особистістю можна стати тільки в атмосфері творіння добра, гуманізму, в процесі діяльності. Кафедра культурології, центр культурно-виховної роботи та просвітництва створюють всі умови для розкриття талантів студентства через численні заходи, творчі конкурси, концерти, заняття з професіоналами своєї справи у художніх колективах, гуртках університету. Вечір до 200-річчя з дня народження Т. Г. Шевченка, марафон пам'яті „Небесної сотні“, Конкурс „Краса НУБіП України“, творчий конкурс „Зірка плюс зірка“, в якому участь нарівні зі студентами брали й викладачі, презентація пісенного диску вихованця університету Дмитра Андрійця та народного артиста України поета-пісняря, професора кафедри культурології В. Крищенко – це мала частка великої культурно-просвітницької діяльності, що проводиться в університеті в атмосфері спільного партнерства і взаєморозуміння, виконуючи мотиваційну, просвітницьку функції, де навчально-виховний процес сприяє формуванню у студентів бажання отримати не тільки професійні знання, а й стати культурно освіченими фахівцями.

„Духовність – категорія людського буття, якою виражається його здатність до самотворення та творення культури. Духовність є вищим рівнем розвитку особистості, на якому основними мотиваційно-смысловими регуляторами її життєдіяльності є вищі людські цінності. Дух об'єктивується в артефактах. Результатом творення є культура“ [5, с. 244].

Духовність, духовне життя, духовні цінності – ці поняття часто використовуються в педагогіці, філософії, соціології, побутових висловлюваннях. *Когнітивно-інтелектуальний* компонент духовності виявляє особливості інтелектуальної сфери такі, як спостережливість, допитливість, глибина, самостійність, критичність мислення. *Вольовий* компонент духовності – це такі якості особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, самовладання, саморегуляція, вольові дії. *Почуттєво-емоційний* компонент – розвиненість емоційної сфери, емоції та почуття такі, як совість, провина, сумнів, любов, віра,

надія. *Гуманістичний* компонент – реалізація найвищих духовних цінностей – добра, краси, любові. *Естетичний* – відображає специфічне чуттєво-емоційне та інтелектуально-когнітивне ставлення людини до навколишньої дійсності, відбиває її прагнення до краси, гармонії, досконалості [14].

Джон Макс Темплтон – крупний бізнесмен, філантроп, засновник фондів духовного розвитку людини в Америці 80 - 90-х років ХХ ст., автор „законів життя“, яким він наслідував сам, учив по них своїх дітей і залишив ці принципи людям. За віддане служіння справі філантропії в 1987 році королева Великобританії Єлизавета II присвоїла йому титул сера із врученням ордена. Він проаналізував різні ситуації, в які потрапляли відомі люди та створив власну життєву концепцію, якою захотів поділитися з іншими людьми, пробуджуючи в них духовні якості позитивного мислення, бажання інтелектуального зросту, досягнення успіху в житті.

Висловлювання, які приписують Сократу: „Якщо не пізнаєш життя, не варто і жити“ та „Пізнай себе, людино“ говорять про те, що людство давно переймалося проблемами виховання, поведінки, мотивацією вчинків людини, наголошуючи, що зло виникає від неосвіченості та невігластва [12, с. 61–62]. Для покращення процесу виховання людини, усунення негативних моментів у розвитку особистості Сократ особливого значення надавав самоконтролю (самоаналізу), а також конкуренції, яка є позитивною рушійною силою у процесі соціально-економічного розвитку країни у досягненні певних особистих результатів [12, с. 84]. Метою виховання у педагогіці прийнято вважати кінцевий результат формування особистості. Проте „кінцевого“ результату у практиці педагогів не існує, бо людина удосконалюється протягом усього життя, а тому можна говорити про певні етапи сформованості особистості [7, с. 256]. Проблемами виховання, духовним розвитком особистості займалися та займаються визнані у світі педагоги та психологи: І. Д. Бех, Д. Б. Богоявленська, Л. С. Виготський, Ф. Гальтон, В. В. Клименко, Г. С. Костюк, О. І. Кульчицька, А. Маслоу, В. О. Моляко, Я. О. Пономарьов, С. О. Сисоєва, Є. Фромм, Г. П. Шевченко, О. П. Щолокова, К. Юнг та ін., які зробили свій внесок у виховну систему, передаючи накопичений досвід поколінь, формуючи певну ідеологію, збагачуючи знаннями, вміннями та навичками, досвідом, системою цінностей [5, с. 88].

Цікавою особливістю був закон життя Альберта Ейнштейна, який полягав у тому, що під час роботи над теорією відносності він спілкувався з ерудованими людьми із різних галузей знань, запрошуючи їх до себе в гості та наслідуючи їхні позитивні риси, моделюючи таким чином свою модель поведінки і отримуючи інформацію за короткий час [12, с. 104]. Наполеглива праця є однією зі складових успіху. Едисон, винахідник електричної лампи та накопичувальної батарейки, говорив так: „Геній – це один відсоток натхнення і дев’яносто дев’ять відсотків поту“ [12, с. 126]. Успіх не є кінцевим пунктом призначення, а процесом руху, мандрями. Ці мандри полягають у пошуках нових пізнань у кожній ситуації, у спробах стати краще як особистість [12, с. 222]. Гаррінгтон Емерсон – американський фахівець, організатор ефективного виробництва широкого масштабу початку ХХ століття, чия концепція ґрунтується на дванадцяти принципах, які можна використовувати в організації будь-якого процесу й тепер. Епіграфом до першого принципу „*Clearly defined ideals*“ („Точно визначені ідеали

і цілі“) було взято слова Герберта Кауфмана: „*Life's just a matter of farming of finding fertile soil in a good field of breaking ground and being patient. The harvesting comes last the main work must be done while the least results are showing*“ („Життя – це землеробство. Треба знайти хороший шматок родючої землі, розпахати ґрунт і залучитися терпінням. Врожай приходить пізніше, а головна справа робиться тоді, коли ніяких результатів ще не видно“) [13, с. 58]. Результати у формуванні творчої особистості, вихованні музиканта чи спортсмена можуть з'явитися пізніше очікуваного результату, це процес довготривалий, тільки наполегливість у досягненні наміченої мети дасть свої плоди. Третій принцип „*Competent counsel*“ („Компетентна консультація“) Емерсона полягає у наступному: „Наполегливість є ключ до існування. Наполеглива боротьба, безперечно, призведе до успіху. Для того, щоб досягнути результатів, недостатньо знати, що і як робити. Здібності мають поєднуватися з енергією. Без молотка не потрібні й гвіздки. Знання доповнюються мужністю“ (Герберт Кауфман) [13, с. 91]. Цей принцип придатний для всіх, особливо для спортсменів, що займаються єдиноборствами, яким потрібна наполегливість, витримка, сила, мужність, знання, навички.

Хортинг – комплексна система фізичної підготовки, патріотичного виховання, сповідування здорового способу життя, духовного виховання несприятливої до шкідливих звичок особистості, яка через традиційні єдиноборства пропагує українську культуру та духовні цінності. Острів Хортиця (Запоріжжя), звідки пішла назва хортингу, протягом століть був у вирі важливих, доленосних для нашої держави подій, центром формування української нації. Найяскравіша сторінка його історії пов'язана з видатним явищем в історії України – запорозьким козацтвом, формування якого почалося у XV ст. саме за Дніпровими порогами. Захватницькі набіги сусідів змушували населення острова, яке стали називати „козаками“ (тюркською мовою – „*вільна, озброєна людина*“), обороняти свої території. Створилася ціла система укріплення, оборони, школи по вихованню захисників, що перетворилася у центр українського козацтва – Запорозька Січ [2].

Українцю притаманна така риса національного характеру, як почуттєвість, про що писали І. Мірчук, Є. Онацький, Д. Чижевський. Складовою людської духовності є розум, почуття, воля. Ментальність українця (хитринка, гумор, вміння радіти, сміятися) дають право зробити висновки про те, що український національний характер виявляється через почуттєве сприйняття. „Почуттєвість підкреслює глибоку й розгалужену духовність народу, віру в святе та незаперечне, людинолюбство, моральність, високохудожнє сприйняття світу, емоційний характер вдачі. Ця риса характеру спонукає людину до творчості“ [3, с. 302].

Поняття менталітету (ментальності народу) належить швейцарському психологу Карлу Юнгу, який довів, що груповий менталітет (колективне підсвідоме) – це своєрідні інстинкти (архетипи), глибинні психічні підсвідомі утворення, які закладаються у генах людини та передаються з покоління в покоління. Вони можуть знаходитися в режимі „очікування“, а у потрібний момент вийти на поверхню та виявити себе, особливо в екстремальних ситуаціях, у період кризи [11, с. 6].

Висновки. Почуттєвість українця полягає у стражданні та непокорі, вірі у краще життя, надії на свої сили, самостверженні як особистості. Варто згадати козаків на Хортиці, їхній войовничий характер, їхню впевненість у своїх діях і вчинках, героїзм поруч із чуйністю, навіть сентиментальністю до жінки, дитини, тварини. Генетична матриця етносу, яка закладена природою, дозволяє зробити висновки про сильну, витривалу націю, з достатньо розвиненим фізичним і духовним генофондом, здатним породжувати обдарування і таланти. Можна навести чисельні приклади, коли незалежні, свободолюбні українці виживали у складних умовах, де гинули інші народи, та не тільки виживали, а будували пристойне життя, наслідуючи кращі генетичні риси свого народу: господарність, працьовитість, миролюбство разом із сміливістю, волелюбством, оптимізмом, відкритістю водночас із недовірою, з хитринкою, життєлюбством, почуттям гумору, повагою до жінок і старших людей, і батьків.

Духовність – це сукупність системно інтегрованих особливостей когнітивно-інтелектуальної, почуттєво-емоційної та вольової сфер, здатність людини до психічно-особистісного вдосконалення та самовдосконалення. Виховання патріотизму, лідерських, вольових якостей є невід’ємною складовою формування творчої особистості в університетах природоохоронного профілю, спрямованістю на творчу діяльність, а також духовне виховання особистості у системі комплексної фізичної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бібліосвіт : інформ. вісн. – Вип. 2 (34) 2010 / [редкол. : Г.Саприкін (голов.ред.), Т. Сопова (відп. ред.), С. Чачко, Т. Якушко]; ДЗ „Держ.б-ка України для юнацтва“. – К. :[б.в.], 2010. – 63 с.
2. Буклет Національного заповідника „Хортиця“ м. Запоріжжя.
3. Губерський Л. Культура. Ідеологія. Особистість : методолого-світоглядний аналіз /Л. Губерський, В. Андрущенко, М. Михальченко. – К. : Знання України, 2012. – 579 с.
4. Державна національна програма „Освіта. Україна ХХІ століття“. – К., 1994. – 62 с.
5. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В. Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
6. Жулинський М. Нація. Культура. Література : нац.-культ. міфи ідейно естет. пошуки укр. л-ри / М. Жулинський. – К. : Наук. думка, 2010.– 560 с.
7. Зайченко І. В. Педагогіка : навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закладів, 2-е вид. / І. В. Зайченко. – К. : „Освіта України“, „КНТ“, 2008. – 528 с.
8. Конституція України : офіц. текст прийнятий на п’ятій сесії Верховної Ради України 28 черв. 1996 р. (відомості Верховної Ради України, 1996, № 30, ст. 141) із змінами станом на 1 січ. 2006 р. – К. : Вид. дім „Ін Юре“, 2006. – 140 с.
9. Крутов В. В. Від патріотичного виховання, боротьби з тероризмом до недержавної системи національної безпеки / В. В. Крутов. – К. : Видавництво „Преса України“, 2009. – 592 с.

10. Сопівник Р. В. Виховання лідерських якостей студентів аграрних вищих навчальних закладів : [монографія] / Р. В. Сопівник; за ред. В. К. Сидоренка. – К. : „ЦП „Компринт“, 2012. – 504 с.
11. Стражний А. С. Украинский менталитет / А. С. Стражний. – К. : изд-во Подолина, 2008. – 384 с. : ил.
12. Темплтон Дж. М. Откройте для себя законы жизни / Пер. с англ. Л. А. Бабук. – Мн. : ООО „Попурри“, 2003. – 496 с. – (Серия „Успех!“).
13. Emerson Harrington. The twelve principles of efficiency. Industrial management library / New York : „The engineering magazine co“. –1924. p. 456.

REFERENCES

1. Saprykin, G. (Ed.). (2010). In *Bibliosvit : Vol. 2 (34)* (pp. 63). Kyiv.
2. *Buklet Natsionalnoho zapovidnyka „Khortytsia“ m. Zaporizhzhia* [Booklet National Reserve „Khortytsya“ m. Zaporizhzhya].
3. Huberskyi, L., Andrushchenko, V., & Mykhalchenko, M. (Eds.). (2012). *Kultura. Ideolohiia. Osobystist : Metodoloho-svitohliadnyi analiz* [Culture. Ideology. Personality: metodoloho-ideological analysis]. Kyiv: ZnanniaUkrainy.
4. Derzhavna natsionalna prohrama „Osvita. Ukraina XXI stolittia“ (1994). [State national program „Education. Ukraine XXI Century“]. Kyiv.
5. Kremen, V. H. (Ed.). (2008). *Entsyklopediia osvity* [Encyclopedia of education]. Kyiv: Yurinkom Inter.
6. Zhulynskiy, M. (2010). *Natsiia. Kultura. Literatura : nats.-kult. mify ideino estet. poshuky ukr. l-ry* [Nation. Culture. References: nats.-cult. ideological myths aesthetically Ukrainian literature searches]. Kyiv: Nauk. dumka.
7. Zaichenko, I. V. (2008). *Pedahohika* [Pedagogy]. (2ⁿ ed.). Kyiv: „OsvitaUkrainy“, „KNT“.
8. Parliament of Ukraine. (2006). *Konstytutsiia Ukrainy* [The Constitution of Ukraine] (Official text No. 30, st. 141, January 1). Kyiv: Vyd. dim „In Yure“.
9. Krutov, V. V. (2009). *Vid patriotychnoho vykhovannia, borotby z teroryzmozom do nederzhavnoi systemy natsionalnoi bezpeky* [From patriotic education, the fight against terrorism to non-state national security system]. Kyiv: Vydavnytstvo „Presa Ukrainy“.
10. Sopivnyk, R. V. (2012). *Vykhovannia liderskykh yakostei studentiv ahrarnykh vyshchyykh navchalnykh zakladiv* [Educating students leadership skills agricultural universities]. Kyiv: „TsP „Komprynt“.
11. Strazhnyi, A. S. (2008). *Ukrainskyi mentalitet* [Ukrainian mentalitet]. Kyiv: izd-vo Podolina.
12. Templton, Dzh. M. (2003). *Otkroite dlia sebia zakony zhizni* [Discover the laws of life]. Mn.: ООО „Popurri“.
13. Emerson Harrington (1924). *The twelve principles of efficiency. Industrial management library* / New York: „The engineering magazine co“ (pp. 456).

**ПІДГОТОВКА СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ДІЙ
В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ У ПРОЦЕСІ ВІЙСЬКОВО-
ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ (НА ПРИКЛАДІ ХОРТИНГУ)**

Постановка проблеми. Останнім часом Україна потрапила у справжній вир екстремальних ситуацій, які не лише не виникали в минулому, а й навіть не прогнозувалися. Насамперед це стосується екстремальних ситуацій військового характеру, що зумовило завдання готувати населення взагалі, й старшокласників зокрема, до ефективних дій в умовах збройного протистояння. Використання різних видів зброї за таких умов примножує кількість екстремальних ситуацій всіх видів природного, техногенного та соціального характеру, а отже така підготовка має бути багатогранною.

Різноманітні аспекти діяльності в екстремальних умовах досліджувалися в роботах Д. Александрова, Д. Беззубова, Ю. Бриндікова, Ю. Ірхіна, О. Караяні, М. Козяра, В. Лефтерова, І. Ліпатова, М. Магомед-Емінова, Т. Остафійчук, В. Пліска, І. Приходька, В. Розова, І. Сироти, О. Тімченка, О. Шаповалова, Н. Шевченко та багатьох інших. Однак, незважаючи на значну кількість досліджень з цієї тематики, проблеми підготовки населення (в тому числі й старшокласників) до дій в екстремальних ситуаціях у контексті військово-патріотичного виховання практично не розглядалися.

Хоча питання військово-патріотичного виховання висвітлені в роботах Е. Єрмоєнка, В. Зеленого, М. Зубалія, В. Івашковського, В. Новосельського, В. Фарфаровського та інших, нині виникає потреба пошуку нових форм і методів цієї важливої роботи у змінених умовах соціального життя.

Крім того, визначаючи достатньо високу кількість наукових досліджень різноманітних видів бойових мистецтв як вітчизняних, так і закордонних, відзначимо обмеженість видань, присвячених прикладним аспектам застосування бойових мистецтв у процесі як формування готовності до дій в екстремальних умовах, так і військово-патріотичного виховання молоді та підлітків. Водночас наш власний багаторічний досвід практичної діяльності в ускладнених умовах та узагальнення бойового досвіду різноманітних військових підрозділів і правоохоронних органів, свідчать, що саме бойові мистецтва мають бути покладені в основу педагогічного процесу формування готовності особи до дій в екстремальних ситуаціях. У наші дні, коли держава та суспільство зустрілися з серйозними викликами, сучасне вітчизняне бойове мистецтво хортинг (національний вид спорту України) доцільно розглядати як засіб військово-патріотичного виховання молоді, її підготовки до блокування і подолання екстремальних ситуацій.

Метою статті є дослідження теоретичних аспектів підготовки старшокласників до дій в екстремальних умовах засобами бойового мистецтва хортинг у контексті військово-патріотичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для того, щоб педагогічний процес військово-патріотичного виховання молоді та підлітків був побудований привільно та став ефективним, на нашу думку, необхідно визначити:

- мету військово-патріотичного виховання;
- чинники, які впливають на зміст та характер військово-патріотичного виховання;
- сучасні засоби військово-патріотичного виховання.

Питання патріотичного виховання висвітлювалися у роботах І. Бега, Е. Єрмоєнка, К. Журби, Ю. Завалевського, О. Захаренка, В. Зеленого, М. Зубалія, В. Івашківського, К. Левківського, А. Макаренка, В. Новосельського, Ю. Руденка, В. Ряшка, В. Сухомлинського, О. Сухомлинської, В. Фарфаровського, Т. Шашла та інших. У цих роботах зазначається, що проблема патріотичного виховання молоді є надзвичайно актуальною. На думку М. Тимчика, патріотизм передбачає любов до Батьківщини, свого народу, рідної землі; сприяння розвитку України як суверенної, правової, демократичної і соціальної держави; готовність відстоювати її незалежність, захищати її [10, с. 27].

Водночас, у спеціальній літературі [2, с. 26] зазначається, що ідеал військового виховання – це воїн-громадянин України, збагачений загальнолюдськими та національними цінностями, який керується у своїй діяльності вимогами воїнського етикету, спроможний майстерно діяти в умовах сучасної війни, і як справжній патріот завжди дбає про честь і гідність військовослужбовця Збройних сил України.

Отже, на нашу думку, *метою* військово-патріотичного виховання, в тому числі й засобами хортингу, слід вважати формування готовності до служби у збройних силах, правоохоронних органах, рятувальних службах, захисту інтересів держави під час перебування у підрозділах територіальної оборони, громадських організаціях правоохоронної спрямованості, ополченні.

Служба Україні часто відбувається у нестандартних, незвичайних, аварійних і критичних ситуаціях, які характеризуються небезпекою для життя та (або) здоров'я. Такі ситуації визначаються як екстремальні.

У науковців та практиків немає єдиного підходу до визначення екстремальних ситуацій. Так, на думку М. М. Козяра, екстремальні ситуації – це ситуації, які для людини незвичайні, фізично і психологічно важкі, а часто пов'язані з ризиком для життя і вимагають від неї неймовірно великого напруження внутрішніх сил, емоційно-вольової стійкості та оптимального використання особистих можливостей для досягнення успіху безпеки [5, с. 8].

Окрім того, екстремальні ситуації розглядаються також як:

- несприятливі для життєдіяльності умови, що вимагають мобілізації прихованих можливостей організму;
- об'єктивно складні умови діяльності, які сприймаються й оцінюються як напружені чи небезпечні;
- несприятливий, складний стан умов життєдіяльності людини, що набув для окремої особи або групи осіб особливої значущості;
- нестандартні, нештатні, загрожуючі, аварійні або катастрофічні [1, с. 71].

За таких умов виникає необхідність формувати у громадянина готовність до подвигу, вчинення якого у ряді випадків є необхідною дією у небезпечних, екстремальних ситуаціях. Розуміння самого терміну „подвиг“ є дуже важливим для побудови ефективного педагогічного процесу. О. Ф. Хміляр зазначає, що

подвиг – героїчний вчинок. Здійснюючи подвиг, людина виявляє сміливість, самовідвагу, долає у собі почуття страху, болі, ризикує своїм життям, виручає інших. Подвиг – це насамперед рух, проворність, терпіння і знання. Подвигом ми також вважаємо вчинок, який далеко не кожному по плечу [11, с. 40].

Погоджуючись із наведеною думкою, акцентуємо увагу на деяких важливих моментах. *По-перше*, подвиг – це реалізація особистого потенціалу людини, який формують стан здоров'я, рівень підготовленості (відповідно до напрямків військово-патріотичного виховання), технічна спорядженість особи. Саме тому патріот-громадянин має постійно підсилювати всі перелічені позиції.

По-друге, подвиг – це не безрозсудні дії відчайдухів, які нехтують небезпекою. Інколи в екстремальній ситуації простіше загинути, ніж виконати свій обов'язок та залишитися живим. Здійснюючи подвиг, особа має всі свої зусилля спрямувати на збереження свого життя та здоров'я. Практика діяльності військових і правоохоронних формувань та підрозділів свідчить, що не за всіх умов життя патріота може бути збережено: прикладів загибелі патріотів, які загинули за Батьківщину, багато. Отже, слід бути морально готовим до загибелі, виконуючи свій громадянський та (або) службовий обов'язок.

По-третє, військово-патріотичне виховання особи нероздільно пов'язано з вихованням громадянина своєї країни, який поважає та свідомо виконує Закони України, діє у межах правових норм. Зокрема, він чітко дотримується норм Конституції та інших законів України та визнає людину, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпеку найвищою соціальною цінністю в Україні. Це означає, що навіть подвиг як вияв людського героїзму не звільняє будь-кого від відповідальності за вчинення злочину, а створення загрози для життя та (або) здоров'я людей є неприйнятним (за виключенням випадків, передбачених законом).

Підбиваючи підсумок, можна сказати, що подвиг – це екстраординарні нетипові дії в екстремальних умовах, які є свідомим актом реалізації потенціалу особистості у межах правових норм.

Розуміння наведених вище закономірностей сприятиме правильному розумінню підготовки людей, готових до вчинення в екстремальних ситуаціях подвигу заради людей, держави та добробуту. Ці закономірності є базовими та стосуються всіх історичних періодів.

Які ж чинники нині впливають на зміст та характер військово-патріотичного виховання молоді та підлітків в Україні? У педагогічній літературі не раз висловлювалися погляди на проблеми, які негативно впливають на якість військово-патріотичного виховання. Ще у 2010 році О. В. Сухомлинська звертала увагу на наявність низки ідейно-виховних загроз, серед яких не виняток й така, як вивищення українців з-поміж інших націй, наділення їх усіма добродійностями, що далеко не відповідає дійсності, не обговорюється, не дискутується [9, с. 14].

Як справедливо відзначає В. В. Івашковський, педагогічна громадськість виявила не спритність, навіть інертність у справі побудови нової системи патріотичного виховання [4, с. 120]. У час стрімких змін, коли ситуація змінюється буквально на очах, такий стан речей є неприпустимим.

В умовах, коли певні групи населення та країни докладають зусиль щодо досягнення своїх власних інтересів, водночас нехтуючи інтересами, правами та

свободами інших, не доводиться говорити про чесність засобів масової інформації – вони відображають точку зору їх власників. Небувалих масштабів досягла дезорієнтація населення, набувши таких глобальних перекручень фактів, що громадяни повністю втрачають уявлення про реальність, свою користь чи шкоду та доходять до стану, в якому можуть відторгати те, що їм вигідно, та вимагати того, що спричиняє шкоду [8, с. F1]. Нерідко засоби масової інформації оголошують патріотів України, які чесно виконували свої обов'язки, винними у вчиненні різних ганебних дій, навіть злочинів без винесення вироку судом. Це негативним чином може вплинути на стратегію поведінки тих, які готуються обрати собі професію, пов'язану із захистом Батьківщини.

Слід зауважити, що нині військово-патріотичне виховання проводиться в умовах майже повної відсутності зовнішньої мотивації. В умовах, коли для забезпечення навіть скромного рівня життя українця велике значення має накопичення грошей і люди прагнуть займатися будь-якою діяльністю, яка дозволяє збагачуватися, а зарплатня військового, правоохоронця, рятувальника не забезпечує достойного життя. Тож перевагу слід віддавати мотивації внутрішній. Саме заняття хортингом за даних умов може бути визнано ефективним **засобом** підготовки спортсменів не лише до діяльності в екстремальних ситуаціях, а й до військово-патріотичного виховання. Заняття хортингом допомагають спортсменам розвиватися як фізично, так і морально, набувати впевненості, вигравати змагання і таким чином реалізовувати себе [3; 10]. Крім того, хортинг базується на традиціях нашого народу, що є важливим, як зазначають учені [6], у процесі національно-патріотичного виховання курсантсько-студентської молоді.

Для того, щоб військово-патріотичне виховання підлітків і молоді засобами хортингу, зокрема у частині формування навичок до дій в екстремальних ситуаціях було дієвим, необхідно чітко уявляти собі напрямки цієї роботи. Такими напрямками є: фізична, технічна, тактична, стратегічна, психологічна і філософська підготовка. Саме ці напрямки, поєднані в цілісну систему, створюють умови для забезпечення фізичного виживання та виконання поставлених завдань в екстремальних умовах.

Прикладні аспекти військово-патріотичного виховання мають певну специфіку. Хоча у процесі занять хортингом *фізичній* підготовці приділяється значна увага, учні та навіть деякі педагоги не до кінця розуміють її значення у прикладних аспектах, зокрема у військовій, правоохоронній, рятувальній діяльності. Тут доцільно навести думки з цього приводу ветеранів Великої Вітчизняної війни, бойових дій в Афганістані, на території інших держав, зоні АТО. Вдало висловився з цього приводу командир загону морської піхоти, двічі герой Радянського Союзу – Віктор Миколайович Леонов, який зазначав, що якщо солдат сильний, загартований то він, коли бачить перед собою супротивника, то думає лише про те, як дістатися до цього супротивника... Така людина рішуче йде вперед... Водночас він запитував: а якщо солдат слабкий? Піднімається, а спина болить, чоботи від землі підняти не може, гвинтівка здається важкою. І відповідає: такому будь-який супротивник буде здаватися багатирем. І мислити такий солдат буде приблизно так: „Добіжу якщо вистачить сил, а що далі буде? Така людина, забуває думати про завдання, починає думати про спасіння свого життя, віддає ініціативу в руки ворога. Але життя врятувати буде дуже складно,

оскільки супротивник зрозуміє його стан і вже сам почне діяти рішуче і сміливо“ [7, с. 257 – 258].

Не менш важливими є аспекти, які стосуються *технічної* підготовки хортингіста, що вже висвітлювалися у спеціальній літературі [12]. Зазначимо, що до розділу технічної підготовки, крім техніки самозахисту, мають бути включені блоки навичок володіння технічними, спеціальними засобами, зброєю та медична підготовка, що є особливо актуальним за нинішніх умов. Техніка хортингу пропонує прийоми самозахисту та впливу на нападника, отже на додаткових заняттях із прикладних аспектів слід вивчати тактико-технічні дані основних видів озброєння та бойової техніки. Якщо раніше знань ТТХ АК-47 або їх модифікацій було достатньо для базової технічної підготовки, то тепер патріоту України бажано розуміти і те, що собою являють гранатомети, міномети та інші види озброєнь і чим вони небезпечні.

На заняттях із *тактичної* підготовки прикладного хортингу основну увагу слід приділяти засвоєнню загальних тактичних принципів і вивченню алгоритмів поведінки у тих чи інших екстремальних ситуаціях. Серед загальних тактичних принципів, які необхідно засвоїти: дотримання принципів використання укриття, оцінки співвідношення сил та засобів сторін, виклику та очікування підтримки відповідних служб та підрозділів. Зважаючи на те, що вибір лінії поведінки в екстремальних ситуаціях має виходити з правових норм, до цього напрямку слід віднести правову підготовку, яка полягає у вивченні вимог закону, напрацюванні моделей правомірної поведінки в екстремальних умовах та захисту своїх прав під час проведення слідства та в суді.

Приділення належної уваги питанням *стратегічної* підготовки дозволить збагатити патріотів України опосередкованим досвідом попередніх поколінь та вмінням планувати діяльність на відносно довготривалій період, а також передбачати наслідки дій бійця.

Психологічний напрямок полягає у розвитку уваги, уявлення, мислення, пам'яті, вміння логічно висловлювати думки та викладати матеріал письмово. Така робота має бути спрямована на створення психологічного ресурсу, який дозволить особі діяти в екстремальних умовах як у знайомому звичайному середовищі, швидко ідентифікувати події, що відбуваються, загрози, що створюють небезпеку, своєчасно та адекватно реагувати на них, зберігати необхідний рівень боєздатності та активності, незважаючи на дію травмуючих чинників, і запобігати й нейтралізувати вплив посттравматичного синдрому.

Філософський напрямок, якому останнім часом не приділяється належної уваги як у спортивній, так і в професійній підготовці, є не менш важливим у процесі підготовки особи до дій в екстремальних умовах. Майбутні військові та правоохоронці мають розуміти своє призначення у житті – це захист людей, держави, конкретних осіб, майна тощо. До філософського напрямку слід віднести також питання добра та зла, часу та простору, життя та смерті, творчості діяльності.

Отже, можна зробити **висновок**, що підготовка старшокласників до дій в екстремальних ситуаціях є комплексною багатоаспектною діяльністю, яка може розглядатися як складова військово-патріотичного виховання. У сучасних умовах саме хортинг є ефективним засобом військово-патріотичного виховання молоді, її підготовки до роботи або активних дій за екстремальних ситуацій.

Перспективи подальших досліджень полягають у деталізації програм підготовки особистості до дій в екстремальних ситуаціях із військово-патріотичного виховання старшокласників та в урахуванні специфіки їх майбутньої професійної діяльності (військової, правоохоронної).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабенко В. Г. Психологічні основи екстремальних ситуацій у діяльності працівників практичних ОВС / В. Г. Бабенко, Б. Б. Шаповалов // Вісник Академії управління МВС. – 2009. – № 1. – С. 69–81.
2. Військове виховання: історія, теорія та методика. – К. : „Graphic&Design“, 2002. – 560 с.
3. Єрмоменко Е. А. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. А. Єрмоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
4. Івашковський В. В. Теоретико-методичні засади військово-патріотичного виховання учнів у позакласній роботі / В. В. Івашковський // Сучасний виховний процес : сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2013 рік / [за ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Бега, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2014. – Вип. 4. – С. 73–76.
5. Козяр М. М. Професійна підготовка до діяльності в екстремальних умовах : навч. посіб. / М. М. Козяр. – Львів : ЛДУ БЖД, 2009. – 220 с.
6. Левківський К. Роль традицій у національно-патріотичному вихованні курсантсько-студентської молоді / К. Левківський, В. Ряшко // Вища школа. – 2011. – № 11. – С. 15–28.
7. Леонов В. Н. Разведчик морской пехоты / В. Н. Леонов. – М. : Яуза : Эксмо, 2009. – 320 с.
8. Петров П. Период развитой колонизации / П. Петров // Свобода слова. – 19 – 25 сентября. – С. F 1.
9. Сухомлинська О. Патріотизм як цінність: погляд на історію і сьогодення / О. Сухомлинська // Шлях освіти. – 2010. – № 2. – С. 10–14.
10. Тимчик М. В. Виховання патріотизму в старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 27 – 35.
11. Хміляр О. Ф. Подвиг: героїчний вчинок чи самопожертва / О. Ф. Хміляр // Психологические технологии в экстремальных видах деятельности: материалы V междунар. научно-практ. конф. – Донецк, 28-29 мая 2009 г. – Донецк: Донецкий юридический институт ЛГУВД им. Э. А. Дидоренко, 2009. – С. 39 – 42.
12. Шаповалов Б. Оволодіння технікою самозахисту як складовою формування готовності учнів юридичних ліцеїв МВС України до дій в екстремальних ситуаціях / Б. Шаповалов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 36–43.

REFERENCES

1. Babenko, V. H., & Shapovalov, B. B. (2010). Psykholohichni osnovu ekstremalnykh sytyatsii u diialnosti pratsivnykiv praktychnykh OVS [Psychological basis of extreme situations in activity of employers of practical DIA]. *Visnyk Akademii upravlinnia MVS*. 1, 69–81.
2. *Viiskove vykhovannia: istoria, teoria ta metodyka* (2002). [Military education: history, theory and methodic] Kyiv: „Graphic&Design“.
3. Yeromenko, E. A. (2014). Viiskovo-patriotychna prohrama ta prykladnui khortunh [Military-patriotic program and applied Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda.
4. Ivashkovskiy, V. V. (2014). Teoretyko-metodychni zasady viiskovo-patriotychnoho vukhovannia uchniv u pozaklasnii roboti [Theoretical and methodological foundations of military-patriotic education of students in extracurricular activities]. In O. V. Sukhomiynska, I. D. Bekh, H. P. Pustovit & O. V. Melnyk (Eds.), *Suchasnyi vykhovnyi protsec: Vol. 4* [Modern educational process: Essence and innovation potential]. Proceedings of Conference of The Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine: (pp. 73–76). Ivano-Frankivsk: NAIR.
5. KozIar, M. M. (2009). *Profesiina pidhotovka do diialnosti v ekstremalnukh umovakh* [Professional training to the activity in the extreme conditions]. Lviv: LDU BZHD.
6. Levkivskiy, K., & Riashko, V. (2011). Rol tradutsii u natsionalno-patriotuchnomu vukhovanni kursantsko-studentskoi molodi [The role of traditions in national-patriotic education of the military-student youth]. *Vyshcha shkola [Higer School]*, 11, 15-28.
7. Leonov, V. N. (2009). *Razvedchik morskoi pekhoty* [Scout Marines]. Moscow: Yauza-Eksmo.
8. Petrov, P. Period razvitoi kolonizatsii [The period of developed colonization]. *Svoboda slova* (September, 19 – 25), F 1.
9. Sukhomlynska, O. (2010). Patriotizm jak tsinnist: pohliad na istoriiu i sohodennia [Patriotism as a value: a look at the history and present]. *Shliakh osvity*, 2, 10–14.
10. Tymchuk, M. V. (2014) Vykhovannia patriotyzmu v starshykh pidlitkiv u protsesi zaniat khortynhom [Education patriotism in older adolescents in the training process Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 27–35). Kyiv: Palyvoda.
11. Khmiliar, O. F. (2009) Podvyh: heroichni vchynok chy samopozhertva [Exploit: heroic act or sacrifice]. *Psyholohicheskie tekhnologii v ekstremalnykh vydakh deiatelnosti* [Psychological technologies in extreme activities]. Proceedings of Conference the V International Scientific and Practical: (pp. 39-42). Donetsk: Donetskiy yuridicheskii institut LHUVD im. E. A. Didorenko.
12. Shapovalov, B. (2014). Ovolodinnia tekhnikoiu samozakhystu jak skladovoiu formuvannia hotovnosti uchniv jurydychnukh litcheiv MVS Ukrainy do dii v ekstremalnykh sytuatsiiakh [Mastery of self-defense technique as a part of the formation of readiness of the MIA Law schools students for actions in extreme conditions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 36–43). Kyiv: Palyvoda.

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

УДК 796.8:372:159.9

*Ігор Семененко,
Михайло Куцкир,
м. Ужгород*

**ВРАХУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА ФІЗІОЛОГІЧНИХ ВІКОВИХ
ВЛАСТИВОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ КОМПЛЕКСНОГО ВИХОВАННЯ
СПОРТСМЕНІВ-ХОРТИНГІСТІВ**

Актуальність. Питання врахування як фізіологічних, так і психологічних властивостей у процесі виховання спортсмена-хортингіста з огляду на його вікові особливості, є надзвичайно актуальним і таким, що потребує постійного вдосконалення. Національний вид спорту України – хортинг стає дедалі популярнішим видом спорту у світі. Молоді люди йдуть у хортинг із метою як розвинути свою фізичну силу, так і зміцнити свій психологічний стан. Психологія спорту, зокрема хортингу, сьогодні вивчена недостатньо. Психологічна підтримка хортингістів усе ще лягає на „плечі“ тренерів. Проте не кожний тренер у змозі забезпечити повноцінний психологічний та фізіологічний розвиток хортингіста з точки зору його підготовки до вищих спортивних досягнень. Професійний психолог, який має досвід роботи у сфері спорту, може організувати повноцінну підготовку хортингіста до фізичних навантажень, що будуть постійно збільшуватися; допоможе у складних ситуаціях, які виникають під час тренувань, змагань; а також допоможе спортсмену отримати найголовніше – психологічну стійкість перед і під час бою та після його закінчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тему розвитку хортингу як спорту висвітили у своїх працях небагато авторів, що пояснюється відносною „молодістю“ та національним характером розвитку цього виду спорту. Серед вітчизняних авторів, що у своїх дослідженнях писали про хортинг, найвідоміші праці Е. А. Єрбоменка, З. М. Діхтяренко, О. М. Семигала та інші.

Зважаючи на те, що хортинг – не тільки спорт, а й патріотичне виховання та національна філософія, *метою дослідження* є аналіз психологічних і фізіологічних особливостей комплексного впливу на спортсмена занять хортингом у підготовчий період з метою виведення його на рівень вищих досягнень.

Результати дослідження. Основні завдання та засоби базової спортивної підготовки дітей уже розроблені фахівцями з Української Федерації Хортингу та розподілені відповідно до вікових етапів багаторічної підготовки [2]. Так, згідно з програмою підготовки спортсменів у процесі багаторічної підготовки виокремлюють *три вікові зони та п'ять етапів багаторічної підготовки*. Вікові зони мають *три складові*: вікова зона *перших успіхів, оптимальних результатів* і зона *збереження високих результатів*. Етапи багаторічної підготовки, у свою чергу, мають *п'ять*

складових, а саме: *перший етап* – посвячення у хортинг (6–8 років) – етап початкової підготовки; *другий* – загальне удосконалення (8–12 років) – етап попередньої базової підготовки юних спортсменів хортингу; *третій* – спеціальна базова підготовка (13–15 років); *четвертий* – підготовка до вищих досягнень (16–17 років); *п'ятий* – підготовка до вищих досягнень (старші 17 років).

На *першому етапі* початкової підготовки спортсменів-хортингістів (6–8 років) основними завданнями та засобами є всебічна фізична підготовка та оволодіння основами хортингу; розвиток швидко-силових і функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем; залучення до змагальної діяльності; теоретичні заняття; тестування. Особлива увага при цьому звертається на те, що майже всі діти приходять до клубу з занять хортингом із прагненням вчитися. Вони ставляться до навчання з хортингу як до серйозної, суспільно важливої діяльності. У перші дні в клубі хортингу майже кожна дитина демонструє сумлінне ставлення до навчання. У багатьох вихованців у цей час виникає певне уявлення про ідеального спортсмена з хортингу. Щоправда, цей ідеал ще досить нечіткий, але він відіграє важливе значення у механізмі ставлення дітей до навчання. Проте, через деякий час ставлення окремих вихованців до занять із хортингу змінюється, вони починають виявляти байдужість до занять, небажання відвідувати секції з хортингу. Основною причиною цих негативних явищ є недосконалість організації навчально-виховного процесу тренером, що виявляється у недостатній активізації навчання хортингу дітей. Зокрема, їх мислення направлене на надмірне захоплення вправами, спрямованими на формування різних навичок. Для зміцнення позитивного ставлення дітей до занять із хортингу важливо зважати на індивідуальні відмінності дітей, пам'ятаючи при цьому, що серед них є впевнені та невпевнені у своїх силах. Є вихованці, які намагаються виявляти активність, демонструючи цим ставлення до клубу та тренера. Але є й такі, які прагнуть бути непоміченими у клубі з хортингу, чітко не виражають своє ставлення до клубу. Важливе значення у навчанні з хортингу має ставлення дітей до тренера. Прийшовши до клубу, початківці, особливо ті, що відвідували дитячий садок, не відразу звикають до того, як тренер ставиться до них. Лише з часом, тривалість якого здебільшого залежить від особистих якостей дітей і тренера, між ними встановлюються нові ділові та водночас довірливі стосунки. Як правило, у 6–7 років діти не виявляють критичного ставлення до тренера, вони виконують всі його вимоги, люблять і поважають за те, що він навчає їх [1; 4; 7]. Вимогливість і стриманість тренера діти пов'язують із серйозністю нового для них виду діяльності – тренування хортингом.

Діти у вісім років можуть вже побачити, відчути ставлення тренера, критично оцінити його помилки під час навчально-виховного процесу з хортингу. Вихованці з восьми років перестають бути егоцентричними та велику увагу звертають на навколишній світ. Їм подобається спілкуватися з іншими дітьми, але вже хотілося б посісти у середовищі своїх однолітків власне місце.

Більшість дітей залюбки допомагають своїм батькам у господарстві, виявляють інтерес до молодших за себе та до старших. Найважливішим на першому етапі виховання юних спортсменів (6–8 років) є індивідуальний підхід тренера до кожної дитини, виявлення здібних учнів та їх попередній відбір для систематичних занять хортингом, виховання зацікавленості до занять спортом, працьовитості та дисциплінованості.

Другий етап – загальне удосконалення (8–12 років), це етап попередньої базової підготовки юних спортсменів із хортингу. Основними завданнями та засобами цього етапу є: теоретичні заняття, тестування, вправи для розвитку фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, формування рухових навичок і вмій. Особливу увагу тренеру потрібно звернути на те, що у цьому віці інтенсивно ростуть та розвиваються всі системи дитячого організму. Висока рухлива активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливішим для початку регулярних занять хортингом. Саме тепер тренер має звернути увагу на психіку дитини, що різко змінюється; вихованець стає нестриманим і легко йде на конфлікти. У цей період діти бажають відчувати себе дорослішими, а тому часто-густо переходять в опозицію до старших дітей. У них триває постійна внутрішня боротьба. Вихованці шукають героя, який був би гідним для наслідування. І цими героями стають, як правило, персонажі кінофільмів, музиканти, спортсмени та ін. Небезпека полягає у тому, що діти часто не задумуються над рисами характеру, моральними принципами та ставленням до своїх ідеалів. Тому головне завдання тренера – спрямувати їх зацікавленість та створити атмосферу клубної команди з хортингу, щоб діти брали приклад із старших талановитих бійців клубу. Бойова система, що побудована саме на психологічних аспектах виховання, ґрунтується на загальнонародському світогляді, має стати виховною системою для дітей, яка впливає на їхню свідомість, відволікає від шкідливих звичок, наставляє на здоровий спосіб життя. Одним із основних засобів профілактики відхилень у поведінці дітей вважається засвоєння ними знань про встановлені правила та норми, формування позитивних навичок і якостей. Індивідуального підходу потребують усі діти, як сильніші, так і слабкіші. Здібні до навчання хортингу діти, як правило, легко засвоюють знання, уміння та навички, але іноді зазнаються (зокрема, коли їх дуже захвалюють), що негативно позначається на їхніх успіхах і розвитку здібностей. Тому у цьому віці індивідуальний підхід до кожного юного спортсмена має бути більш обґрунтований.

Третій етап – спеціальна базова підготовка (13–15 років). Основними завданнями та засобами цього етапу є: спеціальна базова підготовка, що включає в себе вправи, спрямовані на вдосконалення функціонального стану, підвищення фізичної працездатності та спеціальної витривалості; рухливі ігри: регбі на м'якому покритті, міні-футбол, настільний теніс; теоретичні заняття за спеціальною програмою; змагання із форм хортингу та демонстрації базових елементів, загальної та базової підготовки.

Цей вік називають пубертатним – періодом статевого дозрівання, тинейджерським, перехідним періодом [1; 7] і т. д. Кожне з визначень відбиває щось суттєве з його особливостей. Ділиться період на дві фази: негативну критичну (11–13 років) і позитивну (13–16 років). У цей час змінюється і розподіл пріоритетів: до 13–15 років людина стає дорослішою та відповідальнішою. Передусім потрібно зазначити, що цей вік складний не лише тому, що „гормони грають“. Підліток „вийшов“ із того віку, коли все було зрозуміло та стійко. Він був дитиною, у нього були улюблені іграшки та ігри, поведінка та статус залежної від батьків особи, точніше, особи, але не у повному розумінні цього слова. Під час переходу у пубертатний вік підліток розгублюється. Він відчуває, що щось змінилося, але не розуміє, що конкретно. Йому хочеться знайти нові інтереси, нових знайомих, і цей постійний безперервний пошук підштовхує його поділитися пережитим із

найближчими людьми, він хоче розповісти всьому світу, який він неповторний, єдиний, унікальний. Та так воно загалом і є.

Саме у підлітковому віці виникає „пубертатна криза“. Процес гормональної перебудови організму супроводжується поступовими змінами фізичного вигляду та психічної сфери. Найважливіша ознака перехідного віку – встановлення регулярної активності статевих залоз, що виявляється у дівчат – менструаціями, а в юнаків – еяколяціями, а також фазовими змінами темпів росту, формуванням відповідних гендерних пропорцій тіла та їх вторинних статевих ознак. Віковий перехідний період, упродовж якого в організмі людини відбувається складна фізіологічна перебудова, завершується досягненням статевої зрілості. Основною особливістю цього віку – є різкі якісні зміни, що супроводжують усі сторони розвитку. Процес фізіологічної перебудови є тлом, на якому виникає психологічна криза. Збільшуються ріст і вага дитини, у хлопчиків відбувається „стрибок росту“, який припадає на 13 років і закінчується після 15 (іноді до 18), а у дівчаток цей „стрибок“ зазвичай починається і, відповідно, закінчується на два роки раніше (подальший поступовий ріст може тривати ще декілька років). Зміна росту та ваги супроводжується зміною пропорцій тіла. Інтенсивний ріст кісток скелета, що сягає 6 см на рік, випереджає розвиток мускулатури та ріст судин. Усе це призводить до деякої непропорційності тіла, підліткової незграбності та частих скарг на болі у ділянці серця й грудної клітки (але від них, звичайно, у жодному разі не можна відмахуватися. Адже не завжди болі в ділянці серця можна списати на пубертатний вік). Діти відчують себе у цей час незграбними, невмілими. Вправи, спрямовані на вдосконалення функціонального стану, підвищення фізичної працездатності та спеціальної витривалості мають бути виваженими, зміни в інтелектуальній сфері розвивають здатність самостійно справлятися з тренувальною програмою. Водночас багато підлітків зазнають труднощів під час тренувань, які починають відходити на другий (у кращому разі) план через їхнє бажання, щоб усі ставилися до них як до дорослих. Вони претендують на рівні права у стосунках із старшими та йдуть з ними на конфлікти, відстоюючи свою дорослу позицію. Тому у цей період тренер має притримуватися принципу індивідуального підходу до кожного спортсмена і орієнтуватися на всіх у цілому та кожного зокрема [3; 5; 6].

Четвертий етап – підготовка до вищих досягнень (16–17 років). Це етап подальшого удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, розкриття індивідуальних можливостей спортсменів, подальшого вдосконалення з теоретичної та тактичної підготовки. Новий віковий період – рання юність (16–17 років). Цей період вважають третім світом, що існує між дитинством та дорослістю. У цей час учень-спортсмен потрапляє на поріг реального дорослого життя та дивиться на теперішнє з позиції майбутнього, шукає сенс свого життя. Якщо розглядати розвиток тільки як зміну психологічних функцій, то всі основні новоутворення, закріплюючись та удосконалюючись, вже закінчилися у підлітковому віці. Але розглядати розвиток учня-спортсмена таким чином було б помилково. Кожен віковий період важливий сам по собі у житті окремої людини, незалежно від зв'язку з іншими періодами. Адже тільки з притаманною цьому віку соціальною ситуацією розвитку відбуваються істотні зміни особистості. Нова соціальна позиція учня-спортсмена з хортингу змінює для нього значущість тренування. У порівнянні з підлітками інтерес до тренування в них підвищується, адже розвивається нова мотиваційна структура навчання.

Домінуюче місце посідають мотиви, що пов'язані із самовизначенням та підготовкою до самостійного життя. Ці мотиви отримують особистісний сенс і стають дієвішими. Учні-спортсмени цього віку, для яких головною метою стає навчально-тренувальна діяльність, починають розглядати навчання як необхідну базу, передумову майбутньої професійної діяльності з виду спорту хортинг. Саме у старшому віці виявляється свідоме позитивне ставлення до тренування, юнаків цікавлять переважно ті досягнення, що будуть потрібні в подальшому житті, їх знову починає хвилювати успішність тренування. Поняття „психологічної готовності“ охоплює наявність потреб і здібностей, що дають можливість спортсмену найповніше реалізувати себе у професійній діяльності, громадському житті, майбутньому сімейному житті. Передусім це потреба у спілкуванні з іншими людьми та здатність творчо працювати; вміння теоретично мислити, орієнтуватися в різноманітних подіях, що відбуваються у сучасному світі, який постає крізь призму наукового, теоретичного світогляду; наявність розвиненої рефлексії, за допомогою якої забезпечується свідоме та критичне ставлення до себе. Головною ознакою цього періоду є потреба юнака зайняти внутрішню позицію дорослої людини, вибрати професію, усвідомити себе членом суспільства, виробити світогляд, вибрати свій життєвий шлях. І головне завдання тренера – допомогти учневі-спортсмену у виборі життєвого шляху. Тільки реалізована, сформована ідентичність особистості (довіра до світу, самостійність, ініціативність, компетентність) дає змогу юнаку вирішити головне завдання, що ставить перед ним суспільство, – завдання самовизначення, вміння розробити свій життєвий план.

П'ятий етап – підготовка до вищих досягнень (старші 17 років). Цей етап завершення побудови бази загальної та спеціальної фізичної підготовки та рівня вищих спортивних досягнень. Межа переходу від підліткового до юнацького віку дуже умовна та за різними схемами періодизації припадає на різний вік. У схемі вікової періодизації онтогенезу юнацький вік було визначено як 17–21 рік для юнаків і 16–20 років для дівчат. Психологи не одностайно визначають вікові межі юності. У західній психології взагалі переважає тенденція до об'єднання дитинства та юності в єдиний віковий період, що називають періодом дорослішання. У цьому віці більшість функцій організму перебувають у періоді останнього етапу розвитку. За багатьма показниками розвиток організму юнака наближається до розвитку дорослої людини, у цьому віці рекомендується виконання фізичних навантажень великої інтенсивності. Тому старші юнаки прагнуть до самовдосконалення та потребують додаткової уваги під час підготовки до змагань. Їм притаманний високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до високих навантажень. Одним із важливих завдань виховання у цей період – є виховання високоморальних якостей, прищеплення поваги до спортивного етикету хортингу. Від спортсменів цієї вікової групи можна чекати найвищих спортивних результатів.

Висновки. 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 в покоління. У проміжках між походами на Січ проводилися змагання із майстерності самозахисту, що дозволяло козакам вдосконалювати практичні навички. Система запорозької підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності, змагального духу українських козаків лягли в

основу хортингу як вітчизняного виду спорту. Проте питання як фізіологічної, так і психологічної підготовки у процесі виховання хортингіста з огляду на його вікові особливості постало є не просто актуальним, а певним викликом часу. Тож лише професійний психолог, який має досвід роботи у сфері спорту, зможе надати відповідну допомогу тренерам у підготовці хортингістів до фізичних навантажень, що будуть постійно збільшуватися; допоможе їм у складних ситуаціях, що виникають як під час тренувань, так перед і під час змагань; а спортсменів навчить найголовнішому – психологічної та фізіологічної стійкості у процесі їхньої підготовки до досягнення найвищого рівня майстерності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гогун Е. М. Психология физического воспитания и спорта / Е. М. Гогун, Б. И. Мартьянов : учеб. пособ. для студ. вищ. пед. уч. заведений. – М. : „Академия“, 2000. – 288 с.
2. Єрмоменко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1987. – 287 с.
4. Олешкив И. А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности / И. А. Олешкив. – Сб. : Психология спортивной деятельности. – М. : ФиС, 1978 – 298 с.
5. Принт Питер. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Питер Принт. – СПб., 2002. – 380 с.
6. Пуни А. Ц. Психология / А. Ц. Пуни. – М. : ФиС, 1984 – 330 с.
7. Уейнберг Р. Основы психологии спорта і фізичної культури / Р. Уейнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімпійська література, 1998. – 335 с.

REFERENCES

1. Hohun, E. M. & Martjanov, B. I. (2000). *Psikhologhiia fizicheskoho vospitaniia i sportu* [Psychology of education and sport]. Moscow: „Akademiia“.
2. Yeromenko, E. A. (2010). *Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiachy yunatskykh sportyvnykh shkil* [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Ilin, E. P. (1987). *Psikhologhiia fizicheskogo vospytaniia* [Psychology of physical education]. Moscow: Prosveshchenie.
4. Oleshkiv, I. A. (1978). *Opyt psikhologicheskoho analizu sportivnoi deiatelnosti* [Experience psychological analysis of sports activities]. Moscow: FiS.
5. Prynt, Pyter. (2002). *Sportyvnaia psikhologhiia v trudakh otechestvennykh spetsyalystov* [Sport psychology in the works of domestic specialists]. SPb.
6. Puni, A. Ts. (1984). *Psikhologhiia* [Psychology]. Moscow: FiS.
7. Ueinberh, R., & Hould, D. (1998). *Osnovy psikhologii sportu i fizichnoi kultury* [Psychology of sport and physical culture]. Kyiv: Olimpiiska literatura.

ФІЛОСОФСЬКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЯК ДУХОВНО-ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА ХОРТИНГУ

Постановка проблеми. На сучасному етапі становлення та розвитку Української держави дедалі більшої уваги набуває проблема патріотичного виховання учнівської молоді. Необхідність її всебічного дослідження пояснюється насамперед певною віковою незрілістю інтересу школярів до патріотичного виховання, національних й історичних цінностей нашого народу, ідеологічною заформалізованістю педагогічної науки щодо питань розвитку та формування учнів як особистостей і патріотів своєї країни. Вивчення літературних джерел засвідчує, що в патріотичному вихованні учнівської молоді велике значення має не лише фізкультурно-масова робота, а й філософсько-педагогічний аналіз його духовно-теоретичних основ. Це пояснюється тим, що вона є популярною серед учнівської молоді, однією з ефективних форм їх всебічного розвитку. На противагу цьому останніми роками дослідженню проблеми духовно-теоретичних основ патріотичного виховання учнів надавалася недостатня увага, хоча виклики часу потребують сьогодні високої національної свідомості українців, пошуку нових шляхів і засобів її підвищення. Одним із таких шляхів і засобів підвищення національної свідомості та патріотичного виховання молоді став сьогодні *новий національний вид спорту хортинг*, який має глибоке духовне й історичне коріння в українському суспільному житті, самосвідомості й менталітеті українського народу, але потребує духовно-теоретичного осмислення його основ філософсько-педагогічною наукою, щоб стати одним із пріоритетів становлення духовності нової української держави.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми. Це, насамперед, дослідження основ патріотичного виховання (І. Бех, В. Мірошніченко, М. Тимчик, К. Чорна та інші), проведення військово-патріотичних спортивних ігор (Г. Коломонець), організації спортивних змагань на призи учасників бойових дій (М. Зубалій) тощо. Проведений аналіз педагогічної літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід патріотичного виховання учнівської молоді, однак проблема патріотичного виховання учнів у процесі занять хортингом досліджена недостатньо.

Мета статті – дослідження здобутків філософсько-педагогічних технологій та методів патріотичного виховання учнів як важливих джерел і чинників духовно-теоретичних основ хортингу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз психолого-педагогічної літератури та наукових досліджень дає можливість зрозуміти, що перші елементи патріотизму формувалися ще у виховних системах Стародавньої Індії, Давнього Китаю через такі людські почуття, як прихильність до рідної землі, традицій, мови. Так, філософсько-етичне вчення Конфуція зводиться до суворого виконання прописаних обрядів, а головним у вихованні патріотизму у молоді, на думку китайського мислителя, є знання історичної спадщини, дотримання звичаїв свого народу, шанування предків, повага до старших людей. Гармонійне поєднання

природи, суспільства та людини, виховання у молоді почуття любові до свого народу, до Батьківщини, де громадянин визнавався абсолютною цінністю, – усе це було характерною ознакою культури Стародавньої Греції. Тому ідеалом тодішнього виховання стала людина, розвинена фізично й розумово. У державах Стародавньої Греції патріотизм трактувався не лише як елемент прив'язаності людини до рідної землі та її атрибутів, а й як важлива ланка формування громадянської свідомості, що об'єднувала людей у цілісність, певний етнос, народ для захисту інтересів окремої людини та держави [10].

Патріотизм і патріотичне виховання знайшли своє відображення у наукових працях Аристотеля, Платона, Сократа, Мора, Рабле, Гольбаха, Песталоцці, Дістервега, Канта, Гегеля та ін. Особливо вагомий внесок у розвиток патріотичного виховання зробив Ж.-Ж. Руссо – французький філософ, педагог-просвітител, який стверджував, що людина є громадянином, але при цьому вона не може запропонувати суспільству ніякого майна, окрім самої себе. Тому, на думку мислителя, виховання нових людей, палких патріотів своєї батьківщини, борців за свободу народу є головним завданням суспільства. Ж.-Ж. Руссо у романі „Еміль, або про виховання“ висвітлював ідею про те, що тільки у вільних народів здійснюється насправді патріотичне та громадянське виховання, де діти, виховані в умовах рівності, навчаються здійснювати вчинки, гідні громадян [15].

Метод природовідповідного виховання любові до своєї мови, краю, народу шляхом ознайомлення дітей із минулим і сучасним рідного селища проповідував швейцарський педагог-демократ Й. Песталоцці. Цей метод він використовував у своїх працях і на практиці. На думку теоретика і практика народної школи, патріотичне виховання має формувати у дітей не просто гармонійну та розвинену особистість, а особистість трудівника, члена суспільства [12]. Послідовником Й. Песталоцці був німецький педагог і мислитель А. Дістервег. Він був переконаний у тому, що правильно організоване навчання та виховання має відбуватися з урахуванням трьох основних принципів: *природовідповідності* – урахування вікових й індивідуальних особливостей дитини, її фізичного та психічного розвитку; *культуровідповідності* – урахування умов, у яких живе дитина, та національної культури; *самодіяльності* – намагання розвивати дитячу творчу активність [9, с. 393].

Проблеми патріотичного виховання учнів досліджували також Г. Сковорода, Д. Донцов, М. Драгоманов, О. Кульчицький та інші. На думку Г. Сковороди, патріотичне виховання молодого покоління має забезпечуватися, коригуватися культуровідповідністю та природовідповідністю. Він також дав цінні поради батькам та педагогам постійно турбуватися, щоб тисячі найтонших ниточок пов'язували дитину з Вітчизною. На його думку це називається пам'яттю серця. Із серця випливає усе: і думка, і прагнення, і почуття. Для видатного українського філософа головним було те, щоб виховання дітей проходило на рідному національному ґрунті, у рідній культурі, в родині. Про це він зазначає у своїй праці „Благородний Єродій“ [17, с. 495–496].

Вагомий вклад у теорію і практику патріотичного виховання вніс також Д. Донцов. Він стверджував, що український народ зумів зберегти себе на землі завдяки вірності роду та національній ідеї, яка формувала справжніх патріотів, утверджувала українські цінності, що дихали силою, енергією, пафосом життя. Його позиція щодо патріотичного виховання полягає у тому, що кожен народ має бути перейнятий вищою метою своєї нації та виховувати своїх володарів життя й творців

історії. Філософ зазначав, що „подібні завдання встають наново перед нами“ в умовах розбудови державності в Україні [4, с. 9].

Досліджуючи ідеал виховання молоді, М. Драгоманов спирався на демократичну, гуманістичну та патріотичну основу національної свідомості, що поєднувалася з толерантністю у взаєминах між людьми, з правдою та справедливістю. Для нього головним у патріотичному вихованні української молоді було орієнтування її на найвищі людські взірці духу та праці, на неодмінно високу моральну якість самовіддано служити рідному народові, а не бути його „провінційним родичем, прихвоснем чужого“. На думку вченого, патріотичне виховання й освіту слід здійснювати за допомогою народної словесності, яка яскраво та правдиво відображає історію народу, його життя, побут і духовні прагнення. Він також наголошує, що розвивати розум і почуття дітей необхідно рідною мовою. Отже, основними напрямками концепції національного виховання Михайла Петровича були етичні настанови „стояти ногами й серцем на Україні, свої голови держати в Європі, а руками обіймати всю Слов’янщину“ [5, с. 170]. Тобто моральне, естетичне й патріотичне виховання молоді включало виховання у дітей любові до Батьківщини і рідної мови.

За даними А. Миловидова, „патріотична свідомість почала розглядатися як соціальне явище тільки в 70-х роках, а до цього часу – як аспект суспільної свідомості, як складова частина моральної свідомості“ [11, с. 8–14]. Автор, вивчаючи наукові праці з філософії про рівні суспільної свідомості, зазначає, що дослідники виявляють два рівні патріотичної свідомості – суспільно-психологічний та ідеологічний. Тому патріотичне виховання має здійснюватися як двоєдиний процес на психологічному та ідеологічному рівнях. По-перше, це процес формування почуттів, уявлень, звичок, настроїв, прагнень, норм патріотизму, вольових якостей, як зазначає вчений. По-друге, – процес формування патріотичної свідомості, ідей, поглядів, переконань [11].

Цінними для нашого дослідження є висновки, які розкриваються у наукових працях Г. Сагач. Автор виділяє такі основні складові патріотичного виховання молоді, як: любов до Батьківщини, рідного краю, української культури, мови, національних свят і традицій; українська ідея й державна незалежність України; самопожертва у боротьбі за свободу нації та готовність захищати Вітчизну; почуття національної гідності; історична пам’ять й громадська національно-патріотична активність; пошана до державних та національних символів (Державного Гімну, українського прапора, Конституції України). Також, на думку педагога, патріотам властиві такі якості, як сприяння і відстоювання незалежності України та атрибутів державності; орієнтація власних зусиль на розбудову Української держави й розвиток народного господарства; протидія антиукраїнській ідеології, готовність стати на бік народів, які борються за національну свободу; сприяння зміцненню здоров’я громадян України, розвитку духовного життя українського народу; дбайливе ставлення до національних багатств і рідної природи [16, с. 254].

Психологічні аспекти патріотичного виховання дітей і учнівської молоді досліджував І. Бех. Він розглядає його „як комплексну, системну та цілеспрямовану діяльність органів державної влади, громадських організацій, сім’ї, школи, інших соціальних інститутів щодо формування у молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського та конституційного обов’язку щодо захисту

національних інтересів, цілісності й незалежності України, сприяння становленню її як правової, демократичної і соціальної держави“ [13, с. 13]. Автор наголошує, що у патріотичному вихованні особливого значення набуває особистісно-орієнтований підхід, коли в центрі освітньо-виховного процесу стоять інтереси дитини, її потреби та можливості, права окремого індивіда, його суверенітет. Лише через таку ієрархію ціннісних підходів, а саме: людина (особистість) – народ (культура, історія, освіта) – держава (суспільство), можна зреалізувати перспективну та демократичну модель виховання громадянина-патріота. Також, зазначає І. Бех, необхідною умовою оптимізації патріотичного виховання є дотримання системного підходу, який передбачає розгляд цілісного багаторівневого взаємозалежного відкритого процесу в його постійному розвитку та саморозвитку [13].

Аналіз педагогічної літератури засвідчує, що на сьогоднішній день немає єдиного, чіткого підходу до визначення поняття й змісту „патріотичного виховання“. В. Сухомлинський, наприклад, вважав, що патріотичне виховання – це сфера духовного життя, яка проникає в усе, що пізнає, узнає, робить, до чого прагне, що любить і ненавидить людина, яка формується. Педагог стверджував, що виховання учнів на героїчних традиціях минулого та сьогодення свого народу є основою патріотичного виховання. Воно розвиває в кожного хлопчика та в кожної дівчинки патріотичні якості, формує в них почуття глибокої поваги до слави старших поколінь, до подвигів дідів, до безсмертних подвигів у роки Великої Вітчизняної війни, які врятували людство від фашистського загарбання. А від того, як ставиться людина у роки дитинства до героїчних подвигів своїх батьків і дідів, залежить її моральний стан, ставлення до суспільних інтересів, до праці на благо Батьківщини. Автор добивався того, щоб серце дитини прискорено билося при думці, що на тому місці де вона працює, пролив свою кров герой [18].

Розділяв думки В. Сухомлинського відомий український педагог О. Захаренко, який на прикладі Сахнівської школи зазначає, що героїчні традиції минулого, музеї бойової та трудової слави відіграють велику роль у системі патріотичного виховання учнівської молоді. „П’ять залів музею – це п’ять широких полотен із історії малої Батьківщини – села Сахнівки, в яких відображено громадянську доблесть, силу духу нашого народу на яскравих, хвилюючих прикладах участі односельчан у буремних подіях, що відбувалися в країні. На конкретних прикладах знаних людей, рідних і близьких формуються глибокі патріотичні почуття підростаючого покоління“ [1, с. 259]. Також автор зазначає, що кожний освітній заклад має свої традиційні засоби ефективного прилучення учнів до колективних справ.

У теорії патріотичного виховання на основі традицій вітчизняної та світової педагогічної практики Г. Ващенко розкрив виховний ідеал і накреслив проект національної освіти, яка забезпечувала досягнення цього ідеалу. Запропонований автором виховний ідеал ґрунтується на тих цінностях, які витримали грізні випробування, що випали на долю багатьох поколінь українців, і найбільше відповідають ментальності народу. Головними серед них є моральний закон творення Добра й боротьби зі злом, визнання правди й побудова справедливої ладу. Вчений вважає, що це неможливо здійснити без мети, високого та благородного ідеалу [3]. В основу своїх поглядів на ідеал національно-патріотичного виховання педагог поклав віру в закони Правди й ідеали Добра, „намагання творити і відстоювати добро на землі, плекаючи свої кращі національні традиції“ [3, с. 101–139].

На думку А. Макаренка, процес патріотичного виховання слід здійснювати на народній основі, основними чинниками якої є: рідна мова, родовід, рідна історія, краєзнавство, природа рідного краю, що є „корінням могутнього довголітнього дерева, в якому функціонує у відповідній системі процес, назва якому виховання“ [7, с. 86]. Педагог був переконаний в ефективності таких організаційних форм патріотичного виховання, як туристські походи й ігрова діяльність. А. Макаренко сам брав активну участь в організації та проведенні походів. Наприклад, він провів похід по Кавказу за маршрутом: Владикавказ, Тбілісі, Батумі... [7].

Ми поділяємо думку видатного педагога К. Ушинського, який був переконаний, що патріотичне виховання молоді має будуватися на любові до Батьківщини, сім'ї, народних традицій, звичаїв. На думку автора, виховний процес завжди будується на рідній мові (наголошуючи, що до 12 років це обов'язково), адже лише за такої умови він буде повноцінним й ефективним. Також педагог зазначав, „якщо немає людини без самолюбства, так немає людини без любові до Батьківщини, і ця любов дає вихованню вірний ключ від серця людини та могутню опору для боротьби з його поганими природними особливостями“ [20, с. 89].

Відомий державний діяч і вчений М. Бака стверджує, що ефективними методами патріотичного виховання учнівської молоді є: переконання – формування впевненості у суспільній корисності діяльності з підготовки до захисту Вітчизни; стимулювання, що реалізується у різноманітних формах заохочення та змагання; особистий приклад – діяльність вихователя, який має бути взірцем для молоді й повинен забезпечити педагогічні вимоги, вміє дати доручення та перевірити його виконання; самопідготовка – процес активного формування та самовдосконалення молоді людини, виховання почуття патріотизму, яке реалізується шляхом самозобов'язання, самостійного навчання та самоконтролю [2].

Основні напрями патріотичного виховання учнівської молоді, на думку Б. Кобзаря, – це „формування моральної переконаності та моральних стосунків; гармонізація взаємовідносин бажаної і реально існуючої моралі; гармонізація взаємовідносин індивіда та суспільства; виховання на героїчних, бойових і трудових традиціях свого народу і його Збройних сил та на славних традиціях багатовікової історії України“ [8, с. 54]. Також, важливим у патріотичному вихованні учнів, на думку вченого, є забезпечення наступності у вихованні в сім'ї, дитячому садку, школі, навчальному закладі; формування гармонійного співвідношення між морально-ціннісними та раціонально-прагматичними сторонами поведінки; залучення кожного підлітка до спортивних, військово-патріотичних організацій, до роботи у туристських клубах тощо, які забезпечують професійно правильний педагогічний вплив, естетико-емоційний розвиток і формування високих громадянських якостей громадянина Вітчизни [8].

Для реалізації мети та завдань патріотичного виховання, зазначає М. Зубалій, необхідно формувати в учнів підліткового віку конкретні якості особистості, що характеризують їхню патріотичну вихованість, а саме: гуманність, яка передбачає систему установок щодо людей, живої природи, виражену в моральних нормах і цінностях, що проявляються у свідомості через переживання, співчуття або радість, і реалізуються в діяльності через акти сприяння, співучасті; активність, характеризуючись особливістю внутрішнього стану учня безпосередньо на момент виконання ним будь-якого доручення, якої-небудь дії для загального блага. На думку

Миколи Дмитровича, у процесі патріотичного виховання старших підлітків особливу увагу необхідно приділити дисциплінованості, яка виявляється у точному дотримуванні принципів і норм поведінки в колективі, високої дисципліни, організованості, порядку у навчанні, патріотичній та будь-якій іншій діяльності; самостійності, якій притаманне вміння приймати рішення без сторонньої допомоги; відповідальності, яка характеризується сумлінністю, високою спроможністю виконувати свої обов'язки, вимоги й доручення вчителя, вихователя, викладача. Сукупність названих якостей, багатогранніше, точніше і всебічніше характеризують патріотичну вихованість підлітка. Також педагог зазначає, що ефективною формою патріотичного виховання є український, національний вид єдиноборств хортинг [6].

Останніми роками дієвим засобом патріотичного виховання учнів у процесі фізкультурно-масової роботи став хортинг та проведення змагань із цього виду спорту, наголошує М. Тимчик. Їх проведення пояснюється необхідністю залучення учнів до патріотичної діяльності у процесі фізкультурно-масової роботи. Заняття з хортингу, на думку автора, компенсують недостаток урочних занять і сприяють підвищенню патріотичної вихованості школярів та формуванню суспільних і особистих ціннісних орієнтацій. Зміст патріотичного виховання у процесі занять хортингом має спрямовуватися на залучення учнів до позакласної діяльності, яка сприяє задоволенню потреб учнів у формуванні нових взаємостосунків; самостійності під час практичної діяльності; позитивної мотивації до спортивних занять у домашніх умовах та за місцем проживання. М. Тимчик зазначає, що у процесі занять хортингом в учнів 7–9 класів підвищується самосвідомість і відповідальність за свої дії, формується бажання наблизитись у вчинках до свого спортивного ідеалу. У процесі занять хортингом учні мають можливість вибирати друзів за інтересами, поглядами на життя, сутність і зміст патріотичного виховання у сучасних умовах тощо [19].

За спостереженнями Ю. Руденка, у своєму історичному розвитку патріотичне виховання дітей у багатьох країнах світу – найефективніше тоді, коли воно є природним, тобто враховує природу дітей, докільля, має народний, національний характер. На думку автора, „українська ідеологія – це могутній ідейний рушій, двигун інтелектуальної, теоретико-методологічної сфери духовності. Відсутність такого потужного духовного інтегратора призводить до невизначеності й нечіткості у свідомості, поведінці та діяльності особистості, до безладдя, хаосу, кризи в житті нації, суспільства, держави. Ідеологія спрямовує розвиток духовності, свідомості, визначає орієнтири наукових пошуків“ [14, с. 274].

Висновки. Отже, вивчення літературних джерел показує, що проблема патріотичного виховання учнів достатньо детально досліджувалося у попередні роки, і це дало змогу визначити її актуальність, зумовлену філософсько-педагогічними й суспільними потребами. В аналізованих працях сформульовано поняття та зміст патріотичного виховання, визначена його сутність, структура, компоненти цього виховання. Вивчені джерела дозволяють стверджувати, що патріотичне виховання старших підлітків є таким напрямом виховної діяльності, який пов'язує суспільство, державу з індивідом, включає його у систему суспільних відносин. Це дозволяє охарактеризувати патріотичне виховання як цілеспрямований процес передачі особистості національних цінностей, культури і традицій, спрямований на формування у молоді патріотичних переконань і поведінки, патріотичної свідомості, національної гідності, почуття вірності, любові до свого рідного краю, української

культури, народу, готовності своїми вчинками та діями служити Батьківщині. До змісту, духовно-теоретичних основ патріотичного виховання слід віднести й український національний вид спорту хортинг як новаційну філософсько-педагогічну систему, що сприяє розвитку в учнівській молоді любові до Батьківщини, її інтелектуальних здібностей, мужності та громадянської активності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академік із Сахнівки [за ред. професора А. І. Кузьмінського]. – Черкаси: вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 448 с.
2. Бака М. М. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді. навчально-методичний посібник / М. М. Бака. – К. : ПВА „Книга пам'яті України“, 2004. – 464 с.
3. Ващенко Г. Г. Виховний ідеал / Г. Г. Ващенко. – Полтава : Полтавський вісник, 1994. – 190 с.
4. Донцов Д. Дух нашої держави / Д. Донцов. – Дрогобич : Відродження, 1991. – С. 9.
5. Драгоманов М. П. Вибране / М. П. Драгоманов. – К. : Либідь, 1991. – 688 с.
6. Зубалій М. Д. Форми військово-патріотичного виховання допризовної молоді / М. Д. Зубалій. – К., 2010. – 272 с.
7. Карпенчук С. Г. Педагогічна технологія А. С. Макаренка і сучасність : [монографія] / С. Г. Карпенчук. – Рівне : РДГУ, 2001. – 352 с.
8. Кобзар Б. С. та ін. Виховання патріотизму і формування культури міжнародних відносин учнів шкіл-інтернатів : методичні рекомендації / Б. С. Кобзар та ін.. – К. : ВПОЛ. – 1998. – 56 с.
9. Коваленко Є. І. Історія зарубіжної педагогіки. Хрестоматія: навч. посіб. / Є. І. Коваленко, Н. І. Белкіна. – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 664 с.
10. Колодій О. С. Генетичні закономірності розвитку поняття патріотизму в історії педагогічної думки / О. С. Колодій // Філософія освіти. – 2010. – № 4 (95). – С. 2–6.
11. Патриотическое сознание: сущность и формирование / А. С. Миловидов, П. Е. Сапегин, А. Л. Симонов. – Новосибирск : Наука, 1985. – 254 с.
12. Пестолоцци И. Г. Избранные педагогические произведения в 3-х т. – Т. 3. / И. Г. Пестолоцци. – М. : изд. АПН РСФСР, 1965. – 398 с.
13. Програма патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. автори І. Д. Бех, К. І. Чорна. – К., 2006. – 39 с.
14. Руденко Ю. Д. Основи сучасного українського виховання / Ю. Д. Руденко. – К. : в-во ім. Олени Теліги, 2003. – 328 с.
15. Руссо Ж.-Ж. Вибрані твори. Державне видавництво художньої літератури / Ж.-Ж. Руссо. – М., 1961. – 750 с.
16. Сагач Г. Вибрані твори : в 5 т. / Галина Сагач – Рівне ПП. ДМ, 2006. – Т. 3 : Ділова риторика : „Добрословіє“. – 354 с.
17. Сковорода Г. Твори у 2-х т. / Г. Сковорода. – К., 1961. – Т. 2. – С. 495–496.
18. Сухомлинский В. А. О воспитании / В. А. Сухомлинский [сост. и авт. вступит. очерков С. Соловейчик]. – 5-е изд.. – М. : Политиздат, 1985. – 270 с.
19. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Тимчик Микола Валерійович. – К., 2013. – 222 с.
20. Ушинський К. Д. Про народність у громадському вихованні / К. Д. Ушинський // Вибр. пед. твори у 4-х т. – К. : Радянська школа. – Т.1. – 1983. – С. 40–109.

REFERENCES

1. Kuzminskyi, A. I. (Ed.). (2008). *Akademik iz Sakhnivky* [Academician from Sakhnivka]. Cherkasy: vyd. vid. ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho.
2. Baka, M. M. (2004). *Fizychne i viiskovo-patriotychne vykhovannia molodi* [Physical and military-patriotic education of youth]. Kyiv: PVA „Knyha pamiati Ukrainy“.
3. Vashchenko, H. H. (1994). *Vykhovnyi ideal* [Educational ideal]. Poltava: Poltavskiy visnyk.
4. Dontsov, D. (1991). *Dukh nashoi derzhavy* [The spirit of our nation]. Drohobych: Vidrozhennia.
5. Drahomanov, M. P. (1991). *Vybrane* [Selected works]. Kyiv: Lybid.
6. Zubalii, M. D. (2010). *Formy viiskovo-patriotychnoho vykhovannia dopryzovnoi molodi* [Forms of military-patriotic education of pre-conscription youth]. Kyiv.
7. Karpenchuk, S. H. (2001). *Pedahohichna tekhnolohiia A. S. Makarenka i suchasnist* [A. S. Makarenko's pedagogical technology and modernity]. Rivne: RDHU.
8. Kobzar, B. S. et al. (1998). *Vykhovannia patriotyzmu i formuvannia kultury mizhnatsionalnykh vidnosyn uchniv shkil-internativ* [Education of patriotism and formation of international relations culture of boarding school pupils]. Kyiv: VIPOL.
9. Kovalenko, Ye. I. & Bielkina, N. I. (2006). *Istoriia zarubizhnoi pedahohiky. Khrestomatiia* [History of foreign pedagogics. Chrestomacy]. Kyiv: Tsent navchalnoi literatury.
10. Kolodii, O. S. (2010). Henetychni zakonomirnosti rozvytku poniattia patriotyzmu v istorii pedahohichnoi dumky [Genetic regularities of development of the concept 'patriotism' in the history of pedagogical thought]. *Filosofiiia osvity*, 4, 2–6.
11. Milovidov, A. S., Sapegin, P. Ye. & Simonov, A. L. (1985). *Patrioticheskoe soznaniie: sushchnost i formirovaniie* [Patriotic consciousness: the essence and formation]. Novosibirsk: Nauka.
12. Pestalottsy, I. G. (1965). *Izbrannyye pedagogicheskiie proizvedeniia: Vol. 3* [Selected pedagogical works]. Moscow: Izd. APN RSFSR.
13. Bekh, I. D. & Chorna, K. I. (2006). *Prohrama patriotychnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi* [Program of patriotic education of children and youth]. Kyiv.
14. Rudenko, Iu. D. (2003). *Osnovy suchasnoho ukrainskoho vykhovannia* [Bases of modern Ukrainian education]. Kyiv: V-vo im. Oleny Telihy.
15. Russo, Zh.-Zh. (1961). *Vybrani tvory* [Selected works]. Moscow.
16. Sahach, H. (2006). *Vybrani tvory: Vol. 3* [Selected works]. Rivne: PP DM.
17. Skovoroda, H. (1961). *Tvory: Vol. 2* [Works]. Kyiv.
18. Sukhomlynskyi, V. A. (1985). *O vospitanii* [About education] (5th ed.). Moscow: Politizdat.
19. Tymchyk, M. V. (2013). *Patriotychne vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi fizkulturno-masovoi roboty* [Patriotic education of senior adolescents in the process of physical culture and mass work]. (Candidate dissertation). Kyiv.
20. Ushynskyi, K. D. (1983). Pro narodnist u hromadskomu vykhovanni [About national character in civic education]. In K. D. Ushynskyi, *Vybr. ped. tvory: Vol. 1* (pp. 40–109). Kyiv: Radianska shkola.

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

УДК : 373.58 :356.35 : 796.85

*Майя Болгар,
м. Київ*

**ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ХОРТИНГУ НА
ЗАНЯТТЯХ ІЗ СТУДЕНТАМИ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ**

Актуальність теми. Поетапне збільшення навантажень і складності різних фізичних і розумових завдань, пов'язаних із засвоєнням базової техніки хортингу, без сумніву сприяє зростанню здібностей, необхідних студентам у повсякденному житті. Вправи оздоровчої системи для спеціальної медичної групи розроблені таким чином, що підходять для студентів різного рівня фізичної підготовки як чоловічої, так і жіночої статі, окремі фізичні вправи спеціального розвиваючого характеру можуть бути застосовані для студентів із різними патологіями, а також для студентів, які є інвалідами [1].

Хортинг – повноконтактний комплексний вид бойового мистецтва, започаткований в Україні, що базується на принципах спортивної підготовки як багато- і цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів. Сама його назва має історичну основу, пов'язану із козацтвом в Україні [1–4].

Основними компонентами фізичної підготовки хортингіста є сила, швидкість, спритність, координація та рівновага. Крім цих складових загальної фізичної підготовки, спортсмени мають розвивати такі якості, як гнучкість, точність, реакцію, почуття часу, витривалість і психічну стабільність.

Досягнення високих спортивних результатів у хортингу нерозривно пов'язано з розвитком великої фізичної сили, швидкості технічних і тактичних дій, здатності вести двобій у високому темпі, гнучкості та спритності рухів. У двобойі всі ці фізичні якості виявляються у комплексі, і недоліки у розвитку одного з них можуть мати вирішальний вплив на результат суперництва. Часто доводиться спостерігати, як хортингіст, що володіє великою фізичною силою, але недостатньою витривалістю, наприкінці двобою втрачає свою перевагу, завойовану на початку двобою, і програє слабкішому, проте витривалішому спортсмену. Буває і так, що витривалий, але недостатньо сильний спортсмен виявляється слабкішим у двобойі з сильним суперником, який легко перемагає свого супротивника.

Щоб перемогти суперника на хорті, необхідно подолати його опір, провести прийом або контрприйом, узяти противника на утримання, больовим, задушливим прийомом або добитися переваги за кількістю балів. Без достатньої фізичної сили зробити це не вдасться. Бажано, щоб хортингіст володів рівномірно розвиненою мускулатурою всього тіла. Але таке буває не часто. В одних спортсменів сильніше розвинені м'язи рук, в інших сильні м'язи ніг, у третіх – м'язи спини. Ось чому на заняттях із фізичного виховання зі студентами, віднесеними за станом здоров'я до

спеціальної медичної групи, потрібно добирати, крім інших вправ, і такі, що ефективно сприяли б розвитку найслабших, відстаючих груп м'язів [2].

Мета статті – описати елементи хортингу, що можна виконувати як вправи на заняттях із фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вправ для розвитку сили дуже багато, та всім їм притаманне велике напруження м'язів. Проте деякі з них вирізняються багаторазовим повторенням. На нашу думку, на заняттях із фізичного виховання у спеціальних медичних групах найкраще застосовувати ті вправи, які за своїми характером і структурою подібні до рухів, що виконуються у двобої. Кількість повторень вправи може зменшуватися, якщо обтяження або протидія достатньо великі. Якщо вправи виконуються з невеликим обтяженням, то потрібно проробляти їх із максимальною швидкістю та багаторазово. У цьому разі із розвитком сили розвивається й швидкість рухів.

Здатність до тривалих силових зусиль виробляється при повтореннях вправ із невеликими або середніми обтяженнями до появи втоми, яка інколи призводить до відмови. На заняттях із фізичного виховання потрібно неодноразово повторювати ці вправи. Якщо вправи не викликають потужної напруги м'язів і втоми, то ефект від їх виконання буде незначним. Із ростом сили та тренуваності студента вправи, що раніше виконувалися з великими зусиллями, стають легкими і не викликають колишніх напруг. Тому їх слід ускладнювати, збільшувати обтяження, кількість повторень, швидкість виконання тощо. Водночас захоплення тільки силовою підготовкою може призвести до огрубіння м'язів, втрати їх еластичності, гнучкості у суглобах. Може з'явитись скутість рухів і втрата швидкісних якостей. Особливо часто це буває за надмірного захоплення вправами з різними обтяженнями, гантелями, штангами тощо.

Розвиток сили потрібно поєднувати з розвитком інших фізичних якостей, таких як *швидкість*, *спритність* і *гнучкість*. Студентам, як правило, притаманні різкі та швидкі рухи, а завдяки правильно побудованим заняттям із фізичного виховання у спеціальних медичних групах цю швидкість можна зберегти та збільшити. Домагаючись швидкості у виконанні будь-якого руху, потрібно багато разів повторювати його швидкісне виконання. Студент має проводити його легко, без скутості, невимушено, адже скутість – ворог швидкості. Крім спеціальних вправ, студенту для розвитку швидкості пропонують застосовувати вправи з інших видів спорту, наприклад, легкої атлетики, баскетболу, футболу тощо. Тут, крім виникнення позитивних емоцій, що сприяють підвищенню загального стану організму, розвиваються необхідні фізичні якості, у тому разі й *швидкість*, яка дуже потрібна під час хортингового двобою.

Важливе значення для фізичного розвитку студента, за станом здоров'я віднесеного до спеціальної медичної групи, має *гнучкість*. Добре розвинена гнучкість дозволяє ефективно виявляти силу, спритність, технічну майстерність. Вона розширює тактичні можливості спортсмена. Вправи, що розвивають гнучкість, мають застосовуватися впродовж усього часу навчальних занять із фізичного виховання зі студентами у спеціальних медичних групах. Серед них: вправи акробатичного характеру, вправи на розтягування та з широкою амплітудою рухів. Вправи для розвитку гнучкості слід виконувати щодня на кожному занятті.

Цілеспрямований вплив на розвиток однієї з фізичних якостей впливає на розвиток інших. Характер такого впливу залежить від рівня фізичної підготовки студента спеціальної медичної групи, а також від величини й характеру застосовуваних навантажень. У студента першого курсу, який має низький рівень загальної фізичної підготовки, вправи, що вимагають прояву переважно однієї фізичної якості, висувають значні вимоги й до прояву інших.

Тому розвиток фізичних якостей завжди має носити комплексний характер, забезпечуючи їх гармонійний розвиток у певному співвідношенні. Однак ця вимога зовсім не потребує впливу такої самої інтенсивності на всі фізичні якості одночасно. Завжди слід акцентовано впливати на одну з цих якостей відповідно до найбільш сприятливого вікового періоду їх природного розвитку. За методикою хортингу особлива увага насамперед має приділятися *розвитку силових здібностей як базових* щодо інших фізичних здібностей спортсмена [2].

Основні засади навчальних занять зі студентами, віднесеними до спеціальних медичних груп, із використанням елементів хортингу

Основна спрямованість занять із фізичного виховання – підвищення функціонального й емоційного стану організму та фізичної підготовленості студента, достатніх для здійснення ним професійної діяльності у майбутньому. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю та тривалістю занять, характером використовуваних засобів із відповідною інтенсивністю, режимом роботи та відпочинку.

Вправи з елементами хортингу розроблені таким чином, що підходять для студентів різного рівня фізичної підготовки як чоловічої, так і жіночої статі, окремі фізичні вправи спеціального розвиваючого характеру можуть бути застосовані для студентів із різними патологіями та інвалідністю з дитинства. Дозування спеціальних фізичних вправ зміцнювального характеру із хортингу в змозі забезпечити реабілітацію вражених кінцівок, а методика дихальних вправ оздоровчого напрямку сприятиме покращенню стану здоров'я людини, навіть не здатної ходити. Викладач на заняттях із фізичного виховання у спеціальних медичних групах має давати помірне навантаження на групи м'язів, які можуть покращити загальний стан здоров'я студента. Для цього слід розробити спеціальний комплекс вправ із елементами хортингу у певній послідовності, що може покращити, а згодом навіть виправити недоліки здоров'я таких студентів.

Саме такі позитивні приклади можна навести з досвіду систематичних занять із фізичного виховання зі студентами, за станом здоров'я віднесеними до спеціальної медичної групи НМУ імені О. О. Богомольця. На заняттях студенти засвоюють і розвивають резерви свого тіла й організму, збагачуються новими знаннями, реалізують свої здоров'язбережувальні можливості. Поетапне збільшення навантажень і труднощів різних фізичних і розумових завдань, пов'язаних із засвоєнням простої базової техніки хортингу, без сумніву сприяє зростанню здібностей, потрібних студенту у повсякденному житті. Важливим у хортингу як у виді спорту, включеному до програми фізичного виховання у спеціальних медичних групах, – є простота і доступність засобів та вправ.

Оздоровчий хортинг також є незамінним засобом для розвитку координаційних здібностей, для боротьби зі зсувами внутрішніх органів. Завдяки багаторазовому повторенню різних переворотів, обертань, стрибків організм все

менше й менше реагує на незвичайні положення тіла. Засвоюючи систему специфічних вправ, студент спеціальної медичної групи вдосконалює властивості свого тіла, такі як гнучкість, стрибучість, рівновагу, навчається рухатися назад і вперед, вліво та вправо, вгору та вниз вільно та універсально.

Вправи з елементами хортингу позитивно впливають на виховання здатності поєднувати фази дихання із фазами руху в ациклічних діях. Нарівні з дихальною системою під впливом фізичних вправ удосконалюється функція серця та судин. При виконанні рухів, пов'язаних із перевертанням через голову, у нетренованої людини підвищується тиск у судинах голови. Під впливом занять із елементами хортингу ці явища зникають. За допомогою спеціальних вправ формуються умовні рефлекси, що забезпечують перерозподіл крові при кожній зміні положення тіла.

Вправи, пов'язані з обертаннями тіла, перевертанням через голову, позитивно впливають на вестибулярний апарат студентів, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи. У них набагато рідше спостерігаються запаморочення, нудота, втрата орієнтування, ніж у осіб, які не займаються спортом.

Метою впровадження та використання фізичних вправ з елементами хортингу є прищеплення учасникам занять принципів здорового способу життя. У процесі оздоровчих занять студенти задовольняють потреби в руховій активності засобами хортингу, розвивають і підтримують на необхідному рівні особисті фізичні якості (силу, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність), виховують моральні, вольові й етичні якості, сприяють зміцненню здоров'я. Тренувальне навантаження чи програма занять із хортингу у спеціальній медичній групі має бути адекватною до фізичних властивостей індивідуальності кожного, хто займається. У цьому випадку їхнє самопочуття під час занять буде задовільним.

Висновок. Заняття з фізичного виховання із елементами хортингу зі студентами, за станом здоров'я віднесеними до спеціальної медичної групи, ставить на меті розвиток функцій, порушених унаслідок захворювання. Тому при здійсненні спеціального (направленого) тренування добирають і використовують такі вправи, які безпосередньо впливають на відновлення функцій системи.

З метою підвищення ефективності впливу фізичних вправ оздоровчого хортингу на студентів, що за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, слід дотримуватися таких правил і педагогічних принципів, як :

- *індивідуалізація* в методиці використання фізичних вправ залежно від особливостей хвороби, віку і загального стану хворого;
- *системність* використання фізичних вправ (вибір адекватних вправ, послідовність їх використання, сумісність із дихальними вправами, врахування вихідних положень тощо);
- *регулярність* виконання вправ, на противагу епізодичним фізичним тренуванням, забезпечує розвиток резервних можливостей організму, розширюючи функціональну адаптацію хворого до різнобічних фізичних навантажень;
- *нарощування фізичного навантаження* у процесі занять. Заняття тільки тоді приведе до успішного результату, коли навантаження під час тренувань буде поступово зростати й ускладнюватись, водночас підвищуватимуться вимоги до хворого при виконанні фізичних вправ.

При проведенні таких занять необхідно враховувати об'єм фізіологічного навантаження у вигляді фізіологічної кривої процедури за пульсом, артеріальним тиском і частотою дихання [1–4].

Активний режим сприяє оздоровчому впливу на психічну та соматичну сфери студента, що має велике гігієнічне та виховне значення. Визначаючи режим і регламентацію рухової активності студента, викладач має виходити з особливостей його захворювання, враховувати ступінь функціональних відхилень, вік, стать, а також умови домашніх обставин і стан тренуваності. Важливо також проводити оцінку ефективності фізичного виховання за допомогою спостережень та опитувань, що дозволяють оцінити ступінь розвитку втоми за зовнішніми ознаками.

Ефективність фізичного виховання оцінюється за динамікою перебігу основного захворювання, якістю виконання функціональних проб, фізичною працездатністю [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посібник / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Єрмоєнко Е. А. Тренування з хортингу : навч.-мет. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Поливода А. В., 2009. – 227 с.
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. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
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>.

**ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З
ЕЛЕМЕНТАМИ ХОРТИНГУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТІВ (СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА)**

Актуальність. У системі людський цінностей одне із найважливіших місць посідає здоров'я людини. Здоров'я є умовою для здійснення людиною своїх біологічних (природних) і соціальних функцій. З цього приводу пригадаймо слова, висловлені свого часу І. М. Павловим: „Людина – вищий продукт земної природи, та для того, щоб насолоджуватися дарами природи, людина має бути здоровою, сильною і розумною“ [6; 8; 9].

Формування у громадян України пріоритету здоров'я, мотивації щодо здорового способу життя з дитинства, у шкільні та студентські роки є на сьогодні надзвичайно актуальною проблемою із точки зору майбутнього нашої держави. Так, за соціологічними даними, в окремих областях України, що перебувають у важкому економічному, соціальному й екологічному стані, лише від 2 до 4 % дітей можна вважати здоровими: вони не мають порушень у фізичному розвитку [1; 2; 3].

Серед населення України у 2,5 рази зросла захворюваність. Відповідно кількість людей, які вважають себе хворими, зросла за цей період із 30 до 90,0 %. Між тим військова агресія проти нашої держави на сході та півдні, четверта хвиля мобілізації в армію для захисту Батьківщини потребує не просто військових спеціалістів, а здорових воїнів, придатних для несення бойової служби. У зв'язку з цим підвищено й вимоги до військово-патріотичного і фізичного виховання учнівської й студентської молоді як на загальнодержавному рівні, так і на рівні кожного вищого навчального закладу. Сьогодні слід докорінно переглянути концепцію не тільки підготовки фахівців для різних галузей господарства, а й патріотичного виховання студентської молоді, підвищення її мотивації щодо фізичного та військового самовдосконалення, готовності до оборони нашої Батьківщини. Одним із засобів, що вирішує зазначені проблеми, є Національна освітня стратегія для учнівської і студентської молоді „Стратегія, патріот: Хортинг – мистецтво перемоги“.

Мета статі – надати практичні рекомендації щодо використання засобів оздоровчого хортингу та критеріїв оцінювання студентів спеціальних медичних груп під час занять із фізичного виховання.

Організація дослідження. Для визначення тестових вправ змістового модуля „Оздоровчий хортинг“ було залучено 85 студентів (25 юнаків і 60 дівчат) спеціальної медичної групи першого курсу Національного університету біотехнологій і природокористування України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Початок ХХІ століття характеризується залученням різних верств населення до здорового способу життя, виховання фізично міцної та патріотично налаштованої молоді різних країн світу. Ця тенденція стала пріоритетом державних інтересів країн цивілізованого світу [7]. Проблема здорового способу життя серед населення України, зокрема серед молоді, яка опинилася у складних геополітичних умовах, набуває особливої актуальності.

Для досягнення цієї мети використовуються різні системи фізичного вдосконалення. Так, поряд із використанням різних видів східних єдиноборств, дедалі більшої популярності набувають такі види єдиноборств, як „універсальний бій“, бойовий гопак, „хортинг“ та інші. Правда, якщо „універсальний бій“ як вид спорту пов'язаний із розвитком суто бойових єдиноборств, то „хортинг“ має також й оздоровче спрямування серед усіх верств населення [4; 5], що дає можливість використання елементів оздоровчого хортингу під час практичних занять із фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. Таке використання хортингу в процесі оздоровчих навчально-тренувальних занять із фізичного виховання студентів сприяє вирішенню цілої низки завдань, серед яких:

- створення умов для підвищення опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища;
- підвищення функціональних можливостей вегетативних систем;
- дотримання раціонального тижневого рухового режиму;
- виховання у студентської молоді навичок дотримання режиму дня, гігієни, раціонального режиму харчування тощо.

Виклад основного матеріалу. Проблема зміцнення здоров'я шкільної і студентської молоді є одним із основних завдань нашого суспільства. Щоб досягти успіхів у цій справі, слід привести спосіб їхнього життя у відповідність із закономірностями психічного та фізичного розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим навчання та відпочинку, органічно виправданий руховий режим, систему раціонального харчування тощо.

У вирішенні цієї проблеми великого значення набувають фізичні вправи, які сприяють не тільки розвитку фізичних якостей дитини, а й виступають засобом рекреаційного спрямування для покращення розумової діяльності учнівської молоді.

Перебудова функцій організму під впливом фізичних вправ і чинників загартування найбільш чітко виявляється у дитячому віці, коли не лише формуються найважливіші адаптаційні механізми, але, що особливо важливо, визначається сам рівень життєспроможності організму й удосконалення його реакцій. Від того, наскільки успішно вирішуються питання фізичної підготовленості у ранньому шкільному віці, залежить стан здоров'я, фізичний розвиток, загальна працездатність, успіхи у навчанні та спорті дітей наступних вікових категорій (А. А. Гужаловський, 1978; В. П. Філін, М. А. Фомін, 1980; Г. Л. Апанасенко, 1985; Л. В. Волков, 1988; С. І. Присяжнюк, 2001 та ін.). Водночас малорухливий спосіб життя, або гіпокінезія, являє собою чинник ризику у збільшенні серцево-судинних, захворювань обміну речовин у дітей тощо (R. Stemmler, 1984).

Багаторічні наші дослідження свідчать, що фізичні якості, зокрема силу та загальну витривалість, слід розвивати вже з початкової школи, оскільки саме у цей час відбувається найбільший приріст результатів. Наше твердження збігається з результатами досліджень інших науковців (Г. Л. Апанасенко, 1985; В. С. Язловецький, 1991; Б. М. Шиян, 2002 та ін.).

Нині суспільна функція фізичного виховання та його основна мета полягають у вихованні всебічно розвиненої особистості, підготовленої до трудової діяльності. Відповідно до цієї мети сформульовано завдання фізичного виховання молоді у вищих навчальних закладах: гармонійний розвиток форм і функцій організму людини, спрямований на всебічне вдосконалення фізичних обдарувань; зміцнення здоров'я;

забезпечення творчого довголіття; формування та набуття життєво важливих рухових умінь, навичок та спеціальних знань; виховання вольових і духовних якостей особистості; сприяння розвитку її інтелекту.

Одне із завдань ефективної підготовки фахівців вищих навчальних закладів – створення умов для інтенсивної та напруженої творчої розумової праці без перевантажень і перевтоми, у поєднанні з активним відпочинком та фізичним удосконаленням. Цій вимозі має відповідати таке використання засобів фізичного виховання, яке сприяло б підтриманню достатньо високої та стабільної навчально-трудової активності і працездатності студентської молоді, допомагало б їм краще виконувати навчальні завдання.

Водночас заняття із фізичного виховання недостатньо для забезпечення не тільки фізичної підготовленості, а й підтримання функціональних можливостей та здоров'я молодого організму. Це виявляється у високій захворюваності студентської молоді, що перевищує аналогічні показники людей у віці 30–39, 40–49 та 50–59 років (А. Koronkiewicz і in., 1997). Суттєвим недоліком є й те, що заняття з фізичного виховання проводяться у такій формі, яка не спонукає або не мотивує студентів до самостійних занять фізичними вправами. За даними О. В. Буліч, 64,4 % усіх студентів вважають фізичні вправи найменш привабливою формою занять фізичними вправами.

Тенденція, що склалася з фізичним вихованням у вищих навчальних закладах України, подібна „хибному колу“, створеному незадовільною організацією фізичного виховання у дошкільних закладах та загальноосвітній школі. Виходячи зі школи недостатньо фізично розвинутими та підготовленими, студенти на перших курсах неспроможні до виконання відповідних їхньому віку фізичних навантажень на заняттях фізичного виховання. Більше того, значна їх частина не володіє елементарною технікою виконання тих чи тих фізичних вправ та навчальних нормативів. Викладачі змушені навчати техніки виконання фізичних вправ, тобто виконувати завдання загальноосвітньої школи, а не вдосконалювати фізичні якості, як це передбачено завданнями програми фізичного виховання вищої школи.

Пристаюючи фізичні навантаження до знижених функціональних можливостей студентів, викладачі не можуть забезпечити потрібний рівень фізичної підготовленості та їх здоров'я, а спроби досягти цього рівня призводять до того, що фізичне навантаження входить у конфлікт із іншими навчальними дисциплінами, засвоєння яких затрудняється. Недоліки фізичного виховання загальноосвітньої школи важко надолужувати за постійного дефіциту годин, відведених для фізичного виховання студентів. Лише заклавши фундамент фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей з раннього віку та забезпечивши наступність фізичного виховання на кожному з етапів онтогенезу людини, можна досягти необхідного суспільству рівня здоров'я молоді.

Нашими дослідженнями доведено, що дефіцит рухової активності студентів становить від 50 % до 70 % необхідної дорослій людині фізичної активності для підтримання задовільного стану здоров'я та фізичної підготовленості.

Результати виконання державних тестів і нормативів із фізичної підготовленості студентів першого курсу НУБіП України на початок 2013/2014 навчального року свідчать, що 25 % студентів не вклалися у нормативи на три бали (14,5 % юнаків та 46,5 % дівчат). Але найгірший стан фізичної підготовленості у студентів-першокурсників із київських шкіл. Так, 67,9 % дівчат та 35,7 % юнаків не

змогли вкласти у нормативи навіть на *трийку*. Такий їхній результат фізичного виховання у школі, і цю проблему мають вирішувати викладачі кафедри фізичного виховання університету. Тому не слід дивуватися, що один із показників, а саме: показник біологічного віку, який характеризує рівень здоров'я студентської молоді НУБіП України, свідчать про загрозливий стан. Значну роль у цьому відіграють соціально-економічні причини, відсутність у студентів мотивації до здорового способу життя як основного чинника формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачі здоров'я наступним поколінням. Відповідаючи на запитання: „Чому ви не хочете працювати над покращенням свого здоров'я та стану фізичної підготовленості?“, здебільшого лунають такі відповіді:

а) немає часу через завантаження навчанням;

б) а, що я буду з цього мати... і т. ін.

Як не парадоксально чути таке, але молодь вважає, що здоров'я для неї не головне або за нього їм повинні платити (!). Чимало молодих людей не зрозуміють, що за умов ринкової економіки фахівці з міцним здоров'ям та ґрунтовними знаннями мають значно більші шанси досягти кращих успіхів у житті, ніж ті, хто має проблеми зі здоров'ям. І як наслідок щороку кількість спеціальних медичних груп у навчальних закладах нашої країни лише збільшується.

Таблиця 1

Зміст контрольних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів **1 курсу** основного навчального відділення змістового модуля

„Оздоровчий хортинг“

1 семестр

№ п/п	Тестові вправи	Стать	Результат / бали				
			25	20	15	10	5
1.	Із В.П. – упор присівши. Два перекиди уперед, два переكاتи назад. – о.с. (с.)	юн.	10	9	8	7	4
		дівч.	12	11	10	9	6
2.	Із В.П. – стійка ноги нарізно, руки опущені. Нахили уперед	юн.	покласти долоні на підлогу і утримувати 2 с.	покласти долоні на підлогу	дістати кінцями пальців підлоги	дістати кінцями пальців середини гомілки	дістати кінцями пальців середини гомілки
		дівч.	покласти долоні на підлогу і утримувати 3 с.	покласти долоні на підлогу	дістати кінцями пальців підлоги	дістати кінцями пальців середини гомілки	дістати кінцями пальців середини гомілки
3.	В.П. – о.с., руки зігнуті в ліктьових суглобах, долоні донизу. Стрибки на місці з торканням рук колінами (разів за 20 с.)	юн.	6	5	4	3	2
		дівч.	6	5	4	3	2
4.	В.П. – о.с. Упор присівши-упор лежачи – упор – В.п. (кількість разів за 20 с.)	юн.	8	6	4	3	1
		дівч.	8	6	4	3	1

Таблиця 2

Зміст контрольних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів **1 курсу** основного навчального відділення змістового модуля
„Оздоровчий хортинг“
2 семестр

№ п/п	Тестові вправи	Стать	Результат / бали				
			25	20	15	10	5
1.	Із В.П.– упор присівши. Два перекиди уперед – два переكاتи назад. – о.с. (с.)	юн.	9	8	7	6	5
		дівч.	11	10	9	8	6
2.	Із В.П. – стійка ноги нарізно, руки опущені. Нахили уперед	юн.	покласти долоні на підлогу і утримувати 3 с	покласти долоні на підлогу	дістати кінцями пальців підлоги	дістати кінцями пальців середини гомілки	дістати кінцями пальців середини гомілки
		дівч.	покласти долоні на підлогу і утримувати 4 с	покласти долоні на підлогу	дістати кінцями пальців підлоги	дістати кінцями пальців середини гомілки	дістати кінцями пальців середини гомілки
3.	В.П. – о.с., руки зігнуті в ліктьових суглобах, долоні донизу. Стрибки на місці з торканням рук колінами (кількість разів за 20 с.)	юн.	7	6	5	4	3
		дівч.	7	6	5	4	3
4.	В.П. – о.с. Упор присівши-упор лежачи – упор – В.п. (кількість разів за 20 с.)	юн.	10	8	6	4	2
		дівч.	10	8	6	4	2

Висновки.

1. Експериментальним шляхом нами було визначено тестові вправи для оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи (табл. 1, 2).
2. Наведений змістовий модуль „Оздоровчий хортинг“ (табл. 1, 2) розроблено для підвищення мотивації студентів спеціальної медичної групи до зміцнення здоров'я та рівня фізичної підготовленості.
3. Зміст модуля „Оздоровчий хортинг“ – експериментальний, що передбачає можливі зміни та доповнення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М. : издательство АСТ; Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Бубка С. Н. Развитие двигательных способностей человека / С. Н. Бубка. – Донецк : Апекс, 2002. – 302 с.
3. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

4. 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.
5. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
6. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
7. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика : [монографія] / Станіслав Іванович Присяжнюк. – К. : ЦП „КОМПРИНТ“, 2012. – 464 с.
8. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.
9. Хорошуха М. Ф. Основы здоровья : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / М. Ф. Хорошуха, О. О. Приймаков, В. Г. Ткачук. – К. : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2009. – 372 с.

REFERENCES

1. Amosov, N. M. (2002). *Entsiklopediia Amosova. Alhoritm zdorovia* [Encyclopedia of Amoz. Algorithm health]. Moscow: AST; Donetsk: Stalker.
2. Bubka, S. N. (2002). *Razvitie dvihatelnykh sposobnostei cheloveka* [Development of motor abilities]. Donetsk: Apeks.
3. Bulich, E. H., & Muravov, I. V. (2003). *Zdorove cheloveka: Biolohicheskaia osnova zhiznedeiatelnosti i dvihatelnaia aktivnost v ee stimuliatsii* [Human health: biological bases of life and physical activity in its stimulation]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.
4. 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.
5. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Platonov, V. N. (2006). *Sokhranenie i ukreplenie zdorovia zdorovykh liudei – prioritetnoe napravlenie sovremennoho zdravookhraneniia* [Preservation and strengthening of health of healthy people - a priority of modern health care]. *Sportivnaia meditsina [Sports Medicine]*, 2, 3–14.
7. Prysiazhniuk, S. I. (2012). *Vykorystannia zdoroviazberezhivalnykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv spetsialnoho medychnoho viddilennia. Teoriia ta praktyka* [Use zdorov'yazberezhivalnyh technology in physical education of students of special medical offices. Theory and practice]. Kyiv: TsP „KOMPRINT“
8. Raevskii, R. T., & Kanishevskii, S. M. (2008). *Zdorove, zdorovi i ozdorovitelni obraz zhizni studentov* [Health, healthy lifestyles and wellness of students]. Odessa: Nauka i tekhnika.
9. Khoroshukha, M. F., Pryimakov, O. O., & Tkachuk, V. H. (2009). *Osnovy zdorovia* [Health Basics]. Kyiv: Natsionalnyi pedahohichniyi universytet imeni M. P. Drahomanova.

УДК: 37, 015. 311:37.015.3

Лариса Пустолякова,
Майя Болгар,
Сергій Павліченко,
м. Київ

ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ХОРТИНГУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Актуальність проблеми. Здоров'я нації з кожним днем погіршується, зокрема у наш час надзвичайно велика захворюваність серед молоді. Якщо раніше частими були проблеми, пов'язані з щитоподібною залозою, то сьогодні прогресують серцеві захворювання та гіподинамія. Лікарям дедалі частіше доводиться ставити своїм пацієнтам діагноз „вегето-судинна дистонія“.

Вегето-судинна дистонія (ВСД) – стан, що характеризується порушенням вегетативної регуляції серця, судин, внутрішніх органів, залоз внутрішньої секреції. Це синдром, який виникає за багатьох видів патології.

Виникненню ВСД сприяють деякі спадкові та набуті чинники. До *головних спадкових чинників* належать:

1. Спадкова схильність до ВСД; конституційні особливості діяльності ВНС, спадкова дизавтономія, підвищена чутливість судин до гуморальних впливів.
2. Несприятливий перебіг вагітності; внутрішньочеревна гіпоксія при токсикозах вагітних, нефропатіях, загроза переривання вагітності призводять до підвищення тиску спинномозкової рідини у ділянці третього шлуночка, де локалізовані основні центри надсегментарного рівня регуляції та судинні сплетення.
3. Вади розвитку центральної нервової системи.
4. Вади розвитку залоз внутрішньої секреції.
5. Характерологічні особливості, пов'язані з типом реагування на стрес.

Набутими чинниками, які впливають на стан надсегментарних вегетативних центрів, є:

1. Асфіксія або пологова травма, за яких ушкоджуються вегетативні центри кори головного мозку, гіпоталамуса, судинні сплетення; пологові ушкодження шийного відділу хребта.
2. Травми черепа, інфекції, інтоксикації.
3. Психоемоційне перевантаження (емоційний дискомфорт у сім'ї, школі тощо).
4. Гормональний дисбаланс в організмі під час пре- та пубертатного періодів.
5. Порушення режиму дня (гіподинамія, недосипання), тривалий перегляд телепередач, неповноцінне харчування тощо.
6. Часті інфекційні захворювання, осередки хронічної інфекції (тонзиліт, гайморит, карієс).
7. Метеорологічні впливи.

Хворіють ВСД і ті студенти, що ведуть малоактивний спосіб життя, бо це призводить до розслаблення м'язів і вегето-судинної системи організму.

Профілактика і лікування вегетативної дисфункції має починатися ще у дитинстві та юності. Помилковою є думка, що вегетативна дисфункція є станом, який відображає особливості організму, що росте, і який із часом самостійно проходить. Доведено: вегетативна дисфункція, що виникла у дитячому або підлітковому віці, є провісником багатьох захворювань [1].

Не можна не зважати на симптоми, наявні у студентів з вегето-судинною дистонією. Важливо враховувати особливості формування навичок здорового способу життя у студентів, що за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. На заняттях з ними, на нашу думку, доцільно використовувати елементи хортингу.

Під час навчання у ВНЗ ставлення до фізичного виховання й фізичного вдосконалення студентів, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи, у загальній системі життєвих цінностей посідає низьке місце. Сучасне життя висуває перед науковцями завдання надати студентам цієї категорії можливості досягати більш високих фізичних результатів при порівняно менших вольових напругах і більшій емоційній привабливості повсякденної навчальної роботи. Пріоритетом фізичного виховання цієї категорії студентів є створення позитивної емоційної атмосфери занять із метою оптимізації умов проведення занять із фізичного виховання таким чином, щоб запропоновані їм навантаження сприяли усуненню вад хвороби та додавали їм здоров'я, задоволення, духовно збагачували.

Мета статті – описати, яким чином можна сформувати навички здорового способу життя у студентів під час занять спеціальної медичної групи із включенням до них елементів хортингу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури показав, що виокремлюється значна кількість праць щодо занять лікувальною фізичною культурою при різних видах захворювань (автори Е. С. Аветисов, В. І. Дубровський, Е. І. Ливадо, В. Н. Мошков, В. М. Мухін, І. М. Саркізов-Серазіні, А. Л. Турчак та інші). Питання роботи зі студентами, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, висвітлювали такі автори, як Ф. Ф. Бондарев, Е. Г. Булич, М. О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. А. Копилов, Ю. О. Короп, В. С. Кузнецов, В. І. Лях, Г. Б. Мейксон, В. В. Снігур та інші.

Фізичне виховання студентів у ВНЗ, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи, – це виховний процес цілеспрямованого педагогічного впливу на особистість, що включає фізичну реабілітацію шляхом застосування ЛФК та формування вмінь і навичок профілактики захворювань. Результатом цієї діяльності є „покращення стану здоров'я студентів, формування відповідних рухових умінь і навичок, що сприяють підвищенню рухової активності, покращенню постави та координації рухів, а також набуттю знань щодо профілактики захворювань та мотивації здорового способу життя“ [7, 19].

Виклад основного матеріалу дослідження. До спеціальної медичної групи у НМУ імені О. О. Богомольця зараховуються студенти, які за станом здоров'я та фізичним розвитком належать до спеціальної медичної групи. Навчальні групи (8–10 осіб) комплектуються з урахуванням рівня функціональних можливостей

студентів і нозологічних форм захворювань. У групі можуть займатися студенти з різними захворюваннями за умови однакового функціонального стану та схожого рівня їх підготовки до виконання фізичного навантаження. У спеціальній медичній групі, зокрема, займаються студентки під час вагітності та після пологів. До спеціальної медичної групи можуть бути зараховані студенти основної медичної групи, якщо вони у процесі навчального року переносять будь-яке захворювання або травму, внаслідок чого знижується фізичний або функціональний стан організму. У цьому разі рішення про перехід у спеціальне медичне відділення може бути прийняте тільки на підставі даних додаткового медичного обстеження. На початку наступного семестру вони мають знову пройти обстеження для визначення медичної групи.

Практичні заняття зі студентами, за станом здоров'я віднесеними до спеціальної медичної групи, покликані: забезпечити найшвидше відновлення порушених функцій органів і систем після перенесених захворювань; допомогти під час занять фізичними вправами з використанням елементів хортингу набутти життєво необхідні рухові навички та уміння й фізичні якості у межах функціональних можливостей організму, за допомогою поступового тренування удосконалити їх, підготувати функціональні системи організму до забезпечення необхідного рівня працездатності майбутнього лікаря. При визначенні обсягу та інтенсивності фізичного навантаження викладачу слід враховувати відхилення у стані здоров'я, фізичний розвиток і функціональний стан, рівень тренуваності студента, а також знати на якому етапі навчального року проводиться дане заняття та в якій частині навчального заняття застосовується відповідна вправа.

На першому етапі навчальні заняття зі студентами, за станом здоров'я віднесеними до спеціальної медичної групи, будуються за типом процедури лікувальної гімнастики з широким використанням елементів хортингу, а також засобів оздоровчої фізичної культури. У подальшому значне місце у змісті занять посідають фізичні вправи, які мають прикладне значення. Жодна фізична вправа, що має прикладне значення, не може бути протипоказаною взагалі. Заборона прикладних вправ за медичними показниками може бути тимчасовою. Така заборона має розповсюджуватися тільки на фізичні вправи, які вимагають надмірних силових зусиль, пов'язані з натугою і затримкою дихання, а також вправи, які протипоказані через конкретні захворювання.

На заняттях у спеціальних медичних групах потрібно поступово підводити студентів до засвоєння нових завдань, рухових вмінь, до вдосконалення та закріплення раніше засвоєного матеріалу. Не слід перевантажувати заняття великою кількістю нового матеріалу. Важливою особливістю цих занять, особливо на початковому етапі, є використання великої кількості спеціальних вправ із елементами хортингу, які впливають на окремі послаблені системи організму.

У спеціальних медичних групах у більшому обсязі, ніж в основній групі, мають застосовуватися вправи, спрямовані на зміцнення м'язового корсета, формування правильної постави та вміння довільного розслаблення м'язів.

Одне із основних завдань фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, – навчити їх спеціальних

дихальних вправ, правильного дихання, формування навичок довільного керування диханням.

Більшість занять із фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні за можливості потрібно проводити на свіжому повітрі.

Важливою частиною навчального процесу з фізичного виховання і оздоровлення студентів спеціальної медичної групи можуть бути різні організаційні форми додаткових самостійних занять, до яких належать: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні паузи та хвилинки, прогулянки, домашні завдання з фізичного виховання, участь у фізкультурно-оздоровчих заходах тощо. Домашні завдання з фізичного виховання включають фізичні вправи, спрямовані на формування передбачених програмою рухових навичок і вмій, корекції деяких порушень постави та статури, вдосконалення навичок довільного дихання, поліпшення слабких сторін фізичного розвитку та фізичної підготовки. Обов'язково студенти спеціальної медичної групи мають щодня виконувати комплекси спеціальних оздоровчих вправ, що спрямовані на усунення відхилень в організмі, викликаних певними порушеннями. Такі комплекси мають включати 10–12 вправ, що розраховані на 2,5–3 місяці, і поступово поновлюватися.

Засоби формування навичок здорового способу життя при ВСД. У НМУ імені О. О. Богомольця заняття із фізичного виховання проводять із фізично підготовленими студентами, адже кожен з них має отримати знання, які знадобляться у майбутньому. Це можливо за умов обов'язкового запровадження технологій здоров'язбережувальної педагогіки. Саме таку виховну мету ставить і Українська Федерація Хортингу, популяризуючи фізичну культуру та спорт, патріотичне виховання, залучаючи дітей та юнацтво до здорового способу життя, відвертаючи їх від шкідливих звичок та виховуючи у дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини [3].

На нашу думку, ефективними засобами формування навичок здорового способу життя при ВСД на заняттях із фізичного виховання є лікувальна гімнастика, швидка ходьба, використання елементів хортингу.

Лікувальна гімнастика з елементами хортингу сьогодні – основна форма застосування лікувальної фізичної культури. При ВСД процедура лікувальної гімнастики зберігає свою стандартну структуру, тобто вона, зазвичай, складається з трьох частин: вступної, основної та заключної. Фізичні вправи під час заняття з фізичного виховання мають послідовно охоплювати різні м'язові групи. Вправи виконуються ритмічно, у спокійному та середньому темпі [6].

У вступній частині використовують прості вправи хортингу, в основному для дрібних і середніх м'язових груп. Вступна частина становить 15–20 % часу. Ці вправи (стройові, дихальні, спеціальні) готують організм студента до основної частини заняття. Основна частина складається із вправ для загального розвитку. Їх студенти виконують у повільному темпі. Основна частина займає 65–70 % часу. Заключний етап лікувальної гімнастики характеризується зниженням загальнофізіологічних навантажень (15–20 % часу). Крім загальнозміцнювальних вправ хортингу, поряд із гімнастичними доцільно використовувати також і дихальні вправи. Дихальні вправи цінні тим, що вони збуджують і поглиблюють функцію дихання. Ці вправи сприяють нормалізації та вдосконаленню дихального акту. Одночасно з цим відбувається координація дихання та рухів, зміцнення

дихальної мускулатури, поліпшення рухливості грудної клітки, ліквідація спайок у плевральній ділянці, попередження застійних явищ у легенях. При ВСД можливе виконання як статичних (що не поєднуються з рухом кінцівок і тулуба), так і динамічних (дихання поєднується з різними рухами) дихальних вправ [5].

Ходьба є також однією з циклічних вправ. Вона широко використовується для відновлення рухових функцій, тренування серцево-судинної та рухової систем. Тому її можна рекомендувати для щоденного застосування і при ВСД. Одна з безперечних переваг ходьби полягає у тому, що вона не потребує будь-яких спеціальних навичок [4].

Одним зі способів дозування ходьби – є ходьба по системі К. Купера, опис якої наводить Г. І. Сидоренко. Система К. Купера заснована на принципі щотижневого збільшення дистанції безперервної ходьби. Дозування ходьби зазвичай проводиться за темпом, довжиною кроків, за часом, за рельєфом місцевості (рівна, пересічена тощо) [5].

Ходьба дуже корисна і як доповнення до виховної роботи з елементами хортингу, яка проводиться в оздоровчих цілях. Заняття з елементами хортингу сприяють формуванню позитивних якостей характеру, здорових інтересів і потреб, прищепленню потрібних гігієнічних навичок, дисциплінованості.

Нижче подаємо орієнтовний комплекс фізичних вправ для студентів із вегето-судинною дистонією.

Комплекс № 1

1. В. П. – о. с., 1–8 – ходьба, руки на поясі, 1–8 – ходьба на носках, руки за головою, 1–8 – ходьба на п'ятах. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконувати 4–6 разів.
2. В. П. – о. с. – руки в сторони – вгору. 1–2 – піднятися на носки, потягнутися – вдих. 3–4 – в. п. – видих. Виконувати 8–10 разів.
3. В. П. – о. с. – руки на поясі. 1–2 – руки в сторони – назад, одночасно права (ліва) нога назад на носок, прогнутися – вдих; 3–4 – в. п. – видих. Вдих носом. Видих – ротом. Виконувати 8–10 разів.
4. В. П. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1–2 – поворот праворуч, (ліворуч), права рука в сторону – вдих; 3–4 – в. п. – видих. Темп середній, дихання повне. Виконувати 6–8 разів.
5. В. П. – о. с., 1–2 – руки в сторони, права (ліва) нога назад – вдих, 3–4 – обхопити коліно правої (лівої), підняти ногу до живота – видих. Повільне дихання повне. Виконувати 6–8 разів.

Комплекс № 2

1. В. П. – о. с. – гімнастична палка в руках позаду. 1–2 – піднятися на носках, руки назад – вдих, 3–4 – в. п. – видих. Темп середній. Виконувати 6–8 разів.
2. В. П. – о. с. – руки опущені з гімнастичною палкою. 1–2 – підняти зігнуту праву (ліву) в коліні ногу, палку до плечей. 3–4 – в. п. кожною ногою. Темп швидкий. Дихання не затримувати. Виконувати 6–8 разів.
3. В. П. – о. с. – руки опущені з гімнастичною палкою. 1–2 – руки вгору, подивитися на гімнастичну палку – вдих, 3–4 – нахил уперед, торкнутися палкою підлоги – видих. Темп повільний. Виконувати 8–10 разів.

4. В. П. – о. с. – руки опущені з гімнастичною палкою. 1–4 – кроки вперед, гімнастичну палку вперед, 5–8 – кроки у напівприсіді. Темп середній. Дихання не затримувати. Зберігати правильну поставу. Виконувати 6–8 разів.
5. В. П – широка стійка, руки з гімнастичною палкою вперед. 1–4 – колові рухи тулубом праворуч (ліворуч). Виконувати 6–8 разів.
6. В. П. – о. с., 1–4 – кроки вперед, 5–8 – на носках, 9-16 – легкій біг (темп повільний). Виконувати 6–8 разів.
7. В. П. – широка стійка. 1–2 – руки вгору, прогнутися у грудному відділі хребта – вдих, 3–4 – нахил тулуба вперед, руками торкнутися підлоги – видих. Темп повільний. Виконувати 10–21 разів.
8. В. П – широка стійка. 1–4 – повороти тулуба за годинниковою стрілкою і проти неї. Амплітуда максимальна, темп повільний. Виконувати 6–8 разів.
9. В. П. – широка стійка. 1–2 – підняти на носки, руки в гору – вдих, 3–4 – потрясти розслабленими кистями, руки зронити, опуститись на ступню – видих. Темп повільний. Виконувати 6–8 разів.

Висновок.

1. Доведено ефективність застосування різних засобів для формування навичок здорового способу життя (у тому числі спортивної ходьби, лікувальної гімнастики та хортингу). Слід відзначити сприятливий вплив цих засобів на кровообіг і дихання, що розширює функціональні можливості організму та підвищує його реактивність.
2. Заняття з фізичного виховання мають і виховне значення: студенти звикають систематично виконувати фізичні вправи, які стають їхньою повсякденною звичкою. Заняття спортом стають їхньою потребою і після одужання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аббакумов С. А. Нейроциркуляторная дистония / С. А. Аббакумов // Врач. – 1997. – № 2. – С. 6–8.
2. Амосова Е. Н. Клиническая кардиология / Е. Н. Амосова. – К. : Здоровье. – Т. 2. – 2002. – С. 755-787.
3. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.
4. Гандельсман А. Б. Физическая культура и здоровье (физические упражнения при гипертонической болезни) / А. Б. Гандельсман, Т. А. Евдокимова, В. И. Хитров. – Л. : Знание, 1986. – С. 162–167.
5. Готовцев П. И. Лечебная физическая культура и массаж / П. И. Готовцев, А. Д. Субботин, В. П. Селиванов. – М. : Медицина, 1987. – С. 68–104.
6. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для вузов / В. И. Дубровский. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998.

7. Небесна В. В. Про спеціальне медичне відділення з фізичного виховання у ВНЗ / В. В. Небесна, В. О. Гаврилін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – С. 183–186.

REFERENCES

1. Abbakumov, S. A. (1997). Neirotsirkulatornaia distoniia [Neuroculatory dystonia]. *Vrach [Doctor]*, 2, 6–8.
2. Amosova, E. N. (2002). *Klinicheskaia kardiolohiia: Vol. 2* [Neuroculatory dystonia]. *Klynycheskaia kardiolohiia: Vol 2* [Clinical cardiology]. Kyiv: Zdorove.
3. *Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40238>.
4. Handelsman, A. B., Evdokimova, T. A., & Khitrov, V. I. (1986). *Fizicheskaia kultura i zdorove (fizicheskie uprazhneniia pri hipertoniceskoi bolezni)* [Physical education and health (exercise for hypertension)]. Leninhrad: Znanie.
5. Hotovtsev, P. I. Subbotin, A. D., & Selivanov, V. P. (1987). *Lechebnaia fizicheskaia kultura i massazh* [Lechebnaya Physical Culture and massage]. Moscow: Meditsina.
6. Dubrovskii, V. I. (1998). *Lechebnaia fizicheskaia kultura (kinezoterapiia)* [Lechebnaya physical culture]. Moscow: Humanit. izd. tsentr VLADOS.
7. Nebesna, V. V., & Havrylin, V. O. (2009). Pro spetsialne medychne viddilennia z fizychnoho vykhovannia u VNZ [On special medical department of physical education in universities]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 183–186.

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

УДК 37.035.6

*Галина Коломоєць,
Олеся Савчук,
м. Київ*

**ХОРТИНГ У ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ
ЯК МЕТОД ФІЗИЧНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ
ТА ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ**

Актуальність. Проблема здоров'я набула у сучасному світі особливої актуальності, трансформувавшись у глобальну проблему існування людської цивілізації. Вона зумовила перегляд ставлення кожного до власного здоров'я. Майбутнє кожної країни, її економічний, політичний та культурний рівень залежать від того, наскільки лідери націй піклуються про здоров'я дітей, молодого покоління, створюють для їх повноцінного розвитку та зростання сприятливі умови. Проте цих умов замало, якщо над країною нависла загроза воєнної агресії, відсіч якій потребує, окрім відмінного здоров'я її захисників, величезної любові до Батьківщини, до свого народу. Тому завдання поліпшення здоров'я дітей та учнівської молоді набагато ускладнилося через виклики, які постали сьогодні перед усією країною. Добре відомо, що формувати патріотичні якості, прищеплювати культуру, навички здорового способу життя учнівській молоді, дітям потрібно з дошкільного віку.

Метою статті є характеристика хортингу як методу фізичного оздоровлення дітей дошкільного віку, а також їх патріотичного виховання через ознайомлення з новим національним видом спорту.

Виклад основного матеріалу. За статистичними даними, до 80 % дітей мають одне або декілька захворювань, лише 15 % – 20 % дітей народжуються здоровими. Кожна третя дитина має сьогодні функціональні відхилення, а у кожній п'ятій є нервові розлади. У структурі захворюваності дітей дошкільного та шкільного віку слід виділити хвороби органів дихання, травлення, серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, захворювання нервової системи тощо. Виходячи з цих даних, можна стверджувати, що на сьогодні здорова дитина стає багатством не лише для батьків, а й для держави. Низький рівень здоров'я дітей значною мірою зумовлений відсутністю у них свідомого ставлення до власного здоров'я, розуміння його значення та свого майбутнього [2].

Зважаючи на актуальність проблеми здоров'я, науковці та політики найважливішими стратегічними завданнями у національних програмах „Освіта (Україна XXI століття)“, „Діти України“, Національна доктрина розвитку освіти та програма „Здоров'я нації“ визначили завдання всебічного розвитку людини (у тому разі й дитини), становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я,

наголошуючи на пріоритетності формування відповідального ставлення до здоров'я як найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Ці завдання знайшли відображення і в Конституції України, Законах України „Про освіту“, „Про дошкільну освіту“, Концепції національної безпеки України, у Базовому компоненті дошкільної освіти.

Фізичне здоров'я – це такий стан організму дитини, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми й адекватно змінюються у процесі взаємодії з довкіллям; це гармонійна взаємодія всіх органів і систем, їх динамічна врівноваженість із середовищем [1, с. 4–5]. Стан здоров'я дитини є передумовою її успіху в будь-якій діяльності, адже повноцінний фізичний розвиток забезпечує високу працездатність організму. Здорова, фізично розвинена дитина, зазвичай, вірить у власні сили, вона бадьора, життєрадісна, дбає про гармонійність свого буття, уважна до інших людей.

За твердженнями О. Кононко, О. Кочерги, здорову особистість слід виховувати з моменту зачаття, а далі, з моменту народження дитини, особливо активізуючи педагогічний вплив у період дошкільного віку. Оскільки на дошкільний вік припадають важливі сенситивні періоди розвитку людини; то саме у цьому віці у процесі активної дитячої діяльності можна виховати свідоме, бережливе ставлення до власного здоров'я [6, с. 87].

Одним із актуальних завдань у практиці роботи дошкільних навчальних закладів є забезпечення кваліфікованої допомоги у наданні дітям знань про основи здоров'я, виробленні у них навичок збереження, зміцнення і відновлення фізичного, психічного і соціального здоров'я. Важлива місія у цій діяльності відводиться вихователям дошкільних навчальних закладів. Головне завдання педагогів полягає у тому, щоб змінити на краще ставлення до власного здоров'я майбутніх громадян України, звертаючи особливу увагу на той факт, що рівень захворюваності дітей нашої держави на жаль дедалі зростає. Для того щоб дитина могла піклуватися про своє здоров'я і здоров'я інших, у неї слід сформуванати насамперед усвідомлення пріоритету власного здоров'я.

Отже, дуже важливо сформуванати у дошкільників валеологічний світогляд і мотивацію до здорового способу життя. Усвідомлене ставлення до власного здоров'я у дітей дошкільного віку виробиться лише тоді, коли вони засвоять елементарні знання про свій організм, оволодіють гігієнічними нормами поведінки, етикою спілкування, гігієною харчування та ін. На основі сформованості усвідомленого ставлення до власного здоров'я ці знання та навички діти поповнюватимуть і вдосконалюватимуть упродовж усього свого життя.

Цього ми можемо досягти за допомогою використання елементів хортингу у дитячому садку, адже він базується на методі фізичного оздоровлення та збагачення дитячого уявлення про навички здорового способу життя.

Оздоровчий хортинг – один із розділів засвоєння українського національного виду спорту хортинг, виділений у систему спеціально дібраних фізичних вправ і науково розроблених методичних положень, спрямованих на вирішення завдань всебічного фізичного розвитку та оздоровлення дитини. Він передбачає оздоровлення і всебічну фізичну підготовленість дитини до різноманітної діяльності, формування її фізичної досконалості [3].

Основна спрямованість оздоровчого хортингу – підвищення функціонального стану організму і фізичної підготовленості людини.

Оздоровча програма хортингу поширюється на всі вікові категорії – від дітей раннього дошкільного віку до літніх людей. Як оздоровча програма він також є незамінним засобом для розвитку координаційних здібностей, для боротьби із зсувами внутрішніх органів. Завдяки багаторазовому повторенню різних переворотів, обертань, стрибків організм дітей все менше і менше реагує на незвичайні положення тіла. Оздоровчий хортинг позитивно впливає на виховання здатності поєднувати фази дихання з фазами руху в ациклічних діях. Нарівні з дихальною системою під впливом фізичних вправ удосконалюється функція серця і судин. Вправи, пов'язані з обертаннями тіла, з перевертанням через голову, справляють позитивний вплив на вестибулярний апарат дітей. У таких дітей набагато рідше спостерігаються запаморочення, нудота, втрата орієнтування, ніж у осіб, які не займаються спортом.

Оздоровча програма хортингу розрахована на дітей дошкільного віку, починаючи з 3 років. Відповідно до специфіки організму дитини раннього віку, відразу після періоду немовляти, програма охоплює дітей за наступними періодами дошкільного віку: *ранній вік* – третій рік життя; *молодий дошкільний вік* – четвертий рік життя; *старший дошкільний вік* – п'ятий рік життя.

З метою вдосконалення роботи та поглиблення знань фахівцями з хортингу розроблена навчальна програма гурткової роботи „Хортинг“ для дітей 3–6 (7) років дошкільних навчальних закладів. Програма укладена за досвідом роботи колективів вихователів дошкільних і спеціальних навчально-виховних закладів дошкільної освіти та працівників органів освіти на основі базових програм. Програма оздоровчого хортингу для дошкільних навчальних закладів розроблена на виконання Закону України „Про дошкільну освіту“ згідно з Базовим компонентом дошкільної освіти в Україні та затверджена Міністерством освіти і науки України. Програма враховує загальні особливості вікового періоду, характеристики психологічного віку дитини, відмінності хлопчиків і дівчаток, особливості характеру нервової або занадто рухливої дитини. Для поліпшення виховної роботи має до застосування відповідно підготовлений і розроблений перелік цікавих художніх творів, творів образотворчого мистецтва, дитячий музичний репертуар, репертуар спортивних ігор, ігор-забав, театралізацій, навчально-методичні посібники і літературу [4].

У застосуванні фізичних вправ системи хортингу для дошкільних навчальних закладів беруться до уваги:

- вікові можливості дитини;
- завдання розвитку;
- організація життєдіяльності та допоміжні умови.

Оздоровчий хортинг має у своєму розпорядженні різноманітні засоби для вирішення виховних та оздоровчих завдань, точності виконання рухів, удосконалення техніки їх виконання. Регламентований порядок занять та організація навчання забезпечують усвідомлене і самостійне виконання рухів дітьми, розвиток їхньої творчості, виховання організованості.

Основні технічні елементи базової техніки хортингу спрямовані на зміцнення здоров'я, загальну фізичну підготовленість, загартовування організму,

виховання правильної постави, зміцнення внутрішніх органів і їх систем (серцево-судинної, дихальної, ендокринної).

У зміст основних технічних елементів техніки хортингу входять стройові (вправи у шикуванні та у перешикуваннях), загально-розвиваючі вправи та елементи техніки хортингу. Виконання фізичних вправ проводиться як на відкритому майданчику, так і в залі, з використанням фізкультурного інвентарю. Під впливом основних технічних елементів техніки хортингу поліпшується діяльність внутрішніх органів, посилюється обмін речовин, зміцнюється нервово-м'язовий апарат [3].

Розглянемо оздоровчий хортинг на прикладі ранкової гімнастики, оскільки вихователь дитячого садочку щодня проводить гімнастику з дітьми. Використовуючи елементи хортингу, ми можемо дати дітям подвійну користь під час ранкової гімнастики. Її систематичне проведення має позитивний вплив на організм дитини і високий оздоровчий ефект: готує організм до навантаження протягом дня; збуджує нервову систему та кору головного мозку дітей після сну; підвищує реактивність центральної нервової системи; активізує діяльність внутрішніх органів і систем: поглиблює дихання; підсилює кровообіг; поліпшує обмін речовин; підвищує емоційний та життєвий тонус дитини; формує правильну поставу. Імпульси, що надходять до головного мозку дитини під час ранкової гімнастики від усіх рецепторів – зорового, слухового, опорно-рухового, шкірного, – покращують стан організму в цілому. Окрім оздоровчого значення, ранкова гімнастика має ще й виховне. Систематичне її проведення формує у дітей звичку щодня робити фізичні вправи, організовано починати свій день, узгоджено діяти в колективі, бути цілеспрямованим, уважним, витриманим.

Навіть якщо дитячий садок не має фахівця з хортингу, то комплексом ранкових вправ під силу оволодіти кожному вихователеві.

На заняттях можна використовувати готові комплекси вправ, а можна укладати їх самостійно, використовуючи вправи для профілактики певних порушень у фізичному здоров'ї дітей (наприклад, при порушенні постави тощо).

Добираючи комплекси вправ для ранкової гімнастики, слід урахувати фізіологічні можливості та стан здоров'я дітей. Вправи мають бути простими та доступними для дітей, відповідати будові та функціям їхнього рухового апарату, не вимагати великих затрат нервової та м'язової енергії. Доцільними будуть біг, ходьба, стрибки. Урізноманітнити ранкову гімнастику можна за допомогою введення елементів різних видів гімнастики, масажу і самомасажу. Це дає змогу сформуванню у дітей емоційно-ціннісне ставлення до себе, уміння та навички оздоровлення й відновлення власного організму. До того ж таким шляхом дошкільники закріплюють знання про власний організм та здоровий спосіб життя.

При складанні комплексів загальнорозвивальних вправ для ранкової гімнастики слід реалізовувати принцип всебічного впливу цих рухів на удосконалення функцій організму та поліпшення фізичного розвитку дітей. Тому ранкова гімнастика має включати різноманітні за видами рухів вправи, що охоплюють різні групи великих м'язів (плечового пояса, спини, живота, ніг). Рухи для зміцнення дрібних м'язів (рук, ніг) не варто виконувати окремо, адже фізіологічний ефект від їх виконання незначний.

Спочатку слід спланувати вправи, що сприяють зміцненню м'язів плечового поясу, рук та спини, розширенню грудної клітки, випрямленню хребта

та формуванню правильної постави. Потім додаємо вправи, виконання яких зміцнює м'язи тулуба та ніг.

Для вихованців молодших груп доцільно запропонувати вправи на імітацію рухів тварин, птахів, машин. Імітаційні вправи зацікавлюють дітей і викликають у них емоційне піднесення.

Для урізноманітнення ранкової гімнастики корисно впроваджувати, починаючи з молодших груп, вправи з предметами: брязкальцями, прапорцями, кубиками, м'ячами тощо, які сприяють правильному й цілеспрямованому виконанню рухів, а також підвищують інтерес до фізичної культури.

Дуже важливо створити гігієнічні умови у приміщенні та на майданчику, подбати про відповідний одяг і взуття дітей, підготувати фізкультурне приладдя. Для того щоб заняття підвищували опірність до несприятливих кліматичних умов, одяг під час виконання вправ має бути легким. Особливо корисно для здоров'я дітей поєднувати ранкову гімнастику з повітряними ваннами та водними процедурами. Систематичне обтирання після гімнастики або душ із поступовим зниженням температури води, починаючи з + 30...32 °С до + 20...23 °С, сприятиме загартовуванню дитячого організму і матиме гігієнічне значення [5].

Орієнтовні комплекси вправ ранкової гімнастики для дітей від двох до шести (семи) років

Перша молодша група.

Вправа „Ялинка“. Ходьба за вихователем у колоні по одному зі зміною темпу 30 с., біг у середньому темпі 20 с., ходьба. Шиккування в коло.

1. „Велика ялинка“ – піднімання рук угору.

Вихідне положення (далі – в. п.) – ноги на ширині ступні, руки опущені додолу.

На рахунок 1–2 підняти руки через сторони вгору, показати, яка „висока виросла ялинка“ (вдих). На рахунок 3–4 опустити руки через сторони додолу, які „у ялинки довгі гілки“ (видих). Руки над головою, подивитися на них. Повторити 4–5 разів у повільному темпі.

2. „Ялинка гілками хитає“ – рухи прямими руками вгору та додолу.

В. П. – ноги на ширині ступні, руки в сторони на рівні плечей.

На рахунок 1–4 – рухи прямими руками вгору і вниз.

Повторити 4–5 разів у середньому темпі.

3. „Маленька ялинка“ – присідання з рухами прямих рук уперед.

В. П. – ноги на ширині ступні, руки опущені вниз.

На рахунок 1–2 присісти, руки вперед, показати, яка „маленька ялинка“ (видих). На рахунок 3–4 підвестися у в. п. (вдих). Присідати на всій ступні. Повторити 4 рази у повільному темпі.

4. „Дощик пішов – і діти побігли додому“, біг 35 с. у повільному темпі. Ходьба 25 с. із поступовим уповільненням темпу.

Друга молодша група

Вправи з прапорцями.

Шиккування дітей в колону по одному. Ходьба звичайна чергується з ходьбою навшпиньках, як „мишка“ 45 с. Біг у середньому темпі 25 с., ходьба. Шиккування в коло обличчям до середини.

1. „Піднімаємо прапорці над головою“ – піднімання рук угору.

В. П. – основна стійка, руки з прапорцями опущені дотолу. На рахунок 1–3 підняти руки через сторони вгору, помахати прапорцями над головою (вдих). На рахунок 4 опустити прапорці вниз (видих). Прапорці над головою, подивитися на них. Повторити 6 разів у повільному темпі.

2. „Опустимо прапорці вниз“ – нахили тулуба вперед.

В. П. – те саме.

На рахунок 1–2 нахилити тулуб вперед-вниз, схрестити прапорці нижче колін (видих). На рахунок 3–4 випрямитися у в. п. (вдих). Під час нахилу ноги в колінах не згинати. Повторити 6 разів у середньому темпі.

3. „Підніmemo прапорці в сторони“ – повороти тулуба.

В. П. – ноги нарізно, руки з прапорцями опущені дотолу.

На рахунок 1 повернути тулуб праворуч, руки з прапорцями в сторони (вдих); на рахунок 2 повернутися у в. п., руки опустити вниз (видих). На рахунок 3–4 – те саме ліворуч. При поворотах п’ятки від підлоги не відривати. Повторити 5–6 разів у середньому темпі.

4. „Пострибаємо з прапорцями“ – стрибки на обох ногах.

В. П. – стійка нахил тулуба вперед, ноги на ширині плечей, руки з прапорцями в сторони.

Стрибки на місці на обох ногах, виконуючи відведеними в сторону руками змахи вгору і дотолу. Стрибати м’яко, дихати рівномірно. Повторити 12 разів. Біг у середньому темпі 25 с., прапорці тримати у правій руці.

Ходьба 30 с. у повільному темпі, підняти руки з прапорцями в сторони та опустити вниз 5–6 разів. Звичайна ходьба.

Середня група

Вправи з великим м’ячем.

Шикування дітей у колону по одному за зростом. Ходьба із зміною темпу 40 с. Ходьба з високим підніманням стегна, як „коник“ 25 с. Біг у середньому темпі 30 с, ходьба. Шикування в кілька колон.

1. Піднімання м’яча вгору, за голову.

В. П. – основна стійка, м’яч тримати обома руками, опущеними дотолу.

На рахунок 1–2 підняти м’яч вгору, за голову, торкнутися ним потилиці (вдих). На рахунок 3–4 опустити м’яч у в. п. (видих). Піднімаючи м’яч вгору, прогнутися впоперек. Повторити 6–8 разів у повільному темпі.

2. Нахили тулуба в сторони.

В. П. — стійка ноги нарізно, м’яч на голові, підтримується руками.

На рахунок 1 нахилити тулуб праворуч (видих), на рахунок 2 повернутися у в. п. (вдих). На рахунок 3–4 – те саме ліворуч. Під час нахилу п’ятки від підлоги не відривати. Повторити 6–8 разів у середньому темпі.

3. Нахили тулуба вперед.

В. П. – стійка на колінах, м’яч біля грудей.

На рахунок 1–2 нахилити тулуб уперед, сісти на п’ятки, торкнутися м’ячем підлоги перед колінами (видих). На рахунок 3–4 випрямитися у в. п. (вдих). Під час нахилу руки прямі. Повторити 6–8 разів у повільному темпі.

4. Повороти тулуба.

В. П. – стійка ноги нарізно, руки з м’ячем внизу.

На рахунок 1 повернути тулуб праворуч, підняти м'яч вперед (вдих), на рахунок 2 повернутися у в. п. (видих). На рахунок 3–4 – те саме ліворуч. Руки прямі, п'ятки від підлоги не відривати. Повторити 6–8 разів у середньому темпі.

5. „Пострибаємо, як м'ячик“ – стрибки на обох ногах.

В. П. – стійка ноги на ширині плечей, м'яч перед грудьми. Стрибки на обох ногах. Повторити 16 разів.

Біг у середньому темпі 30 с. Ходьба 35 с у повільному темпі з підніманням рук у сторони 8 разів. Звичайна ходьба.

Старша група

Вправи з обручем.

Шикування дітей в колону по одному за зростом. Ходьба чітким кроком, як спортсмени 30 с. Ходьба 35 с на зовнішньому та внутрішньому боці ступні (руки в боки). Біг 35 с у середньому темпі, ходьба. Перешикування в 3–4 колони (через центр поворотом праворуч або ліворуч).

1. Піднімання обруча вгору.

В. П. – основна стійка, обруч вертикально біля стегон, обхват зовні.

На рахунок 1 підняти обруч вгору над головою (вдих); на рахунок 2 опустити обруч за спину, згинаючи руки (видих); на рахунок 3 підняти обруч угору (вдих); на рахунок 4 опустити обруч у в. п. (видих). Обруч над головою, подивитися на нього. Повторити 8 разів у повільному темпі.

2. Нахили тулуба вперед.

В. П. – стійка ноги нарізно, обруч вертикально біля стегон.

На рахунок 1 нахилити тулуб вперед, покласти обруч на підлогу (видих); на рахунок 2 випрямитися (вдих); на рахунок 3 нахилити тулуб вперед (вдих), взяти обруч (видих); на рахунок 4 випрямитися у в. п. (вдих). Ноги в колінах не згинати. Повторити 8 разів у середньому темпі.

3. Повороти тулуба.

В. П. – сидячи на підлозі, ноги нарізно, обруч вертикально перед грудьми.

На рахунок 1 повернути тулуб праворуч, поставити обруч на підлогу праворуч (видих); на рахунок 2 повернутися у в. п. (вдих); на рахунок 3–4 те саме ліворуч. Повторити 8 разів у середньому темпі.

4. Піднімання ніг угору.

В. П. – лежачи на спині, обруч горизонтально на рівні грудей.

На рахунок 1–2 підняти ноги вгору, торкнутися колінами обруча (вдих). На рахунок 3–4 опустити ноги на підлогу (видих). Піднімати ноги прямі. Повторити 8–10 разів у повільному темпі.

5. Нахили тулуба в сторони.

В. П. – стійка ноги нарізно, обруч над плечима горизонтально до підлоги.

На рахунок 1 підняти обруч вгору над головою (вдих); на рахунок 2 нахилити тулуб ліворуч (видих); на рахунок 3 випрямити тулуб, обруч над головою (вдих); на рахунок 4 повернутися у в. п. (видих). На рахунок 5–8 – те саме праворуч. Повторити 8 разів у повільному темпі.

6. Стрибки.

В. П. – основна стійка, руки на поясі, обруч на підлозі біля носків ніг.

На рахунок 1 – стрибок у середину обруча відштовхуючись обома ногами, на рахунок 2 – стрибок назад із обруча. Стрибати м'яко навшпінках, дихати рівномірно. Повторити 10 разів.

Біг у повільному темпі 1 хв. 30 с. Ходьба 40 с. у повільному темпі з рухами рук: під крок правої ноги – руки в сторони, лівої – руки на пояс. Повторити 8–10 разів. Звичайна ходьба.

Висновки. Оздоровчий хортинг підвищує емоційність занять, виховує естетичний смак, ритмічність і виразність рухів. Важливу роль в організації спеціальних дитячих вправ хортингу відіграє навчання, у процесі якого виховується вміння оцінити свої рухові можливості, засвоїти загальні закономірності рухової діяльності. Здійсненню цього завдання сприяє розподіл навчальних завдань, застосування аналізу і синтезу рухів, вивчення різноманітних фізичних вправ і творче їх використання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис. канд. пед. наук : 13.00.08 / Т. К. Андрющенко. – К., 2007. – 258 с.
2. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини : [кол. монографія] / Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, М. А. Машовець. – К. : СПБ Богданова А. М., 2006. – 220 с.
3. Єршоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єршоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
4. Оздоровчий хортинг [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.info/index.php/homepage/ozdorovchij-khorting>
5. Проведення ранкової гімнастики в дошкільному навчальному закладі [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.nachalka.com.ua/publ/statti/provedennja_rankovoji_gimnastiki_v_doshkilnomu_navchalnomu_zakladi/4-1-0-1304.
6. Формування здорового способу життя : навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації держ. Службовців / [О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін.]. – К. : Укр. ін-т соц. дослідж., 2000. – 232 с.

REFERENCES

1. Andriushchenko, T. K. (2007). *Formuvannia tsinnisnoho stavlennia do vlasnoho zdorovia v ditei starshoho doshkilnoho viku* [Formation of value attitude to their own health in preschool children]. (DySSERTation, Kyiv).
2. Bielienka, H. V., Bohinich, O. L., & Mashovets, M. A. (2006). *Zdorovia dytyny – vid rodyny* [Child health - from family]. Kyiv: SPB Bohdanova A. M.
3. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Ozdorovchyi khortynh [Health Horting]. Retrieved from <http://www.horting.info/index.php/homepage/ozdorovchij-khorting>
5. Provedennia rankovoii himnastyky v doshkilnomu navchalnomu zakladi [Conducting morning exercises in preschool educational institution]. Retrieved from http://www.nachalka.com.ua/publ/statti/provedennja_rankovoji_gimnastiki_v_doshkilnomu_navchalnomu_zakladi/4-1-0-1304.
6. Yaremenko, O. Vakulenko, O., Zhalilo, L., & Komarova, N. (2000). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia* [Health Promotion]. Kyiv : Ukr. in-t sots. doslidzh.

ХОРТИНГ ЯК СИСТЕМА ПРОФЕСІЙНОГО ВИХОВАННЯ ТА САМОВИХОВАННЯ УЧНІВ

Актуальність. Запорукою успішної професійної діяльності у дорослому віці є систематичне трудове виховання і профорієнтація учнівської молоді. Сучасні умови, в яких відбувається професійне становлення старшокласників, є непростими, що частково зумовлено втратою наступності у профілізації учнів, відсутністю можливості пройти професійні випробування у природних умовах та отримати досвід професійної діяльності у конкурентному середовищі з високим рівнем вимог до особистості.

Ускладнює існуючу ситуація також низький рівень розвитку потреб учня у професійному саморозвитку. Дуже часто учень реалізує себе у певній гуртковій, секційній роботі, але обирає професію зовсім іншого напрямку, керуючись насамперед престижністю майбутньої професії, а не власними уподобаннями.

Саме тому у полі постійної уваги вчителів, психологів, батьків мають бути ті виховні середовища, які забезпечують систематичне та цілеспрямоване виховання молоді у дусі самореалізації себе як майбутніх професіоналів. Однією з таких систем є хортинг – виховна система, в якій створені належні умови для самопізнання, саморозвитку та самовдосконалення особистості. Однак зазначимо, що хортинг як система, спрямована на професійне і трудове виховання і самовиховання молоді, є недостатньо вивченою у сучасному психолого-педагогічному середовищі.

Саме тому **метою** статті є: розгляд хортингу як системи професійного і трудового виховання і самовиховання учнів. Відповідають меті і **завдання** статті: психолого-педагогічне вивчення філософських засад хортингу; окреслення конкретних умов хортингу, що впливають на професійне виховання і самовиховання старшокласників.

Дослідження базується на теоретико-методологічних розробках науковців у галузі самовиховання, які здійснили такі науковці: І. Бех, О. Кочетов, В. Кремень, М. Фіцула, та ін.; на положеннях, що стосуються філософських засад хортингу, які розробили: Е. Єршменко та ін.; а також наукових працях, що розкривають суть професіогенезу: В. Бодров, П. Перепелиця, В. Рибалка, Т. Траверсе та ін.

Виклад основного матеріалу дослідження. Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвинення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини через залучення її до участі у спортивних змаганнях, оздоровчих таборах, навчально-тренувальних семінарах та інших заходах фізкультурно-оздоровчого характеру. Хортинг – комплексна система самовдосконалення особистості, заснована на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління в покоління. За короткий час існування хортинг охопив

фізкультурно-оздоровчою та навчально-виховною діяльністю багато населених пунктів України, спортивні клуби хортингу працюють в усіх областях України. Основною метою хортингу є: охоплення оздоровчим рухом всіх 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 [2].

Виходячи з мети хортингу, можна стверджувати, що хортинг спрямований на всебічний гармонійний розвиток особистості. Виховна система хортингу будується на таких принципах: патріотизм; повага бо батьків, старших; гідне і доброзичливе ставлення до іншого; прагнення до перемоги; здоровий спосіб життя.

Дотримання учнем певного комплексу вимог хортингу сприяє його самовихованню, яке постає, як свідомо діяльність, спрямована на якомога повнішу реалізацію себе як особистості. Самовиховання передбачає вироблення у себе бажаних фізичних, розумових, моральних якостей, позитивних рис волі і характеру, усунення негативних звичок. Самовиховання можливе тоді, коли на основі самоаналізу, самооцінки, самопізнання, відбувається усвідомлення необхідності розвивати у себе певні характеристики, що є важливими для певного виду діяльності [9, 238].

Будь яке самовиховання починається з виховання – системи, спрямованої на всебічний і гармонійний розвиток особистості. Виховання передбачає систематичний і цілеспрямований виховний вплив на особистість [1; 9]. Філософією хортингу як виховної системи є виховання людини духовної, допомога їй у створенні багатого внутрішнього світу. Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може направити свою життєву енергію на досягнення поставленої мети.

Отже, окреслимо докладніше умови, які впливають на виховання молоді особистості в хортингу: строга спортивної дисципліна; постійне перебування у колективі; дотримання правил спортивного етикету; наставництво з боку більш досвідчених спортсменів.

Однак для того, щоб виховання стало свідомою самодіяльністю людини, тобто самовихованням, має відбутися узгодження системи потреб індивіда із системою означених у виховній системі вимог, на основі яких з'являються самовимоги. Тільки у цьому разі (С. Рубінштейн, О. Леонтьєв, Л. Божович, А. Петровський, В. Столін) зовнішнє виступає як інструмент, що переводить внутрішні можливості у діяльність, яка детермінує розвиток особистості. В. Кремень з цього приводу зазначає, що в межах адаптаційної поведінки активність пов'язана з пошуком можливих засобів досягнення цілей, а діяльність, що пов'язана з перебудовою своїх основ – передбачає цілепокладання. Саме при переході до цілеспрямованої і цілепокладаючої діяльності певною мірою відкриваються механізми творчості і свободи. Творча діяльність не обмежується орієнтацією на наявні програми дій, вона передбачає здатність до постійного перегляду і вдосконалення програми, до постійного „перепрограмування“, до перебудови своїх власних основ [4, с. 118].

Самовиховання трактується не лише як система методів і засобів роботи над собою, а як організація всього образу життя, як діяльність, спрямована на досягнення життєвих цілей, як процес професійного самовдосконалення. Самовиховання потребує тривалих вольових зусиль, уміння керувати собою, досягати поставленої мети, не занепадати духом від невдач. Тому слід залучати учнів до видів діяльності, які передбачають зібраність, організованість, відповідальність. Долаючи труднощі, вони загартовують волю, доводять розпочату справу до кінця, переконуючись, що навіть невеликі успіхи роблять їх сильнішими. Передусім самовиховання потребує від людини знання себе, вміння оцінювати власні позитивні і негативні риси. Важливим аспектом самовиховання є логічне мислення, самоаналіз вчинків, що сприяє виробленню вимогливості до себе, без якої неможливо досягти успіху [1; 3; 9].

У філософських засадах хортингу, закладені основи самовиховання. Так, спортсмен-хортингіст насамперед вчиться керувати собою, своїми емоціями і бажаннями, намірами і вчинками. Такий спортсмен може розглядатися як воїн, він завжди відповідає за свої рішення і дії. Нетерпіння, пошук легких шляхів, досягнення мети будь-якою ціною не властиві воїнові. Перша і найважча перемога, яку має одержати майбутній воїн, – перемога над собою. Щоб перемогти, спортсмен має володіти здатністю мобілізувати всі ресурси свого тіла для рішення поставленої задачі, вміння реалістично оцінювати свої здібності та конкретну ситуацію і приймати правильні рішення у критичний момент [2].

Спортсмен-хортингіст вміє використовувати будь-яку ситуацію у своїх цілях і виходити у двобої переможцем навіть у програшних ситуаціях. Будь-яка поразка для нього є ще одним кроком до своєї мети – набуття досвіду в оцінці супротивника. У хортингу перемагає не той, хто має фізичну перевагу, а той, хто перемагає у спритності, витривалості і, нарешті, просто бажанні перемогти. Потрапляючи в середовище підтримки здорового способу життя, людина виробляє звички, здатні підтримувати її організм, м'язові дані, внутрішні органи протягом багатьох років у здоровому стані. Потрапляючи у позитивне, добродушне середовище спілкування, людина набуває характерних рис і принципів такого щиросердечного поводження, за якого більшу частину часу перебуває у гарному настрої. А такий позитив безпосередньо позначається на роботі, навчанні, сімейних відносинах, навіть (і це доведено!) – на терміні життя. Цей принцип оточення спортсмена позитивним ставленням, підтримкою доброї спортивної атмосфери у тренуванні, побуті закладений у Правилах спортивної дисципліни хортингу. Етикет хортингу дотримується незалежно від того, чи здійснюється діяльність на добровільній або професійній основі. Засоби хортингу дають можливість виховувати в учнів, крім сили та здоров'я, важливі загальнолюдські якості. Заняття хортингом впливає на особистість, спосіб її життя, спосіб взаємодії з навколишньою реальністю. Учень вчиться на власному прикладі розуміти позитивні й негативні сторони дисциплінованості й недисциплінованості, прагнення до самовдосконалення, альтруїзму та егоїзму.

Все це сприяє розвитку: самодисципліни, відповідальності, наполегливості, самовимогливості, потреби у самовдосконаленні, гідному і доброзичливому ставленні до іншого, умінню приймати рішення у нестандартних умовах. Саме такі якості високо оцінюються з боку роботодавців. А це означає, що людина, яка

має такі характеристики, буде користуватися попитом на ринку праці. Крім цього, прагнення до самовдосконалення, яке виховує хортинг, є важливою складовою професіоналізму. На думку В. Татенко, поняття *професіонал* у загальному значенні фіксує акт досконалого володіння тією чи іншою справою, спеціальністю, фахом. За професіонала зазвичай вважають людину, яка оволоділа знаннями, нагромадженими людством у відповідній професійній сфері, та вміє застосовувати ці знання на практиці, а також є вправною в їх застосуванні [8]. Найперше, що властиво справжньому професіоналу, – це зануреність і закоханість у свою справу, почуття професійної гордості, професійна самоідентифікація. Професіонал проявляє свою компетентність насамперед у розв'язанні проблемних питань, які потребують творчості, нових підходів і оригінальних рішень. Чим вище рівень професійності, тим вище рівень компетентності. Компетентність і креативність роблять професіонала неформальним лідером у професійному середовищі. Професіонал уміє долати як внутрішні, так і зовнішні перешкоди, суперечності. Професійне становлення ґрунтується на досвіді. Тут чималого значення набувають уявлення про себе як професіонала. Щоб утримуватися на певному рівні та рухатися вперед, людина має адекватно оцінювати свої інтелектуальні, вольові ресурси, мати адекватний рівень домагань. Професіонал органічно поєднує у собі високий рівень домагань, вимогливості до себе і того, що стосується справи, з високою самооцінкою. Він завжди конструктивний і спрямований на розв'язання конкретної професійної проблеми [7].

Становлення професіонала відбувається у процесі професіогенезу, тобто розвитку особистості, зміни і перетворення її психологічної структури, зумовленої засвоєнням і здійсненням професійної діяльності. Особистий професіогенез включає розвиток професіонала, починаючи від моменту самостійного і свідомого вибору професії і закінчуючи професійною самореалізацією. Особистісний професіогенез відбувається за двома напрямками. Перший полягає у тому, що відбувається формування внутрішніх засобів професійної діяльності: накопичення спеціальних знань, умінь та навичок необхідних та достатніх для певної предметної діяльності особистості; розвиток мотивації професійної праці, професійних рис характеру; здатність до професійного спілкування, професійна рефлексія, інтелектуально-творчі якості, адекватний стиль трудової діяльності (залежно від психофізіологічних якостей). У процесі такого формування відбувається поступова структурна перебудова особистості, зростає її автономність при вирішенні професійних завдань. Сутність другого напрямку полягає у тому, що відбувається засвоєння зовнішніх (соціальних) засобів професійної діяльності. Цей процес супроводжується освоєнням соціального простору професії, засобів професійної діяльності. Ці два напрями професіогенезу співвідносяться з формуванням професійної ідентичності.

Під час професійного становлення фахівця професіоналізм становиться поступово, викликаючи структурні зміни особистості. Водночас відбуваються зміни у спрямованості особистості: розширюється коло інтересів, актуалізуються мотиви досягнень. Поступово збільшується досвід і підвищується кваліфікація (розвиваються та розширюються вміння та навички, освоюються нові алгоритми

рішення професійних задач, відбувається підвищення креативності у діяльності). Розвиваються професійні здібності та професійно важливі якості, які визначаються специфікою діяльності.

Професіоналізм особистості – це якісна характеристика суб'єкта праці, яка відбиває високий рівень розвитку професійно значущих й особистісно-ділових якостей, адекватний рівень домагань. При цьому мотиваційна сфера і ціннісні орієнтації спрямовані на позитивний особистісний розвиток фахівця.

Формування і розвиток професіоналізму пов'язані з певними умовами і чинниками, тобто значущими обставинами, від яких залежить високий рівень його досягнення, а також причини й рушійні сили професіоналізму. Серед значущих умов професіоналізму називають задатки, загальні і спеціальні здібності, особливості сімейного і шкільного виховання, можливості отримання освіти, доступ до культурних цінностей. Умовно всі чинники професіоналізму можна розподілити на три групи: суб'єктивні, об'єктивні та об'єктивно-суб'єктивні. Суб'єктивні чинники: високий рівень мотивації, потреби у досягненнях, прагнення до самореалізації, наявність професійно важливих якостей, спеціальних умінь тощо; об'єктивні: соціально-економічні умови, за яких відбувається становлення професіонала; об'єктивно-суб'єктивні: організація професійного середовища, професіоналізм керівників тощо [6].

Професіонал – це самокерована система, яка має зовнішні і внутрішні психічні властивості. До внутрішніх умов належить не лише побудова образу майбутнього результату діяльності, усвідомлення варіантів досягнення цього результату, а й попередня емоційна настроєність на працю. Найбільш успішні результати діяльності можливі тоді, коли система способів праці є індивідуально своєрідною. Індивідуальний стиль професіонала – відносно стійка, особистісно своєрідна організація діяльності людини, яка є синтезом зусиль людини щодо найкращого досягнення цілей у конкретних умовах праці.

Кожна людина може реалізувати покладені на неї функції, якщо самостійно усвідомить сенс життя і невпинно удосконалюватиме свою свідомість і професійні здібності, своє ставлення до світу і самого себе.

Незнання себе, невміння працювати над собою, докладати зусиль, стає значною перешкодою на шляху до професіоналізму. Часто, отримуючи професійну освіту, молодь витрачає зайвий час на формування готовності до професійного самовизначення і професійної діяльності, що мали бути сформовані у процесі шкільної професійної орієнтації. Це переконливо підтверджують дослідження сучасних науковців. Так, частина студентів здобуває освіту з метою вирішення власних проблем, а не для професійної самореалізації як фахівця. Саме тому, провчившись певний час у вузах, вони бажають змінити обрану спеціальність на іншу, але ще не вирішили на яку.

Все це дає можливість зробити висновок, що часто професійна орієнтація у школі зводиться лише до вибору професії. В умовах постійного перевантаження навчальними предметами учні отримують фрагментарні знання щодо власних індивідуальних особливостей. Крім цього, тривалий час учні перебувають в умовах того самого шкільного колективу, що не дає їм можливість отримати досвід взаємодії з людьми, різними за віком, досвідом, рівнем культури тощо. Часто в учнів відсутній професійний ідеал, який виконує спонукальну функцію у

самовихованні. Відсутність професійних випробувань призводить до відсутності досвіду трудової, професійної діяльності.

У своїй статті, присвяченій проблемі професійної орієнтації учнів на сучасному етапі, Н. Отрошенко зазначає, що кожен із етапів трудової соціалізації спеціалізується на розв'язанні завдань, без опрацювання яких наступний етап може не настати. Сьогодні на стадії трудової соціалізації молода людина стикається із серйозними проблемами, що пов'язані з незнанням своїх індивідуальних особливостей, відсутністю інтересу до процесу власного професійного самовизначення, низьким рівнем розвитку якостей, що відіграють провідну роль у процесах професійного становлення. Прорахунки у виховній та профорієнтаційній роботі виявляються у неготовності молодшої людини до самостійного й усвідомленого вибору своєї майбутньої професії [5].

Виходячи з вищезазначеного, ми можемо стверджувати, що учнівська молодь потребує участі у тих виховних системах, які дають їй можливість впевнено почуватися у дорослому житті, максимально реалізувати свої можливості, бути активним суб'єктом власного життя. Особливої уваги потребує професійне становлення особистості. Адже від задоволеності-незадоволеності професійною діяльністю залежить не лише самопочуття кожної людини, а й професійний потенціал країни загалом. Активізація творчого потенціалу людини, розвиток висококваліфікованої робочої сили є найефективнішим способом досягнення економічного зростання людини і держави.

Зробимо **висновки**. Становлення професіоналізму – це тривалий шлях саморозвитку особистості. Починаючи своє професійне життя, молода людина неодмінно стикається з безліччю проблем, невідомих їй раніше. Людині, яка має досвід взаємодії в колективі, досвід поразок і перемог, вміння підкорятися загальним вимогам і відстоювати свою точку зору, а отже, володіє навичками самовиховання, набагато легше перевести існуючі проблеми у ранг задач, що легко вирішуються. Хортинг є тією виховною системою, яка дає людині можливість отримати досвід, мудру пораду від наставника, випробувати себе, розвинути свої найкращі якості, побудувати програму самовиховання. У хортингу як виховній системі створені умови для патріотичного, морально-етичного, фізичного, трудового виховання.

Отже, хортинг готує підростаючу молодь не лише до життя, а й до професійної діяльності, до досягнення успіху в ній. Саме тому хортинг може розглядатися з позиції професіогенезу молодшої особистості, що потребує проведення подальших наукових досліджень у цій галузі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість в духовному розвитку: навч посіб. / І. Д. Бех. – К. : Академвидав, 2012. – 256 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. Кочетов А. И. Как заниматься самовоспитанием. – 3-е изд., доп. и перер. / А. И. Кочетов. – Минск : „Вашэйшая школа“, 1991. – 287 с.

4. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в освітньому просторі / В. Г. Кремень. – К. : „Знання України“, 2010. – 520 с.
5. Отрощенко Н. Л. Профорієнтація учнів загальноосвітньої школи як соціально-педагогічна проблема [Електронний ресурс] / Н. Л. Отрощенко. – Режим доступу: <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN1/r2/07onlysp.pdf>.
6. Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия / [состав. В. А. Бодров]. – М. : ПЕРСЭ; Логос, 2007. – С. 155–165.
7. Психологія праці та професійної підготовки особистості: навч. посіб. / [за ред. П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки]. – Хмельницький : ТУП, 2001. – С. 110–114.
8. Траверсе Т. М. Психологія праці : навч.-метод. посіб. / Т. М. Траверсе. – К. : ІПО КНУ імені Т. Шевченка, 2004. – 116 с.
9. Фіцула М. М. Педагогіка: навч. посіб. / М. М. Фіцула. – К. : „Академвидав“, 2006. – С. 237–253.

REFERENCES

1. Bekh, I. D. (2012). *Osobystist v dukhovnomu rozvytku* [Personality in the spiritual development: tutorial]. Kyiv: Akademydav.
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. Kochetov, A. I. (1991). *Kak zanimatsia samovospitaniem* [How to deal with self-education]. Mynsk: „Vasheishaia shkola“.
4. Kremen, V. H. (2010). *Filosofii lyudynotsentryzmu v osvithomu prostori* [Philosophy lyudynotsentryzmu in the educational space]. Kyiv: „Znannya Ukrayiny“.
5. Otroshchenko, N. L. Proforiientatsiia uchniv zahalnoosvitnoi shkoly yak sotsialno-pedahohichna problema [Career guidance secondary school students as a social and educational problem]. Retrieved from <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN1/r2/07onlysp.pdf>.
6. Bodrov, V. A. (2007). *Psikhologicheskie osnovy professionalnoi deiatelnosti* [Psychological foundations of professional activity]. Moscow: PERSE; Lohos.
7. Perepelytsya, P. S., & Rybalky, V. V. (Eds.). (2001) *Psykhohohiia pratsi ta profesiinoi pidhotovky osobystosti* [Psychology of work and training of the individual]. Khmelnytskyi: TUP.
8. Traverse, T. M. (2004). *Psykhohohiia pratsi* [Psychology of work]. Kyiv: IPO KNU imeni T. Shevchenka.
9. Fitsula, M. M. (2006). *Pedahohika* [Pedagogy]. Kyiv: Akademydav.

Сергій Сичов,
Олена Сиротинська,
м. Київ

**ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ
(НА ПРИКЛАДІ ХОРТИНГУ)**

Постановка проблеми. Навчання у вищих навчальних закладах пов'язане з високим рівнем емоційного та інтелектуального навантаження, ставить сучасне студентство у ситуацію, яка вимагає граничного напруження психіки на межі її адаптаційних можливостей. Крім того, навчальний процес супроводжується недостатнім фізичним навантаженням. Протягом еволюційного розвитку людини м'язова діяльність була постійним супутником усього її життя. Технічний прогрес порушив еволюційно сформовані механізми функціонування організму – м'язова діяльність і фізичні навантаження поступово були замінені різноманітними пристроями та обладнанням. Умови життя та навчання сучасних студентів докорінно змінилися та вступили у протиріччя з біологічними потребами молодого організму, який ще перебуває у періоді становлення та кінцевого формування. Для попередження та подолання цих небажаних наслідків, велика роль відводиться фізичним вправам, зокрема тим, які мають цілеспрямовану дію на відновлення фізіологічних функцій організму. Отже, вивчення впливу силових тренувань різної спрямованості на фізичну працездатність студентів у процесі організації навчально-виховних заходів у вищих навчальних закладах є актуальним і потребує ретельного дослідження.

Аналізу останніх досліджень і публікацій різних аспектів працездатності студентів у процесі навчальної діяльності присвячені роботи М. Я. Віленського, Р. З. Гайнутдінова, І. Х. Д'яченко, І. В. Євтушка, Л. Д. Кузьміної, І. Б. Кравцової, Г. І. Мизан, Е. І. Рябцевої, Е. І. Снастіна та інших. Вони досліджували динаміку фізичної і розумової працездатності студентів упродовж навчального року, семестру, тижня, дня в залежності від специфіки й особливостей навчання у вищих навчальних закладах.

Незважаючи на велику кількість досліджень присвячених вивченню чинників, що впливають на динаміку фізичної працездатності студентів, ми не зустріли комплексного системного підходу до діагностики та корекції працездатності в залежності від особливостей навчальної діяльності. На думку Н. В. Ауліка, І. А. Журіна, Н. Н. Яковлева [2; 4; 8], поняття *працездатність* і сьогодні не має конкретного визначення. Складність у дослідженні зазначеного питання полягає у тому, що в науці та методиці не створено інформативних методик визначення працездатності студента у навчальному періоді. Це обумовлено самим характером навчального процесу, в якому непросто визначити чинники, які призводять до змін його ефективності. Відштовхуючись від того, що працездатність людини тісно пов'язана із рівнем її фізичного стану, ми окреслили кілька напрямів вивчення працездатності студентів, які вправляються у силовому тренуванні різної спрямованості,

пов'язаної як із характером виконуваної роботи (фізичні вправи), так і суб'єктивною самооцінкою фізичного стану студентів під час тренувань (наявність і ступінь стомлення).

Тема дослідження є складовою науково-дослідної роботи лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України. Дослідження виконано у рамках наукової теми: „Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах“, державний реєстраційний номер 0107U000271, що здійснювалася на кафедрі фізичної реабілітації Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут“.

Формування цілей роботи полягає у з'ясуванні параметрів фізичних навантажень (силових тренувань різної спрямованості), які сприяють підвищенню працездатності студентської молоді, та рекомендацій стосовно фізичної активності, що впливає на динаміку їхньої працездатності у процесі навчальної діяльності та активних занять хортингом.

У роботі було використано такі методи: вивчення наукової літератури з дослідження різних аспектів працездатності студентів у процесі навчальної діяльності, анкетування, тестування, аналіз отриманих матеріалів.

Об'єктом дослідження були студенти I–II курсів денного навчання Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут“ (експериментальна група 24 студенти; контрольна 28 студентів).

Результати дослідження.

Ефективність навчання студентів у вищих навчальних закладах забезпечується комплексом соціальних, педагогічних та організаційних впливів. Навчальна діяльність студента триває щодня 9–11 год., а вільний час – 2,0–2,5 год. Напружена розумова діяльність під час занять висуває підвищені вимоги до фізичної працездатності студентів. Для оцінки рівня фізичної працездатності використовується комплекс різноманітних тестів, нормативів і проб. Однак чинні нормативи, пропонувані для оцінки загальної фізичної підготовленості студентів, мають несистематизований характер, що дає можливість оцінити працездатність за показниками окремих фізичних якостей і здібностей.

Досліджуючи вплив силового тренування різної спрямованості на підвищення працездатності студентів, нами була розроблена система показників, в основу якої покладено комплексний підхід. До основних розділів запропонованої системи ми віднесли:

- 1) оцінку фізичного розвитку та функціональних систем;
- 2) інтенсивність силового тренування;
- 3) оцінку різних сторін фізичної працездатності.

Оцінка фізичного розвитку та функціональних систем здійснювалася за антропометричними показниками та медичним оглядом студентів. Ключовим положенням при оцінці фізичного розвитку студента є співвідношення різних частин його тіла стосовно зросту, а інформативними можуть вважатися розрахункові коефіцієнти співвідношення зросту і ваги. Для розробки оцінки функціональних систем організму нами застосовувалася теорія функціональних систем П. К. Анохіна. Відповідно до неї

функціональна система розглядається як динаміка процесів і механізмів, що забезпечують організму пристосування і зворотний зв'язок у центральній нервовій системі та достатність пристосувального ефекту. Системоутворюючим чинником підготовленості організму вважається результат тієї чи іншої дії. З цього погляду будь-який стан організму студента варто розглядати як результат взаємодії структурних одиниць організму та виконання рухової дії. Тому результат будь-якої дії є універсальним системоутворюючим чинником, а оцінка показника окремих систем організму дозволяє одержати об'єктивну інформацію про стан і можливості організму в цілому.

При плануванні експериментів з різноманітною *інтенсивністю силового тренування* ми врахували дані кінетики аеробних та анаеробних процесів енергозабезпечення. Так, на початку напруженої роботи швидкість розщеплення креатин фосфату (КФ) досягає максимуму у перші 2–3 с після початку роботи. Ємність наявних запасів АТФ і КФ у м'язах достатня для виконання інтенсивної роботи від 5 до 15 с. Включення навіть короточасних пауз між навантаженнями швидко відновлює концентрацію КФ. Виходячи з тих положень, що для дослідження алактатних анаеробних навантажень в якості експериментальної моделі ми використовували період м'язової активності – 5–10 с, тривалість пауз і кількість повторень вправ залежали від спрямованості силового тренування. Встановлено, що 3–5 короточасних (5–10 с) повторень силових вправ максимальної інтенсивності забезпечуються переважно анаеробним алактатним процесом енергозбереження. При більшій кількості повторень значно підвищується внесок інших джерел енергії. При одноразовій або повторній інтенсивній роботі тривалістю 45–90 с підвищується активність гліколітичних процесів, але при короточасних максимальних інтенсивних навантаженнях навіть через найменші паузи відпочинку не досягається зрушень в активності анаеробних гліколітичних процесів.

Ступінь і направленість зрушень в організмі при максимальних короточасних повторних вправах залежить від співвідношення параметрів роботи та відпочинку, кількості повторень, рівня тренуваності студента, спрямованості силового тренування тощо.

За допомогою силових тренувань різної спрямованості проводилися як перевірка фізичних якостей студентів (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), так і спостереження за динамікою розвитку цих якостей. Розвиток фізичних якостей оцінювався за допомогою тестів на загальну фізичну підготовленість студентів (I курс, перший семестр), які включали: підтягування на перекладині, розгинання рук в упорі на брусах, стрибок у довжину з місця. У другому семестрі проводилося оцінювання розвитку м'язової системи за допомогою тестів з елементами пауерліфтингу: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи, станова тяга.

Оцінку різних сторін фізичної працездатності ми з'ясовували за допомогою стану інтелектуально-емоційної сфери студента. Якщо виконання навчальних завдань супроводжується збільшенням кількості помилок (послаблення уваги), утрудненням зосередження на заняттях (зниження

концентрації уваги), в'ялістю, апатією, втратою інтересу до навчання, то ці тривожні сигнали поряд із вегетативними змінами (прискорення чи зрідження пульсу, посилене потовиділення тощо) та головними болями є свідченням стомлення або перевтоми і загалом зниження працездатності.

В результаті проведених досліджень та при аналізі отриманих даних було виявлено динаміку зростання рівня фізичних якостей студентів та їх фізичної працездатності.

Висновки. Нами доведено, що силові тренування різної спрямованості є дієвим чинником зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді. Силові тренування різної спрямованості сприяють удосконаленню фізіологічних та психологічних механізмів адаптації, яка охоплює сферу широких соціальних контактів між студентами, сприяє обміну інформацією, дозволяє їм швидко долати адаптаційний бар'єр. Найбільш ефективні заняття силовими вправами на 3–4 парі у другій половині тижня. Коли рівень психофізичних функцій організму знижується, доцільно проводити тренування середньої інтенсивності з моторною щільністю 50–70 % при ЧСС – 130–150 уд./хв. В експериментальному дослідженні нами було з'ясовано, що силові тренування впродовж 45 хв. з навантаженням малої інтенсивності (частоти серцевих скорочень 100–120 уд./хв.) та моторною щільністю до 50% підвищують фізичну працездатність студентів у наступні шість годин навчальної праці. Силові тренування із середнім навантаженням (частота серцевих скорочень 140–150 уд./хв.) і моторною щільністю до 70% викликає найбільший підйом рівня розумової працездатності студентів та зберігається до кінця навчального дня. Це підтвердило нашу гіпотезу, що цілеспрямоване силове тренування є ефективним засобом зняття розумової напруженості, дієвим чинником покращення працездатності та збереження здоров'я у студентської молоді.

Подальші дослідження будуть спрямовані на удосконалення діагностики і корекції працездатності студентів, які займаються хортингом, у залежності від особливостей навчання у вищих навчальних закладах різної професійної спрямованості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, А. Я. Бендет. – К. : Здоровье, 1989. – 216 с.
2. Аулик Н. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / Н. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.
3. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – М. : Медицина, 1979. – 186 с.
4. Журин И. А. Профессионально значимый уровень развития общей выносливости студентов и подготовка спортсменов в вузе : [тезисы докладов научно-практической конференции] / И. А. Журин. – Минск, 1991. – С. 45.
5. Сичов С. О. Атлетизм : [навч. посібник] / С. О. Сичов. – К. : ФЗМН, 1997. – 62 с.

6. Сичов С. О. Основи силових видів спорту та єдиноборств: [навч. посібник] / С. О. Сичов, Ю. А. Попадюха. – К. : НТУУ „КПІ“, 2007. – 156 с.
7. Сичов С. О. Фізична активність як фактор зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді / С. О. Сичов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2009. – № 12. – С. 173–175.
8. Яковлев Н. Н. Биохимические основы утомления и его значение в спортивной практике / Н. Н. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 7. – С. 19-21.

REFERENCES

1. Amosov, N. M., & Bendet, A. Ia. (1989). *Fizicheskaia aktivnost i serdtse* [Physical activity and heart]. Kyiv: Zdorove.
2. Aulik, N. V. (1990). *Opredelenie fizicheskoi rabotosposobnosti v klinike i sporte* [Definition fizycheskoy rabotosposobnosti in clinical and Disputes]. Moskow: Meditsina.
3. Baevskii, R. M. (1979). *Prohnozirovanie sostoianii na hrani normy i patolohii* [Sostoyanyy prediction on the verge of norm and pathology]. Moskow: Medytsyna.
4. Zhurin, I. A. (1991). Professionalno znachimy uroven razvitiia obshchei vynoslivosti studentov i podgotovka sportsmenov v vuze [Level important vocational development studentov endurance athletes and Preparation in vuze]. Proceedings of Conference of Scientific and Practical. Minsk.
5. Sychov, S. O. (1997). *Atletyzm* [Athleticism]. Kyiv: FZMN.
6. Sychov, S. O., & Popadiukha, Yu. A. (2007). *Osnovy sylovykh vydiv sportu ta yedynoborstv* [Fundamentals of power sports and martial arts]. Kyiv: NTUU „KPI“.
7. Sychov, S. O. (2009). Fizychna aktyvnist yak faktor zmitsnennia zdorovia ta pidvyshchennia pratsezdatnosti studentskoi molodi [Physical activity as a factor in health promotion and increase efficiency students]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 12, 173–175.
8. Iakovlev, N. N. (1978). Biokhimicheskie osnovy utomleniia i eho znachenie v sportivnoi praktike [Byohymycheskye Fundamentals fatigue and ego importance in practice sportyvnoy]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kultury*, 7, 19–21.

**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

*Ірина Данилюк,
Наталія Скляр,
м. Умань*

**ОРГАНІЗАЦІЙНО–ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЗАСОБАМИ
ОЗДОРОВЧОГО ХОРТИНГУ**

Актуальність. Популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання їх у дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини – основна мета хортингу й одне з головних завдань педагогів-патріотів. Якщо сьогодні ми будемо справжніми громадянами та українцями-патріотами, завтра наша молодь, вихована лагідною, солов'їною мовою, впевнено крокуватиме по українській землі. Отже, від наших зусиль передати молоді культурні традиції українського народу; гармонійне поєднання культу фізичної досконалості, високої моралі та духовності в дусі патріотизму; наше прагнення сильного й здорового суспільства залежить, якою буде Україна, суспільство нового покоління та наша оновлена держава.

Хортинг – це спосіб життя, особливе сприйняття навколишньої дійсності. Чи не найпершим завданням хортингу є виховання людини духовної, з багатим внутрішнім світом. Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може направити свою життєву енергію на досягнення поставленої мети. Хортингіст вчиться насамперед керувати собою, своїми емоціями та бажаннями, намірами й учинками. Він завжди бере на себе відповідальність за свої рішення та дії. Тож головне, чому вчитель має навчити учня, – це умінню ставити цілі та досягати їх. Це вміння приходить разом із формуванням світогляду, здорового способу життя та всебічній фізичній підготовленості юнаків до різноманітної діяльності, формування їхньої фізичної досконалості.

Оздоровчий хортинг сприяє вихованню життєво важливих рухових навичок, а також надає рухам краси, граціозності, ефективності. Він забезпечує розвиток фізичних і психофізичних якостей, таких як спритність, швидкість, сила, гнучкість, витривалість, формує волю, дисципліну, розвиває пам'ять, мислення. Специфічним завданням оздоровчого хортингу є формування правильної постави, забезпечення природної потреби в рухах, прищеплення культурно-гігієнічних навичок. Оздоровча програма хортингу може поширюватися на всі вікові групи – від дітей раннього дошкільного віку до літніх людей. Вправи оздоровчої системи розраховані на людей різної фізичної підготовленості та є лише початком вияву резервів людського організму. Збагатившись новими знаннями, дитина зможе реалізувати свої можливості та природні здібності [1; 3].

Мета статті – визначити, обґрунтувати та запровадити оптимальні й доцільні технології оздоровчого хортингу, які б сприяли збереженню, зміцненню дитячого здоров'я; формування гармонійно розвиненої особистості з новим поглядом на власне „Я“, з бажанням самореалізуватися, самоудосконалюватися, змінювати на краще власний соціально–культурний простір.

Виклад основного матеріалу дослідження. Кожному педагогу відомо, що дитині властива природна потреба у рухах. Тож і роль рухової діяльності у розвитку дітей є цілком очевидною та не потребує особливого обґрунтування. З іншої боку, саме рухова активність посідає досить скромне місце у житті учнів. Багато досліджень доводять, що навіть недовге харчове чи кисневе голодування дуже небезпечно для дітей. Задоволення дитини у потребі поїсти, чи у свіжому повітрі, безумовно, – є нагальною умовою життя. Та сама їжа ще не забезпечує фізичного здоров'я, яке постійно потребує спеціальних зусиль та вмінь людини, і це добре розуміють вчителі фізичної культури, першочергове завдання яких – зберегти та зміцнити здоров'я дітей. Здорову дитину легше виховувати, вона швидше оволодіває потрібними вміннями та навичками, а її здоров'я – це насамперед гармонійний розвиток усіх її фізіологічних систем і забезпечити його може лише оптимальна рухова діяльність. Сьогодні достатньо наукових досліджень, які повністю збігаються із твердженням французького лікаря Тіссо, що рухи можуть замінити майже всі ліки, але жодні ліки не в змозі замінити дії рухів.

Сьогодні проблема рухової активності набула особливої актуальності. „Хвороби століття“, спричинені недостатньою фізичною активністю, нервовим напруженням, екологічним станом тощо, дедалі частіше стають звичними супутниками дитинства. Діти з вини батьків у більшості випадків звикають до пасивного способу життя ще вдома. Найбільш звичним заняттям у вільний час для них є сидіння перед телевізором або комп'ютером, і це значно знижує питому вагу їхньої рухової активності. Тож саме через це діти потрапляють у стан між здоров'ям і хворобою. У них часто-густо спостерігаються підвищене збудження, кволість, загальне пригнічення, перевтома, порушення сну – і все це призводить до функціональних порушень у нервовій системі та зниження працездатності.

Отже, через не навченість, невміння поновлювати та підтримувати працездатність організму дитина рано втрачає здоров'я, зменшуючи здатність до регулярної продуктивної діяльності й у майбутньому. Тому батькам, дорослим дуже важливо усвідомити роль рухової діяльності для повноцінного життя й розвитку дітей. Якщо дитина – вправна, спритна, рухлива, в неї є основа для подальшого розумового розвитку. Тож пріоритет у вихованні та розвитку дітей має належати руховій діяльності, а сама така діяльність має організовуватися та спрямовуватися дорослими.

Проте школа трохи змінює пріоритети дитини, надаючи їй більшої свободи. Тепер, у шкільні роки, повноцінний фізичний розвиток дитини залежить від її власної активної життєвої позиції, рівня та різноманітності її рухової діяльності. Доведено, що найдієвішими засобами фізичного виховання дітей є фізичні вправи. Маючи природну потребу в рухах, дитина отримує насолоду від самого процесу виконання фізичних вправ. Вона ніколи не втрачає нагоди побігати, пострибати чи полазити. Задовольнити цю потребу в рухах їй допомагають різні фізичні вправи: основні рухи, рухливі ігри, загальнорозвивальні вправи, ранкова гімнастика, розваги, спортивні свята, танцювальні рухи, фізкультурні заботи тощо, а тепер до них ми можемо включити

вправи з техніки хортингу. Позитивні емоції, нові потреби й інтереси зароджуються під час систематичної рухової діяльності на уроках фізичної культури, у спортивних секціях, дитячих спортивних школах. Сам там у наших учнів та дошкільників поступово формується звичка до щоденних занять фізичною культурою [1–4].

Важливу роль в організації спеціальних дитячих вправ із хортингу відіграє навчання, під час якого виховується вміння оцінити свої рухові можливості, засвоїти загальні закономірності рухової діяльності. Основні технічні елементи базової техніки хортингу спрямовані на зміцнення здоров'я, загальну фізичну підготовленість, загартування організму, виховання правильної постави, зміцнення внутрішніх органів. До основних елементів техніки хортингу входять стройові, загальнорозвивальні вправи та елементи техніки з хортингу. Заняття з цього виду спорту можуть проводитися і на відкритому майданчику з використанням спортивного інвентарю. Завдяки оздоровчій дії основних технічних елементів із хортингу поліпшується діяльність внутрішніх органів, зміцнюється нервово-м'язовий апарат. Вітчизняні вчені та спортсмени (З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, В. Зелений, М. Зубалій, В. Івашковський, М. Куцкир, С. Пятіков, І. Семененко, О. Семигал та інші) вважають систематичні тренування з хортингу важливим чинником підвищення працездатності й одним із найкращих засобів активного відпочинку, збільшення рухової активності, відвернення від шкідливих звичок.

Отже, основні технічні елементи з хортингу мають великі можливості для вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Це відкриває перед педагогом невичерпні можливості творчого підходу до підготовки дітей, збагачення їх системою спеціальних знань, умінь і навичок оздоровчого хортингу [1; 3].

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Саме тому в НВК № 24 Ірина Данилюк і Наталія Скляр прагнуть зробити освітній процес здоров'язбережувальним. Особливе місце в оздоровчій діяльності відводиться ними наступності, систематичності, індивідуальному підходу до кожного учня. І тут вже йдеться не просто про стан здоров'я їхніх вихованців, а про майбутнє України.

Умовою збереження здоров'я дитини є насамперед усвідомлення нею самою цінності власного здоров'я. Та досягти певного результату можна лише у разі дотримання вчителями або тренерами низки *дидактичних принципів* [1–4], а саме:

- 1) *систематичності*, який полягає у безперервності, плановості використання засобів оздоровчого хортингу. Систематичне, щоденне повторення „оздоровчого комплексу“ (ранкової гімнастики у визначений режимом школи час, вживання соків, полоскання горла, водно-сольові методи, гімнастики пробудження, самомасажу, проведення спеціальних занять, систематичної роботи у спортивному клубі тощо) не тільки сприяє успішному вирішенню лікувальних завдань, а й відіграє велику виховну роль, привчаючи дітей до організованості та режиму. Систематичне проведення усіх форм „оздоровчого комплексу“ потрібне для повноцінного оздоровлення дітей;
- 2) *поетапного підвищення вимог*, що важливо для адаптації організму дитини до підвищеного навантаження та вирішення виховних завдань. Не можна вимагати від дитини всього водночас (сьогодні дитина зможе виконати одне

завдання, а завтра в неї стане достатньо сил, щоб виконати складніші вправи) і в цьому, наприклад, Наталії Скляр дуже допомагають індивідуальні заняття з дітьми, заняття в гуртках фізкультурного та корекційного спрямування;

- 3) *від простого до складного*, або поступового введення нових, більш складних оздоровчих методів, які має засвоїти дитина. Це стосується як конкретних оздоровчих, так і фізкультурних завдань;
- 4) *індивідуального підходу до кожної дитини*, що враховує особливості розвитку кожної дитини, оскільки не всі діти захоплюються футболом чи іншим видом спорту. У дітей, як і у дорослих, різні смаки. Деякі з них, прислухаючись до голосу темпераменту, не бажають наполегливо займатися спортом. Тоді можна запропонувати їм інші види занять за їхнім смаком (групи здоров'я, туристичний гурток, участь у театралізовано-спортивних розвагах, виготовленні стінгазет, написанні повідомлень, рефератів про відомих спортсменів, вивчення історичних аспектів розвитку хортингу, залучення до корекційної роботи тощо);
- 5) *посильності*, тобто всі засоби, що використовуються для оздоровлення певної дитини або групи дітей, мають бути посилюючими як за своєю структурою, так і за рівнем фізичного навантаження. Не можна силоміць оздоровити дитину, завжди слід враховувати як вікові особливості дитини, так й індивідуальні;
- 6) *врахування вікового розвитку рухів*, або добору певних методів, засобів, враховуючи вікові особливості дитини. Не можна використовувати одні й ті самі методи для різних вікових груп, а слід брати до уваги вікові особливості всіх груп дітей. Потрібно вести облік виконання вправ не два рази на рік, а кожного місяця, відзначаючи зміни у розвитку дитини, заохочувати її. Адже оцінити можна дитину не лише за виконання нормативу, а й за значний прорив у виконанні тієї чи іншої фізичної вправи, навіть коли вона ще не може виконати норматив. Тоді діти будуть із задоволенням ходити на уроки фізичної культури, не будуть боятися, що хтось насміхатиметься з них за невиконання нормативу. Тож дотримуємося принципу: займаємося фізичними вправами не для того, щоб отримати оцінку, а для того, щоб зміцнити своє здоров'я, розвинути свої фізичні якості, досягти певних результатів;
- 7) *поєднання загального та спеціального впливу* як принципу, що має особливе значення у вихованні, адже не всі діти можуть однаково засвоювати навчальний матеріал на стандартних уроках чи заняттях. Тоді на допомогу дитині приходять позакласна робота, робота в гуртках з хортингу або інше заняття;
- 8) *чергування, або розсіяного м'язового навантаження*, важливого для запобігання стомлюваності в дітей. Він передбачає таке поєднання засобів впливу на дитячий організм, щоб робота одних м'язів, які здійснюють рухи, чергувалися з роботою інших, зберігаючи можливість для відновлювальних процесів. Доведено, що під час розумової праці активно функціонує ліва півкуля головного мозку, а на уроці фізичної культури, головне навантаження несе права півкуля, а ліва відпочиває. Тому в нашому закладі

організовано ритмічні та фізкультурні перерви, фізкультурні паузи, проведення окремих уроків на свіжому повітрі;

- 9) *свідомості та активності*, адже найкращий результат досягається тоді, коли дитина активно та свідомо бере участь у заняттях з оздоровчої роботи. Відповідно до цього в НВК № 24 виключено метод примусу. Якщо з якоїсь причини дитина не хоче сьогодні виконувати якийсь вид діяльності, то вона може зайнятись чимось іншим за своїм інтересом. Особливе значення цей принцип має для розвитку рухових навичок і поліпшення якості рухів.

Кінцева мета формування навичок основних елементів базової техніки оздоровчого хортингу полягає у тому, щоб навчити кожну дитину: свідомо керувати своїми рухами; самостійно спостерігати та аналізувати різні ситуації, вибираючи найбільш ефективний спосіб реалізації рухової поведінки стосовно конкретних умов взаємодії з оточенням; розуміти особливості кожного виду основних рухів, переваги їх використання; точних м'язових відчуттів, правильному виконанню рухів; творчому використанню засвоєних рухів у повсякденному житті.

Рішення поставлених завдань можливе лише завдяки вправам в основних базових рухах хортингу за умови рухової активності самої дитини, а також у процесі організованого навчання.

Під впливом вправ з основних рухів удосконалюється не тільки будова тіла, функціональні можливості організму, але й змінюється характер дитини. Вільні, розкуті рухи породжують свободу особистості, виховують сміливість і рішучість. Правильно організовані основні елементи хортингу зміцнюють як тіло, так і душу дитини, навчають її володіти власною поведінкою, емоціями, почуттями, що є одним із вищих проявів волі у дитячому віці. Розвиток довільних рухів із хортингу в дітей дошкільного віку має нести виховну спрямованість. Основні елементи техніки хортингу вимагають від дитини розуміння сутності виконуваних рухових дій, уміння виконувати їх правильно та усвідомлено. Елементи техніки хортингу: підвищують функціональні можливості організму; розвивають пізнавальні, вольові, естетичні, моральні якості особистості дитини; сприяють пізнанню власного тіла; забезпечують орієнтування у просторі та в часі, навчають цілеспрямованої діяльності відповідно до навколишніх умов. Виконання основних елементів техніки хортингу гармонізує відносини з навколишнім світом, стаючи сходиною у пізнанні та формуванні рухової культури.

Робота гуртків хортингу є суттєвим аспектом дошкільного та початкового виховання в цілому. Завдання гурткової роботи з хортингу в дошкільній та початковій ланці вирішуються в рамках загального виховного процесу і сприяють всебічному вихованню дитини, спрямованому на фізичний, інтелектуальний, духовний, емоційний розвиток, психофізичну готовність до праці. Гурткові завдання з хортингу сприяють передачі суспільно-історичного досвіду та культури виховання рухів. Груповий спосіб виконання фізичних вправ та базової техніки хортингу успішно вирішує завдання закріплення та вдосконалення рухів. Хортинг і його методи сприяють підвищенню загальної фізичної підготовленості дитини та допомагають успішніше вирішувати завдання фізичного виховання. Дитячі оздоровчі вправи техніки хортингу у поєднанні зі словом керівника гуртка є ефективним комплексним засобом виховання дисциплінованості та підготовки до навчання в школі. Оздоровчий хортинг позитивно впливає на виховання здатності

поєднувати фази дихання з фазами руху в ациклічних діях. Під час виконання рухів, пов'язаних із перевертанням через голову, у нетренованої людини підвищується тиск у судинах голови. Під впливом занять оздоровчим хортингом ці явища зникають. За допомогою спеціальних вправ формуються умовні рефлекси, що забезпечують перерозподіл крові при кожній зміні положення тіла дитини.

Вправи, пов'язані з обертанням тіла, з перевертанням через голову, мають позитивний вплив і на вестибулярний апарат дітей. У них набагато рідше спостерігається запаморочення, нудота, втрата орієнтування, ніж у осіб, які не займаються спортом. Завдяки оздоровчому хортингу учні отримують гарну фізичну форму, що гарантує їм безліч переваг. Найбільш очевидні з них наступні: поліпшується діяльність серцево-судинної системи та знижується ризик серцево-судинних захворювань; підвищується стійкість до стресових ситуацій; стабілізується вага; поліпшується сон і травлення; збільшується впевненість у власних силах; більш енергійно виконуються щоденні обов'язки; знижується ризик отримання травм; підвищується задоволення від занять хортингом та будь-якою іншою діяльністю; підвищується самооцінка, самодисципліна, ефективність виступів у спортивних заходах. У міру зростання технічної майстерності кількість переваг від перебування в хорошій фізичній формі неухильно збільшується. Найголовніше те, що здорова енергія, яка наповнює людину, робить кожен новий день її життя радісним і повним. Однією з цілей відкриття секції оздоровчого хортингу для дітей є створення оптимальних умов, що забезпечують формування у них стійкого інтересу до занять фізичною культурою, спортом, прищеплення навичок здорового способу життя [1; 3].

Знаходячись у постійному творчому пошуку нових та інноваційних методів і прийомів, впроваджуючи у практику сучасні здоров'язбережувальні технології, експериментуючи, вивчаючи та досліджуючи найактуальніші питання оздоровчого хортингу, нами на базі навчально-виховного закладу було створено гурток із оздоровчого хортингу. Основний принцип діяльності гуртка: здоров'я дітей – це основна цінність, задля якої варто: не шкодувати часу, сил, праці, оскільки життя без нього стає нестерпним. Враховуючи фізичні, фізіологічні та психологічні особливості учнів, Наталія Скляр на кожному занятті створює емоційну атмосферу, яка сприяє розвитку в учнів свідомого бажання займатися фізкультурою, спортом, оздоровчими процедурами, формує ціннісне ставлення до власного здоров'я. Під час навчального процесу здійснює компетентнісний підхід до навчання та розвитку, підбирає та організовує прийоми та методи з опорою на задатки та здібності кожного учня, чим забезпечує стабільно високі результати навчання. Систематично стимулює фізичну та розумову діяльність учнів, дотримуючись максимальної поваги до їх думки, потреб та можливостей. У НВК № 24 забезпечуються принцип особистісно-орієнтованого підходу до проведення занять із хортингу та позаурочних заходів із урахуванням інтересів, бажання та позитивного настрою кожної дитини. В роботі гуртка „Хортинг“ продуктивно реалізуємо: ідеї оздоровчого хортингу; оптимально поєднуємо різноманітні форми роботи, такі як корекційна та оздоровча робота, туризм; ефективно використовуємо фронтальну, групову, парну та індивідуальну форму роботи на уроці, що сприяє високому рівню її моторної та загальної щільності, можливості врахування особистісних характеристик кожного учня; можливість організувати навчання за принципом „від простого до складного“; забезпечувати поступовість навантажень та росту фізичних показників. На гуртку створюємо

атмосферу доброзичливості, позитивного спілкування та взаєморозуміння. Вчимо учнів відстоювати власну думку, працювати в команді. Навчання здійснюємо такими шляхами: формуємо у дітей бажання брати активну участь у спортивних заходах, змаганнях, іграх, естафетах, святах і розвагах; постійно створюємо умови для гармонійного розвитку кожної дитини як особистості; звертаємо увагу на фізичний розвиток, творчі здібності та інтелектуальний потенціал дитини; приділяємо увагу ознайомленню дітей з різними видами спорту, історією їх виникнення, досягненнями національного спорту України – хортинг. Для успішного вирішення цих завдань було організовано та систематично проводиться робота гуртків: „Оздоровчий хортингу“, „У світі спорту“, „Ясні оченята“, що користуються популярністю у дітей і допомагають їм досягати високих спортивних результатів.

Позакласна та позашкільна діяльність спрямована на виховання в учнів навичок змістовного дозвілля, пропаганди здорового способу життя, згуртування дитячого колективу, вироблення групової взаємодії та ініціативи з опорою на потреби команди тощо. Позакласні заходи, що мають різноманітний та різноплановий характер, спланованість, змістовність тощо, завжди цікаві та корисні дітям. Спортивні свята й розваги гармонійно поєднуються із „Козацькими забавами“, традиційними українськими дійствами, конкурсами сучасного змісту та характеру.

Систематично проводимо зустрічі з видатними спортсменами Уманщини, з тренерами та вихованцями міської спортивної школи, години спілкування, свята, бесіди, екскурсії, подорожі, що сприяють становленню дитячого колективу, вихованню кращих моральних якостей, розвитку потреби у здоровому способі життя, культури поведінки, ініціативи та творчої активності учнів. Із самого початку в розробці схеми побудови гурткових занять з хортингу були визначені відмінності у розташуванні обладнання та інвентарю для виконання фізичних вправ. Наприклад, якщо на заняттях із розвитку мовлення та на інших уроках, найскладніший матеріал для засвоєння пропонується на самому початку, коли увага дитини, її зосередженість на високому рівні, то на заняттях із хортингу найскладніші рухи виконуються ближче до середини, коли розігріті різні м'язові групи й поступово підведені до збільшення фізіологічного навантаження серцево-судинної та дихальної систем. Тобто основним принципом визначення місця фізичних вправ у структурі занять із хортингу є урахування можливостей дитячого організму, попередження травматизму.

До традиційних навчальних завдань з методики хортингу додаються такі, що передбачають навчання: техніці гімнастики та основам супутніх видів спорту; правил поведінки на тренуваннях і техніці безпеки; етикету та ритуалам хортингу; рухливих ігор; елементів спортивних ігор; основ гігієнічних знань. До традиційних розвиваючих завдань додаються завдання для розвитку рухових здібностей дитини, зміцнення її мускулатури; опорно-рухового апарату, формування правильної постави; створюються умови для розширення загального та спортивного кругозору; для розвитку інтелекту, кмітливості, швидкості мислення; підготовки дітей до участі в змаганнях.

Оздоровчі завдання передбачають: створення умов для підвищення опірності організму щодо несприятливих впливів зовнішнього середовища; підвищення функціональних можливостей вегетативних органів; звикання до щоденного дотримання режиму та гігієни, до раціонально харчування, до відпочинку у спортивно-оздоровчих таборах.

Заняття складаються з трьох частин (вступна, основна, заключна), що відповідає структурі традиційних занять і уроків із фізичної культури. У *вступній частині* потрібно зацікавити дітей, зосередити їхню увагу та надати первісне навантаження. В *основну частину* включаються загальнорозвивальні вправи, основні рухи базової техніки хортингу та рухлива гра. *Заключна частина* переслідує зниження фізіологічного навантаження для переходу до спокійної діяльності. У цій структурі не встановлюється взаємозв'язок підбору фізичних вправ у різних частинах заняття. Кожна включена група фізичних вправ вирішує свої завдання. Так, загальнорозвивальні вправи мають підбиратися для всіх м'язових груп, щоб забезпечити їх повноцінний розвиток і розіграти, підготувати організм до виконання більш складних основних рухів, але при цьому враховується поєднання загальнорозвивальних вправ і основних рухів.

Щоб вирішити всі заплановані освітні завдання, наприклад, на заняттях гуртка з „Оздоровчого хортингу“ потрібно: створити сприятливе середовище для розвитку особистості, збереження та зміцнення здоров'я кожної дитини; формувати мотивацію на здоровий спосіб життя; навчити основам безпечної поведінки в школі, вдома, на природі, у доквітлі; ознайомити з принципами здоров'язбережувальних технологій, основними навичками загартування, зміцнення власного здоров'я; розширити можливості дитячого дозвілля, навчання культури проведення свят, розваг, культури відпочинку; створити можливості для виявлення та розвитку фізичних якостей, задоволення інтересів, реалізації бажань, позитивного морального клімату на уроках фізичної культури та під час роботи гуртка; задовольнити потреби дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в русі, свіжому повітрі. Також потрібно створити всі умови для профілактики захворювань (інфекційних, крапельних, ГРЗ); проведення комплексного моніторингу „Здоров'я“ та освоєння основних рухів; для занять фізичною культурою та спортом; впровадження валеологізації навчально-виховного процесу; здійснення психолого-педагогічних досліджень із впровадження „Школи сприяння здоров'ю“; розробки та впровадження авторських програм: „Ясні оченята“, „У здоровому тілі – здоровий дух“, „Ранкова гімнастика“; видавання друкованої продукції, поширення кращого досвіду в педагогічній пресі; проведення обміну досвідом із іншими ШСЗ (школи сприяння здоров'я), залучення до роботи інших закладів; організації науково-практичних семінарів, інших методичних заходів, проведення диспутів, анкетування, тестування педагогічних працівників із метою підвищення науково-практичного рівня; здійснювати зв'язки з іншими містами, регіонами, країнами з метою ознайомлення із передовим досвідом; забезпечення необхідного рівня роботи з батьками, залучення громадськості до участі у створенні матеріальної бази, підвищення рівня оздоровчої роботи та поширення досвіду.

Взірець випускника гуртка оздоровчого хортингу – соціально та фізично активна і здорова дитина (за результатами медичного огляду), яка вміє адаптуватися до навколишнього фізичного та соціального середовища й успішно засвоїла всю програму навчання.. Кінцева мета формування навичок основних елементів базової техніки оздоровчого хортингу полягає в тому, щоб навчити кожну дитину: свідомо керувати своїми рухами; самостійно спостерігати та аналізувати різні ситуації, вибираючи найбільш ефективний спосіб реалізації рухової поведінки стосовно конкретних умов взаємодії з оточуючими; розуміти особливості кожного виду основних рухів, переваги їх використання; набути навичок точних м'язових відчуттів,

правильного виконання рухів, творчого використання засвоєних рухів у повсякденному житті. Вирішення поставлених завдань можливе лише завдяки засвоєнню вправ із основних базових рухів хортингу під час організованого навчання. При правильній організації навчання рухів вихованці здатні оцінювати як свої власні досягнення, так і досягнення своїх однолітків. В основних рухах розвиваються й вольові зусилля. Під впливом вправ у основних рухах удосконалюється не тільки будова тіла, функціональні можливості організму, але й зміцнюється характер дитини.

Отже, зробимо **висновки**: автори статті визначили, обґрунтували та запровадили оптимальні й доцільні технології оздоровчого хортингу, які мають сприяти збереженню, зміцненню дитячого здоров'я; формуванню гармонійно розвиненої особистості з новим поглядом на власне „Я“; з бажанням самореалізуватися, самоудосконалюватися; змінювати на краще власний соціально-культурний простір.

Як приклад щоденної ранкової гімнастики, яка проводиться до початку уроків і триває 4–5 хвилин (учитель фізичної культури раз на тиждень змінює комплекси з метою зацікавленості учнів і для кращого виконання вправ, комплекси проводяться під спокійну музику із словесним супроводом; педагоги мають зосереджувати увагу дітей на правильності виконання ними дихання під час вправ) пропонуємо комплекси ранкових гімнастик, що виконуються вихованцями НВК № 24.

Ранкова гімнастика „Встало вранці ясне сонце“

Встало вранці ясне сонце,
Зазирнуло у віконце (*повороти голови вліво та вправо – 8 разів*),
Ми до нього потяглись,
За промінчики взялись (*піднімання рук вгору – 10 разів*)
Станем струнко! Руки в боки,
Пострибаєм, як сороки,
Як сороки-білобоки.
Стрибу-стрибу! Скоки-скоки! (*стрибки на місці – 20 разів*)
Стало сонце танцювати, нас до танцю закликати:
„Нумо разом, нумо всі
Потанцюєм по росі“ (*повороти в різні сторони – 12 разів*)
Раз – присіли, два – піднялись (*присідання на місці – 12 разів*)
Хто старався присідати, може вже відпочивати.
А тепер нам час настав повернутися до справ.

Ранкова гімнастика „Курчата“

Поставали всі рівненько й підем ніжками дрібненько:
Раз – два, раз – два, робить вправу дівчора (*ходьба на місці – 20 с.*)
Походили, зупинились і уважно подивились:
„Чи мурлика нас не чує? На курчаток він полює“ (*повороти голови – 10 разів*)
Поки сірий котик спить, треба нищечком ходять (*ходьба на носочках – 20 с.*)
Куд – куди? На доріжку й починаємо пробіжку (*біг на місці – 10 с.*)
Вже стомились наші ніжки, відпочинемо ми трішки
(*перекати з носка на п'ятку – 12 разів*)
А тепер всі зупинились і на мене подивились.
Я навчу вас гарних вправ, щоб здоровим кожен став.
Вам потрібно, любі діти, аж до сонечка злетіти.
Вправу починайте, крильцями махайте (*піднімання рук вгору – 12 разів*)

Поверніться вліво, вправо – всі робіть старанно вправу (*повороти тулуба – 12 разів*)
А тепер усі присіли крильця в боки і щосили (*присідання – 18 разів*).
Лапками махаєм, й себе звеселяєм.
Нахилятися почнем, може зернятко знайдем (*нахили вперед – 12 разів*).
Ще мої прудкі курчатка дуже люблять пострибати (*стрибки на місці – 18 разів*)
Зупиніться: ось доріжка, тож походимо ще трішки.
Вправо, вліво поглядайте, крилечками помахайте
І за парти всі сідайте (*імітація рухів сидання – 12 разів*).

Ранкова гімнастика

По долині ми гуляєм і зарядку починаєм.
Справа – ліс, а зліва – поле (*повороти голови вправо, вліво – 10 разів*),
Унизу іскриться море.
В небі сонечко сіяє
Разом з нами промовляє:
„Дуже добре будем вчитись,
Вдома, в школі не лінитись“ (*нахили тулуба вперед – назад – 12 разів*).
Раз, два – руки в боки, три, чотири, два підскоки (*стрибки на місці – 18 разів*).
П’ять, шість – нахилились,
Сім, вісім – розпрямились (*нахили тулуба вліво, вправо – 12 разів*),
Дев’ять, десять – всі присіли і за парти дружно сіли.

Ранкова гімнастика

Стали струнко, всім без руху і мою команду слухай:
„Всім піднести руки – раз!
На носках стоїть весь клас (*руки через сторони вгору, підняти на носки – 10 разів*).
Два – присіли руки вниз, на сусіда подивись (*присідання – 18 разів*)
Руки в боки: нахилися вперед, нахилися назад.
Нахил вправо, нахил вліво, щоб нічого не боліло (*нахили тулуба – 12 разів*).
Раз, два – руки в боки, три, чотири – два підскоки (*стрибки на місці – 20 раз*)
П’ять, шість – повернись,
Сім, вісім – розпрямись (*повороти вліво, вправо – 12 разів*).
Дев’ять, десять – всі присіли та за парти тихо сіли“.

Ранкова гімнастика „Буратіно“

Буратіно потягнувся,
Раз – нагнувся, два – нагнувся (*нахили вперед, назад – 12 разів*).
Руки в сторони розвів,
Мабуть ключик загубив (*повороти в сторони – 12 разів*).
А щоб ключик цей дістати,
Треба нам навшпиньки стати (*перекачування з п’ятки на носок – 12 разів*)
Раз, два, три, чотири, п’ять!
Будем ключик ми шукать (*нахили тулуба в сторони – 12 разів*).
Тож піднімем руки вгору, ніби глянемо на зорі (*руки через сторони вгору – 12 разів*)
А тепер всі руки в боки, як зайчата скоки-скоки! (*стрибки на місці – 20 раз*)
Десять, дев’ять, вісім, сім! Час за парти нам усім.

Ранкова гімнастика „Бджілки“

Стали діти у рядок, всі підемо на лужок (*ходьба на місці – 20 с.*)
На квітучому лужку

Гудуть бджілки: „Жу – жу – жу“ (піднімання та опускання рук – 12 разів).
Разом з ними полетіли, покрутились вліво, вправо,
Глянули, де кращі трави (нахили вліво, вправо, руки на поясі – 12 разів).
Пошукали квіточок, щоб зібрати з них медок (повороти вліво, вправо – 12 разів)
Політали, покрутились, дуже бджілки натомились (імітація рухів).
Щоб набратися нам сили, всі дружнісінько присіли (присідання – 20 разів).
Знов шукаєм квіточок, щоб зібрати смачний медок.
Назбирали? Ого-го-го!
Всі до вулика бігом! (біг на місці – 20 с.)
Побували на лужку, скуштували там медку.
Тепер стали у рядок і вертаймось на урок.

Ранкова гімнастика „Гуси“

Вийшли гуси на травицю пощипати муравицю.
Йдуть вони ладочком, рівеньким рядочком (ходьба на місці – 20 с.).
Гусоньки гуляли, крильцями махали (імітація рухів).
Поскубли травички, попили водички (нахили вперед, назад – 12 разів).
Всі присіли, потяглись, усі дружно піднялись (присідання – 20 разів)
Бігали – гуляли, друзів всі шукали (повороти тулуба в сторони – 12 разів).
По дорозі цуцик біг, біля гусеняти ліг.
Гуси цуцику зраділи, заспівали, зашипіли (нахили тулуба з боку в бік – 10 разів).
Він злякався і утік. Тікав малий з усіх ніг.
Розправили гуси крила, за цуциком полетіли (біг на місці – 20 с.).
Набігались, заморились, криленята опустились (присідання – 5 разів).
Пішли малі гусенята ввечері додому спати (ходьба на місці, вправи на дихання – 12 с.)
А як спатоньки вкладались, усі дружно посміхались.

Ранкова гімнастика „Весна“

Ось іде до нас весна. Все навколо ожива (ходьба на місці – 20 с.):
Підсніжники прокидаються, проліски посміхаються (спочатку витираємо обличчя руками, потім, посміхаючись, нахилиємо голову вліво, вправо – 10 разів)
Пташки прилітають (маху руками через сторони вгору – 10 разів),
Діти вибігають (біг на місці – 20 с.)
На луках стрибають (стрибки на чотири рахунки вперед, на чотири назад – 20 разів)
Ми лісочком йшли, малинку знайшли.
Дотягнулися, зірвали
(нахилитися вперед, пальці зжати-розжати – 10 разів і випрямитися)
І далі пішли (ходьба на місці – 20 с.)
Ми лісочком йшли, грибочок знайшли,
Присіли, зірвали, у кошик поклали (присідання, імітуємо рухи зривання – 5 с.)
І далі пішли (ходьба на місці – 20 с.)
Ми лісочком йшли, горішок знайшли,
Потягнулись і дістали (поворот вправо, руки вгору, потім опускаються – 10 разів)
А як зіронька зійшла, взялися під боки,
Показали скоки (стрибки на місці – 24 рази).

Ранкова гімнастика

Сонце, діти, вже високо, – ми вдихаємо глибоко.
Руки разом опускаєм і швиденько видихаєм
(виконуємо вдих і видих, руки через сторони вгору – 12 разів).

А щоб швидше нам проснутись, треба вгору потягнутись.
Починайте не спішіть – вдих і видих повторіть
(піднімання рук через сторони вгору, піднімаючись на носки – 10 разів).
Повернулись стільки раз, скільки пальчиків у нас
(повороти в сторони – 10 разів).
А тепер назад два кроки і вдихаємо глибоко.
Раз, два – всі вдихаймо, три, чотири – видихаймо.
Прокидаються квітки – розпускають пелюстки
(вдихнути, руки через сторони вгору, різкий видих.
Присідаючи, руки опустити – 10 разів).
Вітерець дмухнув легенько, пелюстки гойднув легенько
(нахили тулуба вправо, вліво, руки на поясі – 10 разів).
Сутеніє і квітки закривають пелюстки
(руки на животі, повільно вдихнути, втягнувши живіт, різко видихнути – 10 разів).
Тихо засинають, голівками гойдають
(присісти, нахил голови вліво, вправо – 10 разів).
Тепер стали у рядок, повернулись на урок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електроний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись: метод. посіб. для вчит. фіз. культ. заг. навч. закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
3. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
4. Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я : навч.–метод. посіб. для вчит. та учнів заг. шкіл / Н. М. Цимбал. – Тернопіль : Богдан, 2007. – 168 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). *Navchaimo hraiuchys* [Teach playing]. Kyiv: Litera LTD.
3. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Tsymbal, N. M. (2007). *Praktykum z valeolohii. Metody zmitsnennia fizychnoho zdorovia* [The basics of Practice. Methods strengthening physical health]. Ternopil : Bohdan.

*Зоя Діхтяренко,
Дарина Бушина,
м. Київ*

**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ
У ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ
(НА ПРИКЛАДІ ХОРТИНГУ)**

Актуальність. Права дитини, починаючи з перших її кроків, захищені державою. У сфері дошкільної освіти вони визначені Конституцією України (254к/96-ВР), Законом України „Про освіту“ (1060-12), Законом України „Про дошкільну освіту“ (зі змінами, внесеними згідно із Законом № 2905-III (2905-14) від 20.12.2001) та іншими нормативно-правовими актами та міжнародними договорами України, в яких відображені мета, завдання та невідкладні дії суспільства і держави щодо задоволення прав дитини. Згідно цих актів держава піклується про збереження та зміцнення здоров'я, психологічний і фізичний розвиток дітей. Зміст дошкільної освіти визначається базовим компонентом дошкільної освіти, який передбачає формування основ соціальної адаптації та життєвої компетентності дитини, виховання елементів природовідповідного світогляду, розвиток позитивного емоційно-ціннісного ставлення до довкілля, утвердження емоційно-ціннісного ставлення до практичної та духовної діяльності людини, а також потреби в реалізації власних творчих здібностей [4].

Відомі педагоги, науковці, лікарі написали чимало дослідницьких теоретичних робіт, практичних і методичних розвідок і розробок у галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку, а саме: П. Ф. Лесгафт, В. В. Гориневський (значення фізичного виховання для гармонійного розвитку дошкільників), Е. А. Аркін (основні закономірності вищої нервової діяльності дітей дошкільного віку, режим дня, організація життя дитини, важливість взаємодії дитячого саду і сім'ї), А. І. Бикова (методика розвитку рухів у дитини), Е. Г. Леві-Гориневська (розвиток навичок основних рухів у дітей дошкільного віку), Е. С. Вільчковський, А. В. Кенеман і Д. В. Хухлаєва (теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку), Н. А. Метляв (методика фізичного виховання, гімнастика під музику) та інші. Зазначимо, що всі, хто розробляв теорії і методики фізичного виховання дітей дошкільного віку, особливе місце відводили значенню рухової активності дошкільників для збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

Мета статті – розглянути й описати здоров'язбережувальні підходи до розвитку дітей дошкільного віку; представити сценарій спортивного патріотично-виховного заходу на здоров'язбережувальній основі.

Виклад основного матеріалу практичного дослідження. Рухова активність – найактуальніший засіб життєдіяльності людей будь-якого віку щодо здоров'язбережувального підходу, адже вона є однією з основних складових здорового способу життя. У дошкільних навчальних закладах для активізації щоденної рухової діяльності впроваджуються програмами: „Я у світі“, „Дитина“, „Українське дошкільля“ та інші. У них передбачено: фізкультурні заняття, загальнорозвивальні вправи, ранкова гімнастика, рухливі та спортивні ігри,

гнучкий режим дня тощо. Для прикладу зупинимося на гнучкому режимі дня. У дошкільному закладі – це щоденне забезпечення здоров'язбережувального підходу до дітей; передумова для повноцінного, гармонійного та фізичного розвитку дошкільника, що передбачає: щоденну ранкову гімнастику, фізкультурні заняття (звичайного типу, ігрові, сюжетно-ігрові, прогулянки-заняття, серії бесід, розмов на теми: „Піклуюся про своє здоров'я“, „Бережи здоров'я малечку“ і т. ін.); щоденні рухливі ігри, спортивні вправи та ігри, хвилинки здоров'я, фізкультхвилинки, оздоровчі та валеологічні паузи (рухливі або дидактичні ігри, ігри на релаксацію, декламацію, психогімнастика, пальчикові вправи), перегляд пізнавальних мультфільмів „Уроки тіточки Сови“, „Фіксіки“, „Мойдодир“ і т. д. (про збереження здоров'я, щоденне дотримання гігієнічних вимог, правил пожежної безпеки, профілактику дитячого травматизму тощо), денний сон (бажано використовувати аромомасла, релаксаційні ігри, заспокійливу музику), гімнастика „пробудження“ в ліжку, спортивні гуртки, систематичні свята, дозвілля та розваги.

Один із основних здоров'язбережувальних підходів у дошкільному закладі – фізкультурні заняття, що були введені до навчально-виховних програм дошкільних установ у 50-ті роки ХХ ст. Вони сприяють: систематичному вивченню фізичних вправ; формуванню правильних рухових умінь і навичок; створенню сприятливих умов для засвоєння виконаних фізичних вправ; розвитку всебічних здібностей у дітей; свідомому засвоєнню матеріалу; навчанню дітей узагальненню; вивченню рухових дій та їх використанню. Педагог перед проведенням заняття має обдумати методику проведення та свою роль ініціатора-організатора; скласти план-конспект системи занять (відповідно порі року, місцю проведення, віку дітей та рівню їх підготовленості), чітку регламентацію діяльності дошкільників щодо забезпечення оптимальної рухової активності дітей, дозування їхнього фізичного навантаження; підготувати обладнання для заняття, розмістивши його так, щоб воно не створювало небезпеки травматизму під час виконання дітьми завдань; дібрати музичний супровід; дотримуватися санітарно-гігієнічних умов; стежити за одягом і взуттям дітей; „підштовхувати“ прагнення їх до самостійного виконання рухових дій; сприяти формуванню та розвитку в них навичок самоорганізації при досягненні гарних результатів, що вселяє впевненість у собі; створювати гарний настрій та бажання виконувати завдання тощо.

Ще один відомий здоров'язбережувальний засіб, що активно застосовується у дошкільному закладі, – це щоденний біг. Він є запорукою гарного здоров'я. Різні види бігу (біг у повільному та середньому темпі, швидкий біг) сприяють: позитивному впливу на загальний фізичний розвиток; оздоровленню організму; формуванню витривалості; покращенню руху крові; забезпеченню регулярного чергування скорочення та розслаблення м'язів; динамічній стимуляції роботи легень; постачанню киснем м'язів та органів. Під час бігу розвиваються спритність, витривалість, швидкість реакції, легко дозувати фізичне навантаження, тривалість руху, відстань, змінювати швидкість тощо.

Загальнорозвивальні вправи не тільки зберігають здоров'я, а й сприяють його зміцненню. Вони не лише корисні; розвивальні, а й легко виконуються під музичний супровід; у прохолодні дні, на вулиці їх слід виконувати із

якнайменшою кількістю зупинок, пауз, пояснень, показу, щоб не знизити їх ефективність та запобігти переохолодженню розігрітих швидкими рухами та фізичними вправами дітей. Педагог має навчати дітей правильно дихати, але не слід строго регламентувати дії дітей командами „вдих“ та „видих“. Зазначимо, оскільки дихання – рефлекторний акт, то він має регулюватися самими дітьми. Ще одна заувага: якщо інтенсивна фізична активність спричинює кисневу недостатність, то її швидко можна позбутися диханням через ротову порожнину.

Одним із основних і традиційних засобів для збереження здоров'я дітей є рухливі та спортивні ігри. Вони навчають дітей працювати в колективі; радіти за друзів по команді, за всю команду. Крім того, цікавіше грати під музичний супровід, який додає дітям енергії та емоцій. Вони розвивають фізично, інтелектуально; дуже корисні, позитивно впливають на психіку, емоційний та фізичний стан тощо.

До основних здоров'язберезувальних та організаційних підходів у дошкільному закладі слід віднести спортивні гуртки. Робота оздоровчого гуртка з українського національного виду спорту хортинг є фізкультурно-оздоровчою діяльністю, що направлена на зміцнення здоров'я дітей та забезпечення умов для гармонійного розумового та інтелектуального розвитку. Гурткова робота з хортингу для дітей 3–6 (7) років у дошкільних навчальних закладах забезпечує цілісний оздоровчий та виховний процес, спрямований на:

- забезпечення різнобічного розвитку дитини дошкільного віку відповідно до її задатків, нахилів, здібностей, індивідуальних, психічних та фізичних особливостей, культурних потреб;
- формування у дитини дошкільного віку моральних норм, набуття нею життєвого соціального досвіду;
- формування у дітей гігієнічних навичок та основ здорового способу життя, норм безпечної поведінки;
- сприяння збереженню та зміцненню здоров'я, розумовому, психологічному та фізичному розвитку дітей.

Дошкільний вік є базовим етапом фізичного, психологічного та соціального становлення особистості дитини.

Оздоровчий хортинг – це навчання українського національного виду спорту, який має чітку систему спеціально дібраних фізичних вправ і науково розроблених методичних положень, спрямованих на вирішення завдань всебічного фізичного розвитку та оздоровлення дитини. Він передбачає оздоровлення та всебічну фізичну підготовленість дитини до різноманітної діяльності, формування фізичної досконалості. Оздоровчий хортинг сприяє вихованню життєво важливих рухових навичок, а також надає рухам красу, граціозність, точність. Він забезпечує розвиток психофізичних якостей, таких як спритність, швидкість, сила, гнучкість, витривалість, формує волю, характер, дисциплінованість, розвиває пам'ять, мислення. Специфічним завданням дитячого оздоровчого хортингу є формування правильної постави, корекція різних деформацій тіла, виховання вміння володіти ним.

Оздоровчий хортинг може застосовуватися у всіх вікових групах дошкільнят як важливий специфічний метод фізичного виховання дитини. Провідну роль в організації спеціальних дитячих вправ із хортингу відіграє

навчання, під час якого виховується вміння дітей оцінити свої рухові можливості, засвоїти загальні закономірності рухової діяльності. Здійсненню цього завдання сприяє розподіл навчальних завдань, застосування аналізу та синтезу рухів, вивчення різноманітних фізичних вправ і творче їх використання.

Основні технічні елементи базової техніки хортингу спрямовані на зміцнення здоров'я, загальну фізичну підготовленість, загартовування організму, виховання правильної постави, зміцнення внутрішніх органів і їх систем (серцево-судинної, дихальної, ендокринної).

До змісту основних технічних елементів техніки хортингу входять також стройові (вправи із шикування та перешікування), загальнорозвиваючі вправи та елементи техніки хортингу. Виконуються фізичні вправи як на відкритому майданчику, так і у залі та з використанням фізкультурного інвентарю. Під впливом основних технічних елементів техніки хортингу поліпшується діяльність внутрішніх органів, посилюється обмін речовин, зміцнюється нервово-м'язовий апарат. Вітчизняні вчені вважають техніку хортингу важливим чинником підвищення працездатності та найкращим засобом активного відпочинку трудової людини [1–6].

Широкі можливості використання технічних елементів хортингу з метою гармонійного фізичного та духовного розвитку особистості зробили його самостійним й ефективним засобом і методом фізичного виховання всіх вікових категорій дітей. Крім того, Міністерством освіти і науки України хортинг закладено в державні програми фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку, учнів середніх і вищих спеціальних навчальних закладів, а також рекомендовано особам середнього і літнього віку. Систематичні заняття хортингом сприяють підтримці високої фізичної та розумової працездатності на довгі роки [4].

Отже, можна зробити **висновки**: досліджені та описані нами основні здоров'язбережувальні підходи до фізичного виховання дітей у дошкільному закладі: фізкультурні заняття, рухова активність, щоденний біг, загальнорозвивальні вправи, рухливі та спортивні ігри, оздоровчий гурток українського національного виду спорту хортинг, у тому разі й гнучкий режим дня в дошкільному закладі – ефективно забезпечують збереження та розвиток здоров'я дітей, створюють передумови для повноцінного, гармонійного та фізичного розвитку дошкільника.

Як приклад застосування здоров'язбережувальних підходів у патріотичному вихованні дошкільнят презентуємо сценарій спортивного свята „На світі є одна Україна“.

Патріотично-виховне свято „На світі є одна Україна!“

Мета. *Формувати* у дітей вміння та навички гарно себе поводити, співати, декламувати вірші перед публікою. *Виховувати* у дітей: любов до Батьківщини, повагу до її захисників, до державної символіки та українського фольклору; почуття відповідальності за виконання відповідної ролі на святі. *Розвивати* бажання більше знати про історичне минуле свого народу, родини та використовувати знання на практиці (співати українські пісні, розповідати вірші, прислів'я тощо).

Обладнання: мультимедійний проектор, магнітофон, рушник і корзинка, подарунки для батьків. Святково прибрано зала. Сцена прикрашена українською національною символікою, українськими рушниками.

Склад учасників. Ведуча – дівчинка в українському вбранні, віночку; ведучий – хлопчик у козацьких шароварах, вишиванці, у чоботях, з шаблею; 20–25 дітей старшого дошкільного віку в українському національному одязі.

Місце проведення: актові зала.

ХІД СВЯТА

(Присутні дивляться слайди, на яких краєвиди природи, куточки рідного краю, які відображають красу української землі. Звучить легка музика, що супроводжує показ).

Ведуча: Спить озеро, спить ліс і очерет.

Верба рипить: засни, засни...

І снилися мені неначе білі сні:

На сріблі грали самоцвіти,

Стелилися незнані трави, квіти...

Тихі, ніжні зорі спадали з неба –

І білі та прозорі, клалися в намети...

Попід наметами виблискує земля...

Ясне намисто із кристалю грає і ряснить усюди.

По білих снах рожеві гадки

Легенькі гаптували мережки,

І мрії ткали золото – блакитні,

Спокійні, тихі, не такі, як літні...

Ведучий: Благословен той день і час,

Коли прослалась килимами

Земля, яку сходив Тарас малими босими ногами.

Ведуча: Шановна громадо! Дорогі гості та друзі! Ми раді зустрітися з Вами на нашому святі!

Ведучий: Мамина пісня, батьківське слово, дідусева казка, бабусина вишиванка, рідна хата, добре слово друзів, кришталева та чиста вода з криниці, з якої п'ють всі бажаючі, голубе небо та безкраї поля пшениці, – все це родовідна українська пам'ять, наші символи, історія, яку не можна забувати, переписувати. Її потрібно пам'ятати.

Ведуча: Сьогодні ми згадаємо історичні події нашого великого та нескореного народу. У них могутній корінь роду українського. І де б ми не були, скрізь чуємо поклик рідної України.

Ведучий: Он гай зелений похилився,

А он, з-за гаю виглядає

Ставок, неначе полотно,

І верби геть понад ставком

Тихесенько собі купають

Зелені віти... Правда, рай?...

(Діти танцюють та виконують українську народну пісню „Тихо над річкою“).

Ведуча: Встала весна, землю сонну розбудила,

Уквітчала її рястом, барвінком укрила,

А на полі жайворонок, соловейко в гаї,
Землю, убрану весною, вранці зустрічають...

Ведучий: Любіть Україну у сні й наяву,
Вишневу свою Україну,
Красу її вічно живу і нову,
І мову її солов'їну.

Ведуча: Мово рідна, слово рідне: хто вас забуває,
Той у грудях не серденько, тільки камінь має.
(Діти співають пісню „Пісня про мову“. Музика О. Шестерненкової,
слова О. Герасимової).

Ведучий: Ой, рушник! Вишиваний український рушник, оздоблений квітками,
зірками й птахами... Скільки він промовляє кожному з нас, радує серце.

Ведуча: Тарас Григорович Шевченко писав: „А колись давно колись – то
рушники вже ткались, І хустинка мережилась...“

Ведучий: Від сивої давнини і до наших днів, у радості і в горі рушник –
невід'ємна частина нашого побуту. Його можна порівняти з піснею. Без
рушника, як без пісні, неможливе народження, одруження, зустріч
гостей... Ним накривають хліб на столі, витирають руки, з ним доять
корову, пораються біля печі...

Ведуча: У різних регіонах України його називають по-різному: утиральник,
втирач, стирач... Після закінчення жнив хліборобів зустрічають хлібом
та сіллю на рушникові та одягають обжинковий вінок. У нас свято
зберігаються традиції та звичаї: виносити з церкви або з хати ікону
лише в рушнику, далеку дорогу обов'язково брати з собою рушник. За
часів козацтва, рушником козаки, ідучи в похід, обв'язували тіло – це
був оберіг від лиха.

Ведучий: Та віднині в Україні на основі козацьких традицій, доблесті,
військового духу та бойового мистецтва створено національний вид
спорту України – хортинг. Слово „хортинг“ походить від назви
славного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка
відіграла незабутню роль в історії українського народу.

(Діти декламують вірш „Український хортинг“ та співають пісню
„Пісня про рушник“. Музика П. Майбороди, слова А. Малышка).

Ведуча: А цю сорочку-вишиванку мені дала моя матуся.

Її прабабця вишивала, і то не тільки вишивала,
А й з конопель ниток напярля, і з тих ниток полотно ткала.

Білило сонце полотно і стало ось яким воно:

Червона ниточка – торочка...

Чи гарна вам моя сорочка?!

(Дівчинка, одягнена в гарну сорочку-вишиванку, демонструє її,
проходячи перед глядачами).

Ведучий: На поділлі, Чернігівщині, Київщині основними кольорами вишивки
були чорні та червоні. Червоний колір означав радість, кохання, щастя,
а чорний – журбу, смуток, розлуку. Тісно переплітаються ці кольори у
вишиванці, як і в людському житті.

(Діти співають пісню „Два кольори“. Слова Д. Павличко).

Ведуча: Красива мати як сама весна,
А серце ніжне, щедре, наче літо.
Тому, що знає, лиш вона одна,
Уміє всіх нас ласкаво зігріти.

Ведучий: Я добре знаю, лиш вона одна,
Чекати нас терпляче так уміє.
Аж поки зла непрошена зима
Їй скроні білим снігом не завіє.
(Діти співають українську народну пісню „Мамина коса“).

Ведуча: І цвіт душі, і серця цвіт,
Навіки зливсь, як сонце в росах.
Вона ходила в полі боса,
Коли займалося на світ.
Вона долала темний грім,
Що на світанку ворог кинув.
І виряджала в битву сина
Із серцем з'ятреним своїм.
Вона в натруджених руках
Несла любов у чаші горя...
Многострадална, яснозора.
Благословенна будь в віках!
(Ведуча читає вірш „Ода матері“. Слова Ю. Турянської; діти співають пісню „Пісня про матір“. Музика І. Поклад, слова Б. Олійника).

Ведучий: Не дивно, що український народ називають народом-співцем.
Забувши про турботи, відкинувши смуток та журбу, вміємо ми і гарно
веселитися.

Ведуча: Ой, грай, вигравай, веселі співаночки.
Дуже люблять танцювати наші подоляночки!
(Діти виконують танок „Подільська полька“).

Ведучий: Наш народ – невгамовний трудар. Працею своєю землю прикрашає,
урожай багатий збирає. Здавна повелося в Україні, що, зібравши
багатий урожай, їхали люди на ярмарок, везли, що самі виростили,
своїми руками зробили. І чого тільки не було на цьому ярмарку?! Та й
сам він, ярмарок, неначе скарбниця вселюдської праці. Ця гарна
традиція наших предків нині відроджується та добре приживається.
Звідусіль ідуть люди ярмаркувати. А там, де народ, там і жарти,
дотепи, сміх...
(Діти виконують інсценізацію української казки „Язиката Хвеська“).

Ведуча: Вкраїно – ти пісня світання, коли ще у росах лани.
Твоє ароматне дихання злилося з диханням весни.

Ведучий: Люблю я ключі журавлині, копитами вибитий шлях.
Сади на моїй Україні і зорі в її небесах!
(Діти виконують український танок).

Ведуча: Неначе врода України, червоне полум'я калини
В веснянім лузі зацвіло, красою душу обпекло.
Горить калина з краю поля, терпкі ягідки, як і доля

Моєї рідної землі, яку топтали сили злі.
А нині радість безбережна – моя Україна незалежна!
І я беру з її долонь палкий калиновий вогонь.
Несу додому, до хатини бентежне полум'я калини.
І так приваблює воно, як волі й слави знамено!

Ведучий: *(У ведучого в руках прикрашена рушником корзинка, на споді якої „Пам'ятка для батьків“, оформлена самими дітьми).*

Шановні батьки, ми завжди вас любимо, чекаємо та віримо, що ваша безмежна любов захистить і навчить нас жити достойно, з честю, на благо нашої української землі. Даруємо вам „Пам'ятку для батьків“, що ми оформили власноруч.

(Всі діти цілують батьків і віддають їм подарунок).

Ведуча: Наші кохані батьки, цей подарунок не простий. У ньому зібрані корисні поради з віковічних скарбів батьківської мудрості, а також кросворд „Мій рідний край“, який ви маєте відгадати тут і тепер.

„ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ“

Родина – це природний осередок найглибших людських почуттів, де дитина засвоює основи моралі серцем і душею, коли розвиваються почуття доброти, чуйності, любові до рідного краю. У родинному середовищі по-особливому сприймаються звичаї та традиції, рідна природа, спогади старших.

Плакаючи у дітей почуття любові до Батьківщини, виховуючи майбутніх громадян держави, дорослі мають передусім прищепити глибоку повагу та турботливе ставлення до своєї малої батьківщини – рідного міста. Важливо, щоб малята усвідомили, що вони не просто споживачі багатств рідної землі, а її творці, захисники. І якщо ви справді хочете виховати у вашої дитини любов до рідного міста, батьківської хати, якщо ви хочете закласти готовність зберігати та примножувати багатства рідного краю, якщо ви хочете, щоб запах квітучих каштанів і бузку в дорослому житті повертав ваших дітей до рідних порогів, не забувайте:

- ідучи вулицями і площами рідного міста, розповідати нам про визначні пам'ятники, що уславляють їх;
- знайомити нас із назвами вулиць, якими ми ходимо у садочок або живемо на них, подіями, що тут відбувалися;
- відвідувати разом із усією родиною краєзнавчий та етнографічний музеї, обговорювати з нами побачене;
- брати нас із собою, коли ідете у гості до родичів, наших дідусів і бабусь, які багато знають про історію рідного міста, села, завжди ладні розповісти цікаві легенди, приказки, забавлянки тощо;
- гуляти разом із нами по визначних і архітектурно привабливих місцях нашого міста, обговорювати з нами побачене, а ввечері запропонуйте нам намалювати наші враження від прогулянки;
- завжди звертайте увагу на чистоту і порядок у рідному місті, радьтеся з нами, як зробити наше місто ще охайнішим і привабливішим;
- посадіть разом із нами квітку, дерево біля нашого будинку, за якими ми будемо разом доглядати;

- частіше розповідайте нам про видатних людей, які проживали чи проживають у нашому місті;
- знайомте нас зі звичаями та традиціями рідного краю;
- якщо хочете посіяти в наших душах зернятка любові до рідного краю, рідної мови, частіше співайте, читайте, спілкуйтеся з нами мовою кращих творів українського фольклору та дитячої літератури, а не набридлих і нудних телесеріалів.

Тож зростаймо, граймо і співаймо тільки разом!

Робота з дітьми

Завчіть разом з нами:

Що таке Батьківщина?

Під віконцем калина,

Тиха казка бабусі,

Ніжна пісня матусі.

Дужі руки у тата,

Під тополями хата,

Під вербою криниця,

В чистім полі пшениця.

Рід, родина і сім'я,

Серед них – маленька я.

Мов перлінка-намистинка,

Я – дівчатко-українка!

Родовід – моя родина,

Я ж мала його краплина,

Люблю всю родину я,

Разом ми одна сім'я!

Я козацького ось роду,

Рідну землю люблю зроду.

Маму й татка поважаю,

Їм здоров'я побажаю!

Плакаючи у дітей почуття любові до Батьківщини, виховуючи майбутнього громадянина, дорослі мають пам'ятати, що починається вона з малої батьківщини – рідного міста, району, які ми маємо любити, як свою колиску.

Прочитайте і обговоріть з Вашою дитиною цей вірш.

Моя земля чарівна, наче казка,

Тут є усе: ліси, степи, поля...

Моря, озера, сонечко та ласка,

Зелені гори – дорога земля.

Це Україна – наша рідна ненька,

Де над ставами верби в ряд ростуть,

В садочку квітне вишенька біленька,

А журавлі з криниці воду п'ють.

Найкраща в світі, світла, найрідніша,

Уся в барвінку, наче у вінку,

Заквітчана, красива, наймиліша,

І чути всюди пісеньку дзвінку.

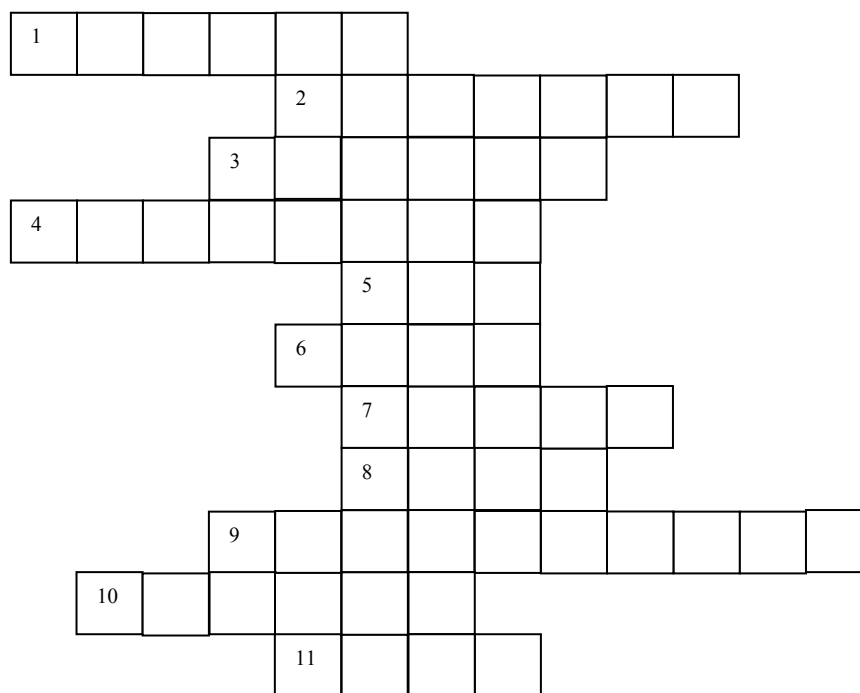
У цім краю домівка наша рідна,
Коріння наше і уся рідня.
І землю цю нам берегти потрібно,
Про неї турбуватися щодня.

Кросворд „Мій рідний край“

(Батьки мають допомагати дітям відгадувати завдання кросворду)

1. Символічне зображення герба України... *(тризуб)*.
2. Людина, яка любить і оберігає свою Батьківщину, рідних... *(патріот)*.
3. Люди, що виховують дитину в сім'ї... *(батьки)*.
4. Який найменший птах нашої фауни?.. *(корольок)*.
5. Один із засновників Києва, на честь якого назвали місто... *(Кий)*.
6. Найголовніша пісня країни... *(гімн)*.
7. Дерево-символ України... *(верба)*.
8. Риба прісноводних водойм, хижак... *(щука)*.
9. Народна художниця України, наша землячка на прізвище... *(Примаченко)*.
10. Сім'я – це... *(родина)*.
11. Найрідніша людина на землі... *(мати)*.

(Якщо кросворд розгаданий правильно, то по вертикалі має вийти слово, яким ми називаємо рідну країну, рідну землю) [4].



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гаращенко Л. Фізкультура на повітрі : здоров'язбережувальний підхід / Л. Гаращенко // Дошкільне виховання. – 2012. – № 5. – С. 37.
2. Дмитренко Т. И. Теория и методика физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста / Т. И. Дмитренко. – К. : Вища школа, 1979. – 289 с.
3. З фізкультурою ми дружимо : Тематичні фізкультурні заняття та свята // Бібліотечка вихователя дитячого садка. – 1999. – № 15 – 16.
4. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
5. Печка Л. Хвилинки здоров'я / Л. Печка // Палітра педагога. – 2014. – № 2. – С. 10.
6. Худолій Н. Фізкультурно-оздоровча робота на свіжому повітрі / Н. Худолій // Палітра педагога. – 2014. – № 2. – С. 14.

REFERENCES

1. Harashchenko, L. (2012). Fizkultura na povitri: zdoroviyazberezhualnyi pidkhd [Fitness in the air: zdorovyazberezhualnyy approach]. *Doshkilne vykhovannia [Pre-school education]*, 5, 37.
2. Dmytrenko, T. Y. (1979). *Teoriia i metodika fizicheskoho vospitaniia detei ranneho i doshkolnoho vozrasta* [Theory and methods of physical education of infants and preschool age]. Kyiv: Vyshcha shkola.
3. Z fizkulturoiu my druzhymo: Tematychni fizkulturni zaniattia ta sviata (1999) [Library kindergarten teachers. Since we are friends, physical therapy, fitness classes and Thematic holidays]. *Bibliotechka vykhovatelii dytiachoho sadka [Library kindergarten teachers]*, 15 – 16.
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. Piechka, L. (2014). Khvylynky zdorovia [Hvilinki Zdorov'ya]. *Palitra pedahoha [Palette teacher]*, 2, 10.
6. Khudolii, N. (2014). Fizkulturno-ozdorovcha robota na svizhomu povitri [Sports and recreation activities outdoors]. *Palitra pedahoha [Palette teacher]*, 2, 14.

УДК 37.015.311:37.015.3

Катерина Дмитренко,
м. Київ

**ГУРТОК ІЗ ХОРТИНГУ: ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ ТА ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДОШКІЛЬНОМУ
НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

Актуальність. Події, що відбуваються на Сході України, переплітаються з давньою педагогічною думкою щодо патріотичного виховання всіх верств населення. У зв'язку з цим постає питання щодо формування національної свідомості майбутніх громадян України. Щоб досягти цієї мети, слід виховувати патріотів з дошкільного віку. Проте громадське виховання дошкільників має вирішувати широке коло завдань. Це не лише виховання любові до рідного дому, сім'ї, дитячого садка, з якої зароджується любов до рідної країни, а й виховання шанобливого ставлення до людини-трударя та результатів її праці, рідної землі, захисників Вітчизни, державної символіки, традицій держави, загальнонародних свят.

Усі педагогічні працівники ДНЗ № 550 м. Києва у своїй діяльності керуються нормативними документами, які у відповідності до чинного законодавства України щодо прав дитини у сфері дошкільної освіти визначені Конституцією України (254к/96-ВР), Законом України „Про освіту“ (1060-12), Законом України „Про дошкільну освіту“ (зі змінами, внесеними згідно із Законом N 2905-III (2905-14) від 20.12.2001), Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, Концепції громадського виховання особистості в умовах розвитку української державності, Програми патріотичного виховання дітей та учнівської молоді, чинних програм навчання, виховання та розвитку дітей (дошкільний навчальний заклад працює за Базовою програмою „Я у Світі“) та іншими нормативно-правовими актами та міжнародними договорами України, відображають мету, завдання та дії суспільства й держави щодо задоволення прав дитини, формування здорового способу життя, патріотичного виховання тощо.

Мета статті – опис практичної діяльності ДНЗ № 550 м. Києва щодо формування у дошкільників здорового способу життя на основі українських народних традицій і цінностей, високої патріотичної свідомості, почуття любові до України.

Викладання основного матеріалу практичного дослідження. У наукових дослідженнях вітчизняних, зарубіжних психологів і педагогів доведено важливість виокремлення дошкільного періоду у становленні особистості як дуже важливого. Отже, спочатку слід закласти фундамент, на основі якого можна формувати майбутнього громадянина-патріота. На думку вчених, із перших днів життя особистість дитини формується під впливом материнської мови, колискової пісні, бабусиної казки. Підростаючи, дитина бере участь у народних святах і обрядах, залучається до процесу народної творчості, переймаючи досвід попередніх поколінь рідного народу. Цей період є найсприятливішим для формування у дитини національної самосвідомості. 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 у душі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини [1].

ДНЗ № 550 – дошкільний навчальний заклад загального типу для дітей раннього та дошкільного віку (з 2 до 6 (7) років), що перебуває у комунальній власності Дарницької районної у місті Києві державної адміністрації. ДНЗ побудований у 2011 році у другому мікрорайоні житлового масиву Позняки, розрахований на 14 груп (260 дітей). У будівлі розташовані приміщення для дітей раннього віку (від 2 до 3 років) та 12 групових приміщень для дітей дошкільного віку (від 3 до 6 (7) років). У закладі функціонують сучасний басейн, спортивна та музична зала. Навчально-виховну роботу з вихованцями здійснюють 29 педагогів (22 вихователі, 1 соціальний педагог, 1 практичний психолог, 2 музичні керівники, 1 інструктор із плавання, 1 інструктор із фізичної культури, 1 вихователь-методист). Із 29 педагогів – 23 мають вищу освіту, 6 – середню спеціальну профільну освіту.

Мова навчання – українська. Завідувач – Людмила Євгенівна Собченко.

Дошкільний навчальний заклад № 550 є навчальним закладом, що забезпечує реалізацію права дитини на здобуття дошкільної освіти, її фізичний, розумовий і духовний розвиток, соціальну адаптацію.

Базова програма „Я у Світі“ – третя складова комплексу нормативних документів та науково-методичних матеріалів, пов’язаних із модернізацією змісту дошкільної освіти в Україні та гуманізацією її цілей і завдань. Зміст дошкільної освіти визначається Базовим компонентом дошкільної освіти, який передбачає формування основ соціальної адаптації та життєвої компетентності дитини, виховання елементів екологічного світогляду, розвиток позитивного ціннісного ставлення до довкілля, утвердження емоційно-ціннісного ставлення до практичної та духовної діяльності людини та розвиток потреби в реалізації власних творчих здібностей.

Колектив закладу працює над створенням в умовах дошкільного навчального закладу розвивального життєвого простору, сприятливого для гармонійного та різнобічного розвитку дошкільника, формування його особистості, закладання основ компетентності та формування дошкільної зрілості для розвитку в дитини системи ціннісних відношень щодо природи, культури, людей, власного „Я“ та творчого ставлення до життя.

Пріоритетні напрямки роботи в ДНЗ № 550 такі:

1. *Фізкультурно-оздоровчий* (фізкультурно-оздоровча робота включає різні види діяльності. Найбільш актуальними громадянського виховання є заняття із ознайомлення з козацькою педагогікою. Козацька педагогіка – феноменальне явище та складова етнопедагогіки, яка зберегла, передаючи з покоління в покоління, найкращі духовні цінності народу. Історичні передумови виникнення національного виду спорту України – хортинг. Збереження та зміцнення здоров’я кожного вихованця. Виховання відповідального ставлення до власного здоров’я. Забезпечення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров’я. Розроблення та впровадження здоров’язбережувальних та здоров’яформувальних технологій).

2. *Художньо-естетичний* (формування естетичного ставлення до світу природи культурних надбань людства; національних традицій і звичаїв українців, козаків; розвиток практичної вмілості, вправності; формування художнього мислення).
3. *Соціально-моральний* (створення умов для становлення соціальної компетентності дитини; засвоєння моральних норм суспільства; набуття вмінь входження у дитячу спільноту; розвиток у дитини соціальних емоцій та мотивів).
4. *Логіко-математичний* (розвиток пізнавального мислення (процесів) та елементарної логіки).

Фізкультурні заняття – основна форма організованого систематичного навчання фізичним вправам у дошкільному навчальному закладі. Гурток „Хортинг“ – це насамперед фізкультурно-оздоровча робота з фізичного виховання, що сприяє всебічному розвитку дошкільників. Систематичні заняття гуртка та ранкова гімнастика забезпечують рухову активність дітей дошкільного віку, що є природною біологічною потребою людини, а ступінь її задоволення багато в чому визначає подальший структурний та функціональний розвиток дитячого організму.

Інструктор із фізичного виховання нашого закладу працює над проблемою: „Фізичний розвиток дошкільнят; популяризація занять спортом та пропаганда здорового способу життя“. Тож робота гуртка „Хортинг“ стала важливою складовою у фізичному розвитку наших дошкільнят, відволікаючи їх від шкідливих звичок. Інструктор із фізичного виховання на заняттях пропонує такі завдання для виконання: навчально-тренувальні та сюжетні; тематичні; фізкультурно-пізнавальні; ігрові; оздоровчі. Педагог враховує, що провідним видом діяльності дітей дошкільного віку є гра, тому й усі заняття з фізичного виховання в садочку проводяться з різноманітними рухливими іграми та з використанням спортивного інвентаря (м'ячі, обручі, дуги, палиці, прапорці, скакалки тощо) та спортивного обладнання (колоди, спортивні драбини тощо).

Інструктор із фізичного виховання всю роботу планує відповідно до вимог програми: це – щоденна ранкова гімнастика, різновиди ходьби та бігу, загальнорозвивальні вправи (на місці, у русі, з предметами та без предметів), вправи корегуючого спрямування (для профілактики порушення постави та плоскостопості), вправи для формування певних фізичних якостей та навичок, різноманітні рухливі ігри; на свіжому повітрі та спортивному майданчику, в холодну пору року – у спортивному залі, поступово збільшуючи навантаження; спортивні свята, розваги, конкурси, гігієнічні та природні чинники, раціональне харчування, особиста гігієна, правильний режим тощо.

Для всіх форм фізичного виховання відведене певне місце в режимі дня. Вони пов'язані між собою, доповнюють одне одного та проводяться в обов'язковому порядку. Тому педагог, плануючи різні види діяльності пам'ятає, велике значення надає вихованню патріотичної свідомості, почуття любові до України; здорового способу життя на основі українських народних традицій, цінностей тощо, розповідям про державну символіку, традиції та звичаї, українські пісні, одяг і т. ін. Особистий приклад педагогів, батьків надихає дітей наслідувати цінності свого народу.

Відомо, що у перші 7 років життя розвиток дитини великою мірою залежить від рухового режиму, про що свідчать результати обстеження дітей нашого ДНЗ (табл. 1).

Таблиця 1

Результати обстеження рівня рухового розвитку дітей старшого дошкільного віку, (%)

№ п/п	ВПРАВИ	РІВНІ		
		Високий	Середній	Низький
1.	Біг на 10 м з ходу	29	21	49
2.	Біг на 30 м з високого старту	24	40	36
3.	Стрибок у довжину з місця	14	33	53
4.	Стрибок угору з місця	29	42	29
5.	Стрибок у довжину з розбігу	27	51	22
6.	Кидок набивного м'яча вагою 1 кг двома руками через голову	13	61	26
7.	Кидок тенісного м'яча	48	42	10
8.	Човниковий біг, 10 м	34	38	28
9.	Збереження статичної рівноваги	33	47	20
10.	Підкидання і ловіння м'яча	31	40	29
11.	Вправа на гнучкість	40	49	11
12.	Відбивання м'яча від підлоги	21	52	27
13.	Біг на 90 м, на витривалість	48	34	18
14.	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині протягом 30 с.	34	48	18
15.	Середній показник, (%)	30	43	27

Несвоєчасність і низька ефективність вирішення завдань фізичного виховання в період дитинства сприяє негативному впливу на всебічний розвиток дитини та на його розумову сферу. Інструктор із фізичного виховання обов'язково враховує загальні завдання з фізичного виховання для дітей дошкільного віку:

- 1) охорона і зміцнення здоров'я дітей;
- 2) всебічний фізичний розвиток та загартовування організму;
- 3) своєчасний та різнобічний розвиток рухів і виховання рухових якостей.

Інструктор із фізичного виховання всю роботу планує відповідно до вимог програми, враховуючи:

1. Навчання рухів на спеціально організованих заняттях – основна форма роботи з фізичного виховання з дітьми дошкільного віку. Саме на спеціальних заняттях діти вчасно оволодівають необхідним обсягом знань і рухових умінь, які не можуть бути засвоєні в процесі ігор, повсякденного спілкування з дорослими та самостійних спостережень. Заняття фізичними вправами є обов'язковими для всіх практично здорових дітей. Вони проводяться цілий рік, два рази на тиждень.
2. Організатором і керівником педагогічного процесу в дошкільних установах є вихователь. Фізичне виховання дітей першого року життя не виокремлюється в самостійний розділ. Воно безпосередньо зливається з усім процесом виховання дитини.

3. Розвиток рухів у ранньому віці багато в чому залежить від своєчасного створення сприятливих для цього умов. Ігри-заняття з дітьми до року проводяться з ініціативи медсестри, як правило, з кожною дитиною окремо, по кілька разів на день у чергуванні з самостійною грою. Займатися одночасно з кількома дітьми (не більше ніж з 5–6) починають після накопичення ними певного рухового досвіду.
4. У першій молодшій групі (від 2 до 3 років) заняття проводяться по підгрупах з 10–14 дітьми протягом 15 хв. З дітьми четвертого, п'ятого, шостого та сьомого року життя заняття фізичними вправами проводяться з усіма одночасно (фронтально); чисельність групи до 30 осіб; тривалість заняття від 20 до 35 хв.
5. Гра є найважливішою самостійною діяльністю дитини-дошкільника та займає важливе місце в його житті. Вона в усіх її різноманітних формах є одним із головних засобів фізичного та психічного розвитку дитини-дошкільника.
6. У виховній роботі дитячого садка велика увага надається рухливим іграм творчого характеру. Однією з форм є ігри з різноманітними іграшками. Дія визначається характером іграшки: з обручами потрібно бігати, стрибати, візки возити, м'ячі кидати. Ці ігри мало регламентовані, прості за своєю структурою, дозволяють будь-яку кількість учасників і велику самостійність дітей. Наявність широких можливостей діяти згідно зі своїми силами робить такі ігри найбільш досяжними та привабливими для дітей. Часто малюки самі визначають зміст гри: перестрибувати через скакалку до тих пір, поки не зачепиш ногами, кидати та ловити м'яч, поки не він не впаде і т. д.
7. Цікавою та досить ефективною для дошкільнят формою рухливих ігор є ігри-завдання, що передбачають виконання, зрозумілої дітям дії (наприклад, добігти першим до умовної риски, докотити обруч до кінця доріжки, щоб не впав і т. п.).
8. Не маючи достатнього запасу рухових уявлень, діти у своїх самостійних іграх не відразу виявляють активність та ініціативу. У результаті цього основний задум гри часто буває обмеженим, рухи одноманітними. В іграх завдання, завдяки контрастності змісту дії дітей, набувають цілеспрямований, мисленевий характер. Багаторазове повторення рухів у таких іграх сприяє вдосконаленню рухових умінь і розвитку відповідних якостей. Умовно їх можна назвати іграми-вправами.
9. Більш складною формою рухливих ігор, яка широко застосовується для вирішення завдань фізичного виховання дошкільників, є сюжетні ігри з правилами. Вони вимагають від дітей уміння діяти в колективі, узгоджувати свої рухи з рухами інших дітей, виконувати встановлені правила.
10. Ефективність рухливих ігор для вирішення завдань фізичного виховання багато в чому залежить від умов їх проведення, емоційної насиченості, різноманітності рухового змісту, наявності просторого приміщення, майданчика, достатньої кількості необхідних для кожного віку предметів-іграшок і т. д.

11. Ігри організовує вихователь під час занять, а також під час ранкової та вечірньої прогулянок, не менше одного-двох разів на тиждень.
12. Ранкова гімнастика передбачена в дитячому саду, починаючи з першої молодшої групи (третій рік життя). Вона включена в режим дня як обов'язковий гігієнічний захід і проводиться вихователем щоденно, перед сніданком.
13. Систематичне та кваліфіковане проведення ранкової гімнастики відіграє істотну роль у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку: впливає на оздоровлення, частково виховує та навчає. Дітьми виконуються вправи з предметами: гімнастичними палицями, обручами, м'ячами і т. ін.
14. У практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку використовують ігри, ігрові вправи на санках, ковзанах, трьох-і двоколісному велосипедах, пересування на лижах, купання (як підготовче до плавання), елементи бадмінтону, настільного тенісу та ін. Головні завдання в них – розвага, задоволення, відносна свобода дій, відсутність суворої регламентації, наявність яскравих ігрових моментів тощо.
15. Прогулянки посідають дуже важливе місце в режимі дня дошкільнят. Як правило, щодня їм відводять 1,5–2 години в першій та в другій половині дня. Основне призначення прогулянок – тривале перебування на відкритому повітрі, заповнене рухливими іграми та фізичними вправами. Зміст прогулянок тісно пов'язаний з основними завданнями фізичного виховання дошкільнят. Головні в них – застосування дітьми рухових умінь у природних умовах, що відрізняються від навчальних. Організують прогулянки так, щоб діти були весь час у русі, але не занадто перегрівалися [2; 3].

Отже, з наведеного вище можна зробити *висновок*, що у дошкільному навчальному закладі № 550 міста Києва систематично ведеться робота щодо формування здорового способу життя на основі українських народних традицій і цінностей; приділяється велика увага формуванню у дошкільників високої патріотичної свідомості, почуття любові до України, що є важливими передумовами для роботи гуртка з хортингу.

Однією з перших сходинок до фізичної досконалості кожної дитини може бути розроблений вихователем-методистом О. П. Макушенко сценарій спортивної розваги „Ми роду козацького діти, землі української цвіт!“

Сценарій спортивної розваги

„Ми роду козацького діти, землі української цвіт!“

Мета: *формувати* свідоме прагнення бути дужими та здоровими. Створити у вихованців позитивний настрій. *Закріпити* рухові вміння та навички. *Поповнити та закріпити* знання про звичаї та традиції козаків на Запорозькій Січі. *Виховувати* у дітей повагу до національних традицій, кмітливість, чесність.

Обладнання та інвентар: козацька символіка, герб і прапор козацтва, українські костюми, обручі, гімнастичні палиці, дуги, кубики, канат, крейда.

Склад учасників. Ведуча 1 – вихователь в українському одязі; ведуча 2 – дівчинка в українському одязі, віночку; ведучий 3 – хлопчик у вишиванці, козацьких шароварах, у чоботях, із шаблею; отаман; діти старшого дошкільного віку.

Місце проведення: спортивний зал.

Хід розваги

(Діти заходять у спортивний зал і сідають на визначені місця. На середину виходять троє дітей. Лунає магнітофонний запис „Марш Української федерації хортингу“).

Ведуча 1: Навпроти тьми, неволі, горя
За честь, за волю, за свободу
Ми – лицарі із Чорномор'я
Козацького нащадки роду!
Ми – друзі, вірні побратими,
Не роз'єднало нас життя.
Ми іскрами вогню святими
Напишемо свій глузд буття.
Ми, козачата, прапор маєм,
Вперед сміливо йдем,
У серці правда лиш одна є,
Наснажена дзвінком мечем.
Честь власна й слава України –
Нам мріється лицарський чин.
Не вмiє пригинати спини
Козацький вільний юний син! *(Богдан Антонич)*

Ведуча 2: Добрий день вам, друзі щирі,
Хай живеться вам у мирі,
Не минайте нашу хату,
Бо у нас сьогодні свято.

Ведучий 3: Сьогодні свято, конкурс нині,
І все козацтво тут як тут,
А на майдані радість лине –
Козацькі ігри всіх нас ждуть.

Ведуча 2: Кличе нас Вкраїна – ненька,
Є і шабля, і бунчук.
Хоч ще кажуть: „Ви маленькі!“,
Та козацький є в нас дух.

Ведучий 3: Запрошуємо всіх учасників до гри „Дружба“. Правила: Діти стоять спиною одне до одного, переплівши руки. За командою вони присідають і встають. Виграє та пара, яка жодного разу не впала і не розімкнула руки.
(З'являється отаман із булавою за поясом, за ним два козаки при шаблях).

Отаман: Спасибі вам, синочки й дочки,
Що вдарували нас радістю.
Нате ось вам гроші на книжки

Та вчіться, щоб темними не росли.

Бо в нас на Січі темними

Тільки тини підпирають.

Ведуча 2: Темних у козаки не пускають.

Ведучий 3: Не лінуйтеся рано вставати та сили набиратись.

(Діти шикуються на розминку в коло. Ведуча 1 читає вірш і діти за словами повторюють рухи).

Ведуча 1: Нумо, в коло разом з нами стали всі швиденько

І потупали ногами дружно, веселенько.

Ну а зараз розійшлися, плеснули в долоні,

Всі присіли, підвелися – щічки вже червоні.

Раз – підняли руки вгору, два – схилилися додолу.

Не згинайте, діти, ноги, як торкнетесь підлоги.

Три, чотири, стали прямо, починаєм іншу вправу:

Крок вперед і два стрибки – ніби зайчики прудкі,

Руки вгору й нахилились, вправо-вліво, вправо-вліво,

Руки прямо, вгору – так, покрутились, як вітряк,

Помахали, опустили, а тепер усі присіли,

Підвелися, стали прямо,

Закінчилися наші вправи.

Отаман: Будьмо здорові!

Всі учасники розваги (разом): Будьмо здорові!

Отаман: Знайте, що Україну будете любити,

Що внесете в неї силу, щоб розвеселити.

Щоб козацькому роду не було переводу,

Присягайтеся на вірність Вітчизні й народу.

Всі учасники розваги (разом): Присягаємо!

Ведуча 2: Отамане-батьку, глядіть нам порядку.

Час пора чуби шапкою покривати,

Нових козаченьків привітати,

Кожному емблему подарувати.

(Звучить урочиста музика. Ведуча 1 з отаманом прикріплюють емблеми).

Ведучий 3: Задля звитяги, задля козацької слави розпочнемо козацькі забави. Тож хапаймо час за чуприну, позмагаймося відмінно.

Ведуча 2: А чи не рано їм на Січ? Давайте перевіримо, чи готові вони.

Ведуча 1: Запрошуємо всіх учасників до гри „Пускайте нас“.

Ведуча 2: Отже, спортивна розвага „Ми роду козацького діти, землі української цвіт“ весело триває.

(У спортивний зал заходять учні першого класу).

Діти, вас прийшли привітати учні першого класу, які подарують вам танок „Ранок у селі“.

Отаман: Буду вас, діти, ділити по-козацьки на дві команди.

(Отаман, витягнувши шаблю, розподіляє учасників спортивної розваги на дві команди: „Орли“ та „Соколи“).

Ведуча 2: Наш рій, девіз!

Всі учасники першої команди (разом): Орли!

Для боротьби ми не збирали ані рушниць, ані гармат.
Здоров'я повен міх набрали – достатньо буде для команд.

Ведучий 3: Наш рій, девіз !

Всі учасники другої команди (разом): Соколи!

Ми прийшли сюди сьогодні, щоб вести запеклий бій,
Тільки не кулаками, а в веселій дружній грі.

Ведуча 1: Наші козачата вирушають у мандрівку, яку осяє їм сонечко.

Отаман: Тож починаємо змагання „Намалой сонечко“ (крейдою на полу).

(Всі учасники розваги малюють своє сонечко та сідають на місця).

Ведуча 1: Ось і засяяли сонечки, освітлюючи козачатам відповідальний шлях, який потрібно подолати. Вдалині я бачу великий ліс. Запрошуємо всіх учасників до гри „Ялинка“. Правила: Діти стають по двох спиною одне до одного, тримаючись за руки, які розведені в сторони. Коли звучить музика, діти бігають по спортивній залі, а коли музика стихає, стають, „утворюючи ялинку“ з тією дитиною, яка знаходиться найближче).

Отаман: Зайшли ми з вами дуже глибоко у ліс. А тут, у дрімучому лісі, навколо дерева та кущі. Вже час вибиратися звідси. На шляху багато перешкод, і всі треба подолати.

Ведуча 1: Запрошуємо учасників двох команд на естафету: „Перешкоди“. Правила: за сигналом отамана, підбігти до дуги, пролізти під нею, підбігти до гімнастичної лави, пройти по ній, підбігти до дуги, пролізти під дугою, оббігти орієнтир і повернутись. Естафета закінчується тоді, коли першим знову буде ведучий команди.

Отаман: Непомітно ми зайшли ще далі і заблукали. Загальна гра „Шукай-шукай!“. Правила: Одна команда утворює коло, а інша стає поза ними. Отаман посередині. Діти, які стоять позаду, під музику виглядають і промовляють: „Шукай-шукай!“, потім перебігають по колу далі. Коли музика міняється, діти, які стоять усередині, беруться разом із Отаманом за руки та підскоком біжать по колу. Як музика замовкає, діти ховаються за спину дітей, які стоять позаду. Хто залишився без пари, стає всередину.

Ведуча 1: Нарешті ми вийшли із лісу! І потрапили наші козачата на хутір, де живуть батьки наших козаків, яким потрібна допомога. Навесні – час садити картоплю, а восени збирати. Естафета: „Садження картоплі“. Правила: За сигналом отамана, капітани команд із відрами картоплі біжать до обруча, висипають картоплю в обруч, біжать до команди та передають наступному гравцеві команди відро й стають у кінці колони. Наступний підбігає до обруча, збирає картоплю у відро і з ним повертається до своєї команди. Передає повне відро та стає у кінці колони. Естафета закінчується тоді, коли першим знову буде ведучий.

Отаман: Після важкої праці козаки люблять позмагатися, одне одного за чуприну потягти. Тож, пограємо в естафету-гру „Хто сильніший“. Правила: Команди стають одна напроти одної, між ними намальована лінія. Діти тримаються за руки. За сигналом перетягують одне одного на свою територію.

Ведуча 1: Поки одне одного за чуприни тягали, у козаків животи забурчали. Тож давайте пограємо в гру „Хто зголоднів“. Правила: Учасникам роздають по яблуку. За командою отамана вони починають його їсти. Хто з’їсть, піднімає руку. Виграє команда, учасники якої перші підняли руки.

Отаман: Після обіду потрібно відпочити. Заспівемо, козачата, пісню „Ми роду козацького діти“.

Всі учасники розваги (разом): Так, отамане!

Отаман: Аби ходили ви межі стогами, як ходить місяць межі зірками. А за цими словами будьте ж нам здорові! Та яке здоров’я без доброго сміху? Тож пограємо в гру „Сміхота“. Правила: Діти стоять посередині, Отаман кидає вгору шапку. Поки вона летить, діти сміються, стрибають, а коли впаде – завмирають. Отаман разом із Ведучою 1 смішать їх. Виграє той, хто не засміявся.

Ведуча 1: „Гуртом легше й батька бити“, – казали козаки. Тому наступний конкурс називається „Гурт – єдина команда“.

Отаман: Молодці, молодці! Козаки ви справжні. Пограємо в естафету з перетягування канату.

Отаман: Скільки б ми не грали, а закінчувати час,
Кращі побажання ви прийміть від нас!

Ведуча 1: І у вас, і у нас хай все буде гаразд!

Щоб ви і ми здорові були.

Низький вам уклін!

Щастя та здоров’я зичимо всім!

Отаман: Все, згасає ясний день, сонце вже сідає

І веселі козаки до хати вертають

(Отаман прощається).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/>.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е. С. Вільчковський О. І. Курок. – 3-тє вид., стер. – Суми : Університетська книга, 2011. – 428 с.
3. Навчально методичний кабінет / [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ped-kopilka.com.ua/>.

REFERENCES

1. *Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Vilchkovskiy, E. S., & Kurok, O. I. (2011). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku* [Theory and methods of physical education of preschool children]. Sumy: Universytetska knyha.
3. Navchalno metodychnyi kabinet. Retrieved from <http://ped-kopilka.com.ua/>.

УДК 37.015.311:37.015.3

Наталія Мурейко,
м. Київ

**ФОРМУВАННЯ У ДОШКІЛЬНИКІВ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ВПРАВ
ОЗДОРОВЧОГО ХОРТИНГУ**

Актуальність. Основна спрямованість оздоровчого хортингу – поліпшення функціонального стану організму і фізичної підготовленості дітей під час виконання елементарних вправ з хортингу. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, характером використовуваних засобів і відповідною інтенсивністю, режимом роботи і відпочинку. Оздоровча програма хортингу поширюється на всі вікові категорії людей – від дітей раннього дошкільного віку до літніх людей. Оздоровчий хортинг потрібний дитині для того, щоб засвоїти і розвивати резерви свого тіла і свідомість, збагачуватися новими знаннями, реалізувати свої можливості. Поетапне збільшення навантажень і труднощів різних фізичних і розумових завдань, пов'язаних із засвоєнням базової техніки хортингу, сприяє виявленню здібностей, необхідних людині у повсякденному житті. Він також є незамінним засобом для розвитку координаційних здібностей, для перешкоджання зсувам внутрішніх органів. Завдяки багаторазовому повторенню різних переворотів, обертань, стрибків організм дітей дедалі менше реагує на незвичайні положення тіла [3, с. 14–15].

Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти визначила систему завдань, спрямовану на виховання гармонійно розвиненої, високоосвіченої, національно свідомої і соціально активної людини, що наділена глибокою громадянською відповідальністю, високими духовними якостями, родинними та патріотичними почуттями, є носієм кращих надбань національної та світової культури і здатна до саморозвитку і самовдосконалення.

Мета статті – опис практичної діяльності ДНЗ № 146 м. Києва з оздоровлення дошкільників на основі їх прилучення до здорового способу життя із застосуванням елементів хортингу й виховання на цінностях українського народу.

Виклад основного матеріалу практичного дослідження. Дошкільний навчальний заклад № 146 санаторного типу для дітей з латентною туберкульозною інфекцією та після вилікування від туберкульозу є державною установою з безкоштовним утриманням дітей дошкільного віку. Рік заснування ДНЗ – 1985, потужність за проектом 250 місць, розрахований на 14 груп. Завідуюча – Данилюк Оксана Вікторівна, спеціаліст вищої категорії, педагогічний стаж – 26 років.

На 1 вересня 2014 року функціонує 10 груп: *ясельного, молодшого дошкільного, середнього дошкільного та старшого дошкільного віку*, а також *підготовча група*. У ДНЗ працює 46 працівників: медичні сестри – 2, технічний персонал – 22 особи, педагогічних працівників – 22 особи.

За попередній навчальний рік педагогами було оформлено та систематизовано матеріали на патріотичну тематику: „Народознавство в дитячому садку“ (Г. М. Масло); „Нетрадиційні оздоровчі технології в дитячому садку“ (О. П. Красовська); спортивно-ігрове заняття з фізкультури „Мандрівка українських козаків“ (Я. О. Семіряжко, середня група); комбіноване заняття „На гостини сороки-

ворони“ (Ю. М. Каменська, ясельна група); комплексне заняття з використанням креативного дидактичного демонстраційного матеріалу „Моя українська сім'я, моя патріотична родина“ (Т. П. Боярчук, старша група); комбіноване заняття з використанням оздоровчих технологій „Квіти українського віночка“ (О. П. Красовська, старша група); заняття з розвитку логіко-математичного мислення „Чарівне дерево“ (Т. М. Смирнова, молодша група) та ін.

Упродовж навчального року проводилися такі сучасні форми роботи з педагогами: круглий стіл де обговорювалися наступні теми: „Виховання патріотизму у підростаючого покоління“, „Державні стандарти дошкільної та початкової освіти“, „Використання елементів хортингу для фізкультурно-оздоровчої роботи ДНЗ“, а також було проведено семінар-практикум „Подорож у країну обдарованих“.

Керівництво ДНЗ поставило перед вихователями такі основні завдання для успішного виховання та оздоровлення дошкільників:

1. Організувати навчальну, виховну та розвивальну діяльність вихованців таким чином, щоб зменшити негативні впливи на дитячий організм.
2. Організувати співпрацю ДНЗ з родинами вихованців із питань всебічного та патріотичного виховання в ДНЗ і в сім'ї.
3. Включити до навчальних програм елементи фізкультурно-оздоровчого хортингу для вдосконалення властивостей тіла: рівноваги, стрибучості, гнучкості та ін.

Протягом року колектив ДНЗ працював над реалізацією таких завдань:

- удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи шляхом використання оздоровчих технологій (програми хортинг) та щоденного проведення українських народних ігор, що є фундаментом для виховання патріотизму у майбутніх членів суспільства;
- сприяння індивідуальному становленню особистості дитини під впливом театралізованої діяльності через набуття дитиною творчих умінь;
- формування вміння будувати прості умовиводи на основі причинно-наслідкового зв'язку.

Педагогічний колектив спрямовує свою роботу на постійне удосконалення навчального процесу: підвищення професіоналізму, творчої активності, вміння організовувати навчально-виховний процес із впровадженням нових підходів до виховання дітей, здоров'язберігаючих технологій, орієнтації на особистість дитини.

Відповідно до Закону України „Про фізичну культуру і спорт“, „Про дошкільну освіту“, методичних рекомендацій Міністерства освіти та науки України „Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу“ від 16.08.2010 р. фізичне виховання дітей є одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу санаторного дошкільного закладу. Воно спрямовується на охорону та зміцнення здоров'я, підвищення захисних сил дитячого організму, поліпшення працездатності дітей, на своєчасне формування у малюків життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості й фізичної культури взагалі, виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби у виробленні звички до здорового способу життя. Однак організація роботи з фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах потребує вдосконалення. Про це свідчить наявність значної кількості дітей з дисгармонійним фізичним розвитком, а також із недостатнім розвитком основних рухів та фізичних якостей. Фіксується

високий відсоток дітей, які часто хворіють на респіраторні інфекції та мають хронічні недуги. Недостатній фізичний розвиток і низька фізична підготовленість дошкільнят пояснюється здебільшого зниженням їхньої рухової активності.

Із інструктивно-методичних рекомендацій Міністерства освіти і науки України щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільньому навчальному закладі видно, що потреба дітей в рухах задовольняється лише на 30 – 50 %. Гіподинамію спричиняють часті респіраторні захворювання, нераціональна побудова рухового режиму й загального режиму дня, недостатнє перебування дітей на свіжому повітрі тощо. Зокрема на руховому режимі дошкільних дитячих закладів негативно позначаються неправомірне скорочення кількості фізкультурних заходів, відсутність системності у проведенні прогулянок-походів за межі дитячого садка, фізкультурних пауз і хвилинок у процесі навчальної діяльності, розваг, свят тощо. Щоб усунути ці недоліки, слід приділити більше уваги організації фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах.

Основою системи фізичного виховання у них залишається руховий режим як сукупність поєднаних і послідовно використовуваних, залежно від віку дітей, його місце в режимі дня, сезону тощо. У межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності, рекомендований для дітей молодшого дошкільного віку, становить 3–4 год., для старших дошкільників – 4–5 год.

Ефективність фізичного виховання забезпечується комплексним застосуванням традиційних засобів фізичного виховання. Це, зокрема: фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту й туризму); оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода); гігієнічні чинники (режим харчування, занять і відпочинку, гігієна одягу, взуття, обладнання та ін.). Сукупність організаційних форм роботи, обов'язкових для впровадження в освітній процес, становлять: заняття з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, загартовуючі процедури); різні форми організації рухової активності у повсякденні (заняття фізичними вправами на прогулянках, фізкультурні свята і розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання). Фізкультурні заняття є пріоритетними у процесі систематичного, послідовного формування, закріплення і вдосконалення основних рухових умінь і навичок у дітей, розвитку їхніх фізичних якостей [1–4].

Вихователями ДНЗ щоденно проводяться нетрадиційні загартовувальні процедури, загартовування та спеціальні лікувально-профілактичні заходи (фітотерапія, ароматерапія, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапевтичні процедури та ін.) за призначенням лікаря і згодою батьків. У садочку створені умови для забезпечення оптимального рухового режиму, щоденно відводиться достатньо часу на різні види рухової активності дітей. Для активізації рухового режиму педагоги використовують різноманітні оздоровчі заходи та емоційно насичені засоби (вправи з психогімнастики, „гімнастику пробудження“, інноваційні оздоровчі технології).

Вихователь із фізичної культури Я. О. Семіряжко велику увагу приділяє техніці виконання фізичних рухів та вправ, що підвищило їх результативність і ефективність з урахуванням індивідуальних особливостей дітей та умов, в яких вони виконуються. Отже, малята молодших, середній та старших груп показали належний рівень знань, вмінь та навичок із фізичної культури згідно вимог програми „Дитина“ на спортивних

святках („Веселі козацькі старти“, „Мама, тато, я – українська сім'я“, „Ми маленькі українські олімпійці“ і т. д.).

Для виховання дітей на цінностях і традиціях українського народу, вихователі систематично знайомлять дошкільнят із українськими фольклорними творами, творами письменників-класиків, сучасних українських письменників; поринають у світ театральної-ігрової діяльності, вчать дітей слухати і розуміти художні твори та відтворювати їх зміст. У нашому закладі постійно діє українська народна світлиця, а в усіх групах є куточки народознавства, які систематично поповнюються, що дає змогу повною мірою залучати дітей до культури українського народу, формувати в них національну свідомість, розширяти уявлення про рідний край. Діти систематично малюють малюнки та роблять поробки, які потім передаються воїнам АТО. У садочку оформлені виставки робіт дітей, виконаних спільно з батьками „Батьківщина моя – Україна“ та „Небезпеки, що нас оточують“. Ця робота сприяє формуванню в них відповідальності за майбутнє Батьківщини, вихованню патріотизму, психологічної готовності до збереження народного майна, прагнення до усвідомлення розвитку розумових здібностей. До 200-річчя від дня народження Тараса Григоровича Шевченка було проведено тиждень, присвячений його творчості.

Для формування навичок здорового способу життя у дошкільників музичний керівник А. О. Кунигіна проводить яскраві веселі свята та розваги для дітей та батьків. У кожній групі в куточку для батьків оформлені папки з актуальними матеріалами, складені методичні рекомендації по проведенню роботи з формування навичок здорового способу життя, виставлені фотоматеріали, в яких цікаво та локанічно розповідається про основні напрямки роботи та життя групи.

На формування навичок здорового способу життя впливає і якість харчування в ДНЗ, що передбачає: дотримання технології приготування страв; санітарний стан харчоблоку; якість завезених продуктів та термін їх реалізації; збереження продуктів харчування; ведення необхідної документації. Результати за 2013 рік показали: меню складається за встановленою формою згідно перспективного меню та картотеки страв, відповідно до продуктових наборів на день. Враховується режим роботи, який передбачає п'ятиразове харчування дітей із дотриманням термінів реалізації продуктів. У приготуванні їжі використовуються складні гарніри. Упродовж року діти постійно вживають свіжі овочі, фрукти.

У вересні місяці кожного року з метою контролю за фізичним розвитком і станом здоров'я дітей лікарем Г. М. Соколовою Лорд-Кіпанідзе визначені групи здоров'я, в яких кількість навантажень на кожну дитину різниться.

На базі санаторного ДНЗ функціонує фізіотерапевтичний кабінет, у якому дітям з метою профілактики простудних та бронхолегеневих захворювань, оздоровлення дітей проводять двічі на рік лікувально-профілактичні курси: курс ароматерапії за схемою № 15 (листопад, березень); курс полоскання горла настоянкою евкаліпту № 5, настоянкою календули № 5, розчином морської солі № 5 для всіх вікових груп; курс фітотерапії – фіточаї за схемою для всіх вікових груп. Крім запланованих курсів, проводиться індивідуальне лікування за призначенням лікаря: УФО носу та зіву; інгаляції з хлорфіліптом; лужно-олійні інгаляції із застосуванням цілющих рослин. Уся зазначена робота чітко узгоджена з режимом дня, заняттями з фізичної культури, раціональним та посиленням харчуванням.

Показниками ефективної оздоровчої роботи також є: зниження кількості гострих респіраторних захворювань протягом року; позитивна, відповідно віку, динаміка антропометричних показників; зменшення ускладнень після чергового гострого респіраторного захворювання; покращення реакції Манту; зменшення кількості днів, пропущених через хворобу однією дитиною; стійка нормалізація показників функціонального стану організму. Але, відсоток захворюваності на одну дитину (2008 р. – 10,4 %, 2009 р. – 8,5 %, 2010 р. – 16,4 %, 2011 р. – 18,5 %, 2012 р. – 13,8 %, 2013 р. – 16,1 %) змінився (див. табл. 1) і це пов'язано з багатьма чинниками. Зазначимо, що вся робота ДНЗ проводилася згідно вимог „Інструктивно–методичних рекомендацій щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ“ №1/9 – 438 від 27.08.2004 р. МОН України.

Таблиця № 1

Аналіз захворювання дітей

№ п/п	Назва групи	2010 р.	2011 р.	2012 р.	2013 р.
1.	„Курочка ряба“	12	16,2	17,8	22,4
2.	„Рукавичка“	18,1	18	14,6	23,6
3.	„Колобок“	22,2	21,3	27,2	7,8
4.	„Золота рибка“	13,7	18,7	13,7	14,7
5.	„Червона квіточка“	11,8	15,1	12,1	13,1
6.	„Гусі – лебеді“	16,4	15,1	12,3	17,6
7.	„Дюймовочка“	18,5	15,8	12,3	20,3
8.	„Червона шапочка“	19,7	13,8	14,3	11,6
9.	„Буратіно“	3,7	24,2	15,0	15,9
10.	„Колосок“	26,3	25,7	13,0	14,6

Для унаочнення патріотично-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи пропонуємо сценарій спортивно-патріотичного свята для старших дошкільників „Козацькі забави“, зорієнтований на відновлення звичаїв доблесних козаків.

„КОЗАЦЬКІ ЗАБАВИ“.

Мета. Навчити дошкільників швидко орієнтуватися під час естафет. Закріпити у дітей знання про козацтво, їх звичаї. **Виховувати:** патріотизм, дисципліну чітких виконань команд. **Розвивати:** зосередженість, кмітливість, мову.

Обладнання: мультимедійний проектор, магнітофон, українські костюми для всіх учасників, драбини – 2 шт., мішки – 2 шт., бочечки – 2 шт., шаблі – 3 шт., віночки – 3 шт., обручі – 6 шт.; пеньочки, паляниці на вишитих рушниках, корзини (з випічкою, тістечками тощо для всіх учасників), „кінь“, мішень, луки, стріли, ложки, відра з водою, казани – кожного виду обладнання по 2 шт.

Склад учасників. Ведуча 1 – вихователь в українському одязі, з хусткою; ведуча 2 – дівчинка в українському одязі, з віночком; ведучий 3 – хлопчик у вишиванці, козацьких шароварах, у чоботях, із шаблею; 4 старших козаки (дорослі люди); отаман; писар; діти старшого дошкільного віку.

Місце проведення: актовa зала.

ХІД СВЯТА

(Зал прикрашено у стилі козацького табору. Демонструються слайди – краєвиди острова Хортиця та звучать пісні „Хортинг – Сила и Честь“ і

„Хортинг – вперед за перемогою“, слова Б. Керичка). Під магнітофонний запис „Марш української федерації хортингу“ заходять учасники свята).

Ведуча 1: Ще не вмерла України ні слава, ні воля.

Ще нам, браття українці, усміхнеться доля.
Згинуть наші вороженьки, як роса на сонці,
Запануєм і ми, браття, у своїй сторонці.
Душу й тіло ми положим за нашу свободу
І покажем, що ми, браття, козацького роду.
Станем, браття, в бій кривавий від Сяну до Дону,
В ріднім краю панувати не дамо нікому;
Чорне море ще всміхнеться, дід Дніпро зрадіє,
Ще у нашій Україні доленька наспіє.
Душу, тіло ми положим за нашу свободу,
І покажем, що ми, браття, козацького роду.
А завзягтя, праця щира свого ще докаже,
Ще ся волі в Україні пісень гучна розляже,
За Карпати відоб'ється, згомонить степами,
України слава стане поміж ворогами.
Душу, тіло ми положим за нашу свободу,
І покажем, що ми, браття, козацького роду *(П. Чубинський)*

(Ведучі: хлопчик і дівчинка стають перед учасниками свята з короваєм на рушнику, навпроти гостей).

Ведуча 2: Гостей поважних ми зустрічаєм радо

У стінах дитсадку свого
І як годиться, за звичаєм,
Щиро вітаємо короваєм.

Ведучий 3: Просимо всіх до козацьких забав

За нас вболівати і не ловити гав!

Ведуча 1: Щиро запрошуємо Вас до спортивно-патріотичного свята: „Козацькі забави“.

(Присутні під музичний супровід співають гімн України і дивляться слайди – краєвиди Батьківщини).

Ведуча 1: Любі козачата! Давним-давно на нашій рідній Україні за Дніпровськими порогами була славна Січ Запорозька. Вірні сини своєї землі, свого народу, а називались вони козаками – вільними людьми, їхали на Січ, щоб згуртуватися та захищати українців від ворогів. Козаки – гарні, сильні, спритні воїни. Вони вміють міцно шаблю в руках тримати, українську пісню заспівати, дотепне слово сказати та забав козацьких не забувають. Тож і ви, козачата юні, звичай наш шануйте й науку козацьку добре опануйте!

Ведуча 2: Ніколи не забудемо ми заповіти наших батьків-козаків. Чого вони не встигли, то надолужимо ми.

Учасники свята (разом): Ми всі – славні козачата, хочем позмагатись, силу, спритність і завзягтя людям показати!

Ведучий 3: Стійте, почекайте, не задавайтесь. Сьогодні прийдуть найстарші козаки, і вони Вам покажуть, як силу кувати, як у гурті жити та відпочивати, як забави козацькі не перехарамаркати!

(Під музику „Гей ви козаченьки“ заходять чотири старші козаки. Всі учасники свята виконують танець козаків. Музика Г. Татарченка, слова В. Крищенка).

Є і нам про що згадати...
Пісне, душу возвелич.
Ой була в нас ненька-мати –
Запорозька славна Січ.

Приспів:

Гей, ви, козаченьки, – вітер в чистім полі,
Научіть нащадків так любити волю.
Гей, ви, козаченьки, – спомин з м'яти-рути,
Научіть минулу славу повернути.
Научіть минулу славу повернути.

Круточола наша доля,
Не вода в ній – кров тече.
Козаку найперше – воля,
Козаку найперше – честь.

Приспів.

А прийшла лиха година –
Впав козак наш у траві,
Щоб іскрилась Україна
На гетьманській булаві.
Обмочила землю рана
Із козацького чола,
Щоб неправда помирала,
Щоби правдонька жила.
Щоб неправда помирала,
Щоби правдонька жила.

Приспів:

Гей, ви, козаченьки, – вітер в чистім полі,
Научіть нащадків так любити волю.
Гей, ви, козаченьки, – спомин з м'яти-рути,
Научіть минулу славу повернути.
Научіть минулу славу повернути.
Научіть минулу славу повернути.

Старший козак: Ох і славне товариство

Тут зібралось нині!
Ну й прийдеться нам зіпріти
Друзі мої, милі!

(Чотири козаки сідають на визначені місця).

Ведуча 1: Сьогодні на наших змаганнях будуть змагатися два курені: „Лісовий“ і „Степовий“. Судитимуть змагання сам отаман із писарем, яких ми також запросили на наше свято. А ось і вони. Ласкаво просимо

(Заходять отаман із писарем).

Отаман: Здорові були козаки!

Учасники свята: Здорові!

Отаман: До змагань готові?!

Всі учасники свята (разом): Готові!

Ведуча 2: Просимо присісти. Ось Ваші місця.

Ведучий 3: Наша пісня хай допоможе,

Хай додасть Вам сили.

А наш писар і отаман, щоб добре судили!

Ведуча 2: Отож, першою за козацькою традицією буде естафета „Стрибки у мішках“. Запрошуємо на середину зали учасників естафети – це козаки двох куренів – „Лісового“ і „Степового“. Прошу також вийти на хорт, тобто у коло двох найстарших козаків. Нехай покажуть нам, як силу слід кувати.

(За сигналом, найстарші козаки у мішках спритно стрибають до кінця зали, вилазять із них, оббігають свою перешкуду та передають естафету (мішок) наступному учаснику з куреня. Естафета закінчується тоді, коли першим знову буде старший козак із мішком у руках).

(Під час кожної естафети звучить пісня „Ой що ж то за шум учинився“).

Просимо отамана назвати переможця естафети.

(Отаман називає курінь, що переміг, і вітає його козаків).

Ведучий 3: У козаків у всі віки були бочки з порохом, водою, медом, оселедцем. Тож вони вміли і любили змагатися. Запрошую ще двох старших козаків, щоб навчили юних козаків естафети „Переміщення бочок“. За сигналом старші козаки від кожного куреня передають із правого боку бочку наступному учаснику. Коли бочка потрапить до рук останнього козака, що зліва, той із нею біжить на правий фланг, стає останнім у шерензі і передає бочку товаришеві. Естафета закінчується тоді, коли першим знову опиниться старший козак.

Просимо отамана назвати переможця естафети.

(Отаман називає і вітає курінь).

Ведуча 2: Козаки – вправні хлопці, чоловіки. І кожному з них подобалася українська дівчина, а були серед них і жонаті. Щодня згадували вони про своїх коханих, про карі очі, чорні брови і прагнули якнайскоріше побачитися, подарувати їм стрічки, хустки, корали, чоботи тощо. Згадуючи про улюблених, співали чемні пісні, які брали за душу. Наприклад: „Повій вітре на Україну, де залишив я дівчину“.

Ведучий 3: Сьогодні, на нашому святі присутні молоденькі україночки. І справжні козаки хотіли б зробити приємне для кожної з них. А ну, козаки, до естафет. За сигналом, старші козаки добігають до драбини, вилазять на неї, беруть віночок, добігають до хорта і віддають вінок дівчинці, потім якнайшвидше повертаються до свого куреня і стають у хвіст колони. Дівчинка одягає вінок на голову, біжить до драбини, вилазить наверх, вішає віночок на попереднє місце і повертається у хорт, щоб передати естафету першому у колоні козаку . від куреня. Естафета закінчується тоді, коли першим знову стане старший козак.

Просимо отамана назвати переможця естафети.

(Отаман називає і вітає переможця).

Ведуча 2: Козаки старалися, віночок приносили і, мабуть втомилися. Тож нехай тепер дівчата розважать нас і всіх присутніх. Ну ж бо, у танок!

(Дівчата під музичний супровід танцюють веснянку).

Ведуча 1: Всі Ви молодці. А тепер конкурс між двома куренями: хто більше знає прислів'їв та приказок про козаків. Та спочатку нехай старші козаки розкажуть нам якусь небувальщину. *(Старші козаки розповідають небилиці, жартують).*

Ведучий 3: Щось козаки засиділись, заслухались козацьких жартів. А ну, козаченьки, шаблі в руки – і до хорту. Доведіть свою майстерність володіння шаблею. *(Хлопчики виконують танець із шаблями).*

Ведуча 2: Розворушилися? А тепер, завзяті курені, до естафет. За сигналом, старші козаки біжать до обруча, пролазять через один, другий, третій; біжать до лави, повзуть по ній на колінах; біжать до дуги, пролізають під нею; оббігають орієнтири та повертаються бігом до свого куреня; передають естафету першому козаку у колоні та стають позаду всіх. Естафета закінчується тоді, коли першим знову буде старший козак.

Просимо писаря, адже отаман, мабуть, стомився, назвати переможця естафети.
(Писар називає і вітає переможця).

Ведучий 3: Найвірнішим другом козака був – кінь. Він допоможе, якщо треба, річку переплисти, ворога наздогнати та всілякі перешкоди. Тож знову запрошую двох старших козаків до участі в естафеті „Вірний кінь“. За сигналом, старші козаки сідають на свого „коня“ (на палицю з головою коня), добігають до пеньочка, залишають коня, піднімають шаблю та біжать назад до свого куреня; передають шаблю першому козаку у колоні та стають позаду всіх. Естафета закінчується тоді, коли першим знову буде старший козак.

Просимо писаря назвати переможця естафети.

Ведуча 1: А, чи не час козакам уже попоїсти?

Учасники свята (разом): Час!

Ведуча 1: А щоб щось попоїсти, його спочатку потрібно зварити... Що найдужче любили варити козаки, якою їжею найбільше насолоджувалися?!

Учасники свята (разом): Куліш! Це українська, дуже смачна та корисна страва: картопелька, морквинка, цибулька, пшоно, дичина, зелень і ... (пауза) Вода!

Ведуча 1: Так, саме так, водичка, джерельна, чиста, холодна. А який смачний запах!.. Ну що, козаки, зваримо куліш?

Учасники свята (разом): Зваримо!

Ведуча 2: У нас є: два казани, картопелька, морквочка, цибулька, пшоно, зелень. Потрібна ...

Учасники свята (разом): Вода! І дичина!

Ведуча 2: Так, так. Жодна справа не звариться без води. Тож потрібно її принести, дичину підстрелити.

Ведучий 3: Запрошуємо знову двох старших козаків. Естафета так і зветься: „Вода, дичина“. За сигналом, старші козаки беруть луки, стріли та стріляють у „дичину“ (мішень). А отаман і писар визначають точність попадання. Потім із ложкою біжать до „криниці“, де на них чекає відро з водою, беруть воду, стрілу та несуть до свого казана. Виливши воду, дають стрілу першому козаку у колоні та стають позаду всіх. Естафета закінчується тоді, коли першим знову буде старший козак. Просимо отамана назвати переможця.
(Отаман називає і вітає переможця).

Ведуча 1: Дуже добре, козаки. Нехай козачки куліш варять, а ви, щоб даром не сидіти, чекаючи обіду, ще позмагаєтеся (казани козачки виносять із зали).

Отаман: Вправні, я бачу, ви козаки! Співати, грати вмієте, мабуть, і до їжі мастаки. А тепер можна і силою помірятися (перетягування каната між куренями).

Ведуча 1: Просимо шановного отамана підбити загальний підсумок естафет

Отаман: Запрошую курені, що змагалися, до хорту. Бачу, ви непогані козаки, а перемогла дружба двох куренів.

(Отман вручає нагороди: за козацьким звичаєм – паляницю на вишитому рушнику; в корзині випічка, тістечка тощо).

Писар: Це тільки мені, чи всім крутить у носі смак куліша?

(виходять повари з казаном куліша та запрошують усіх скуштувати).

Ведуча 1: От і закінчилося спортивно-патріотичне свято „Козацькі забави“. Запрошуємо всіх попоїсти справжнього, козацького смачного кулішу. Бажаємо всім здоров'я, щастя, бути справжніми патріотами нашої Вітчизни *(козаки під запис „Маршу української федерації хортингу“ виходять із зали).*

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський О. І. Курок. – 3-тє вид., стер. – Суми : Університетська книга, 2011. – 428 с.
2. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись: метод. посіб. для вчит. фіз. культ. заг. навч. закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
3. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
4. Черненко В. Шлях до здоров'я / В. Черненко. – Сміла : Блискавиця, 2010. – 96 с.

REFERENCES

1. Vilchkovskiy, E. S., & Kurok, O. I. (2011). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku* [Theory and methods of physical education of preschool children]. Sumy: Universytetska knyha.
2. Yermolova, V. M., Ivanova, L. I., & Derevianko, V. V. (2012). *Navchajemo hraiuchys* [Teach playing]. Kyiv: Litera LTD.
3. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – A National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Chernenko, V. (2010). *Shliakh do zdorovia* [Way to Health]. Smila: Blyskavytsia.

УДК: 373.5.015.31:172.15

*Лариса Пустолякова,
м. Київ*

ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ ІЗ ЕЛЕМЕНТАМИ ХОРТИНГУ НА ВИХОВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ У СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ О. О. БОГОМОЛЬЦЯ

Актуальність проблеми. Майбутнє держави залежить від стану здоров'я молодого покоління. Незважаючи на всеохоплюючий розвиток суспільства, науково-технічний прогрес, здоров'я молоді не стає кращим. Останніми роками в Україні триває несприятлива тенденція погіршення здоров'я населення. Вона виявляється у поширенні захворювань, збільшенні функціональних відхилень і зниженні резервів здоров'я насамперед молоді. За станом здоров'я громадяни України посідають одне з найнижчих рейтингових місць у Європейському регіоні. Від 12 до 14 млн. жителів країни хворіють на серцево-судинні хвороби, понад 1 млн. українців страждають на онкологічні захворювання, більш ніж 1 млн. 100 тис. осіб хворіють на цукровий діабет, і майже 200 тис. із них є інсулінозалежними. Україні належить і сумне лідерство в Європі за рівнями захворюваності на ВІЛ-інфекцію та туберкульоз.

Смертність в Україні становить 15,2 на 1000 населення проти 6,7 у країнах-членах ЄС [5].

Отже, у зв'язку з вищенаведеними даними конче тривожним й актуальним постає і сучасний стан рухової активності студентської молоді як одного з показників її фізичного здоров'я.

Рухова активність індивіда є чи не найважливішим із чинників здоров'я.

Потреба в русі – така із загальнобіологічних особливостей організму, яка відіграє дуже важливу роль у його життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалося у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю. Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини незаперечний. Досвід роботи показує, що підвищити рухову активність студентів Національного медичного університету імені О. О. Богомольця можна, використовуючи на заняттях із фізичного виховання та при проведенні спортивних свят елементи хортингу.

Під час вивчення елементів техніки хортингу студенти не працюють у парах. Певні рухові навички у них формуються за допомогою оздоровчих формальних комплексів та ефективних дихальних вправ.

Основною метою впровадження елементів хортингу у ВНЗ є:

- зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка студентів,
- виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання студентів на оздоровчих та культурних традиціях українського народу,
- формування постави,
- розвиток якостей швидкості, спритності й координації рухів,
- вивчення спеціальних підготовчих вправ хортингу,
- вивчення основних стійок і технік, методів переміщення у стійках і виконання початкових форм (комплексів) хортингу,

- вивчення правил поведінки у спортивному залі,
- дотримання „Правил спортивного етикету“ відповідно до вимог Української Федерації Хортингу,
- вивчення дихальних вправ,
- засвоєння правил особистої гігієни [4].

Навчальний матеріал із елементами хортингу, адаптований до занять із студентами різного рівня підготовки, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки хортингу, які подані у вигляді оздоровчих формальних комплексів, теоретичні відомості, а також вправи з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей.

Отже, фізична активність тісно пов'язана з трьома аспектами здоров'я: фізичним, психічним та соціальним, і протягом життя людини відіграє різну роль. У дитячому віці вона визначає нормальний ріст і розвиток організму, найбільш повну реалізацію генетичного потенціалу, підвищує опір захворюванням. У дорослих людей фізична активність протягом життя сприяє нормалізації функціонального стану та працездатності організму.

Рівень рухової активності та потреба організму в ній індивідуальні й залежать від багатьох фізіологічних, соціально-економічних і культурних чинників: віку, статі, конституції, рівня фізичної підготовки, способу життя, умов праці та побуту, географічних і кліматичних умов тощо. Для кожного індивідуума характерний генетично обумовлений діапазон цього рівня, необхідний для нормального функціонування та збереження здоров'я. Рівень рухової активності може бути мінімальним, максимальним і оптимальним. Мінімальний рівень дозволяє підтримувати нормальний функціональний стан організму; за оптимального досягається найвищий рівень функціональних можливостей та життєдіяльності організму; максимальні межі визначають надмірні навантаження, що можуть призвести до перевтоми, перетренування, різкого зниження працездатності. За нижньою та верхньою межами величин рухова активність оцінюється відповідно як гіпокінезія, і як гіперкінезія.

Найбільший вплив на організм мають вправи на швидкість, що застосовуються як рухи максимальної інтенсивності. Такі вправи значно впливають як на розвиток анаеробних, так і аеробних можливостей. Вплив на останні виявляється вже у відновному періоді між повтореннями у процесі ліквідації кисневого боргу, що призводить до підвищення рівня розвитку витривалості. Ці вправи вимагають і значного прояву сили, тому відбувається збільшення силових показників. У таких випадках вправи тільки на силу або тільки на загальну витривалість мають менш широкий та комплексний вплив. Проте надалі, при досягненні певного рівня розвитку фізичних якостей, подібний паралельний приріст показників припиняється. Це відбувається тому, що швидкісні вправи не потребують надмірної сили та витривалості.

Відбувається так звана дисоціація фізичних якостей. Цей процес полягає у тому, що вправи, які раніше викликали розвиток усіх основних фізичних якостей, починають чинити вплив на хортингіста, який тренує лише деякі з них. У подальшому можуть проявитися навіть негативні взаємовідношення між окремими фізичними якостями хортингіста, наприклад, між максимальною силою та гнучкістю, максимальною силою та витривалістю у двобої. Дуже важливо

також враховувати, що найвищі показники розвитку однієї з фізичних якостей можуть бути досягнуті лише за певного рівня розвитку інших.

Завдяки фізичним вправам із елементами хортингу студенти отримують гарну фізичну форму. Перебування в такій формі гарантує їм безліч переваг. Найбільш очевидні з них такі:

- поліпшується діяльність серцево-судинної системи та знижується ризик серцево-судинних захворювань;
- підвищується стійкість до стресових ситуацій;
- стабілізується вага;
- поліпшується сон і травлення;
- збільшується впевненість у власних силах;
- більш енергійно виконуються щоденні обов'язки;
- знижується ризик отримання травм;
- підвищується задоволення від занять із елементами хортингу та будь-якою іншою діяльністю;
- підвищується самооцінка, самодисципліна;
- підвищується ефективність виступів у спортивних заходах [2].

У міру зростання технічної майстерності кількість переваг від перебування у гарній фізичній формі неухильно збільшується. Та найголовніше те, що здорова енергія, яка наповнює людину, робить кожен новий день її життя радісним і повноцінним.

Якщо додати, що відсутність необхідних систематичних занять фізичними вправами пов'язана з негативними змінами у діяльності головного мозку, то стає зрозуміло, чому знижуються загальні захисні сили організму та виникає підвищена стомлюваність, порушується сон, знижується здатність підтримувати високу розумову чи фізичну працездатність.

Існують різні підходи до визначення раціональних величин рухової активності, які забезпечують нормальне функціонування організму, його високу працездатність. Встановлено, що у середньому рухова активність студентів під час навчальних занять (8 місяців) дорівнює 8000 – 11000 кроків на добу; в екзаменаційний період (2 місяці) – 3000 – 4000, а в канікулярний період – 14 000 – 19 000 кроків. Очевидно, що рівень рухової активності студентів під час канікул відображає природну потребу в рухах, адже у цей період вони вільні від навчальних занять. Виходячи з цього, можна визначити рівень їхньої рухової активності під час навчальних занять, який становить 50 – 65 %, у період іспитів – 18 – 22 % від біологічної потреби. Це свідчить про справжній, реальний дефіцит рухів протягом 10 місяців на рік.

Фахівці вважають, що якщо фактична фізична активність молодшої людини нижча за належну, через що виникає своєрідний „дефіцит“ м'язової діяльності, який потрібно компенсувати за рахунок включення додаткових спеціальних навантажень, або фізичних вправ.

Один із обов'язкових чинників здорового способу життя студентів – систематична регулярна рухова активність, яка має відповідати статі, віку, стану здоров'я. Вона являє собою поєднання різноманітних рухових дій, які виконуються у повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях фізичними вправами та спортом.

Досвід спостережень за особами, які займаються фізичними вправами з елементом хортингу, доводить, що профілактична, оздоровча роль таких занять найбільшою мірою виявляється у юності.

Тож щоб забезпечити зазначений руховий режим, необхідна активна рухова діяльність в обсязі 1,3 – 1,8 год. на день. При цьому не має принципового значення, одноразово чи дробово виконуються протягом дня фізичні вправи.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та надати практичні поради студентам НМУ імені О. О. Богомольця щодо формування у них мотивації до здорового способу життя та військово-патріотичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчої роботи з елементами хортингу.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблема формування потреби у фізичному вдосконаленні та прагненні молоді до здорового способу життя розкривається у наукових працях Г. Власюк, Н. Хоменко та інших. Звернемо увагу, що Т. Кириченко розробив програму поетапного формування мотивації студентів до здорового способу життя під час практичних занять та у позанавчальний час.

Визначенню найбільш раціональних та ефективних форм і засобів організації фізкультурно-оздоровчої роботи з молоддю присвячені дослідження М. Алейнікова, О. Бичук, В. Варави, Е. Єрьоменка, А. Зотова, Г. Іванової, І. Карпової, В. Корчинського, В. Кутового, Д. Солопчука, М. Солопчука, Р. Чаплінського та інших.

Дослідження з проблем формування здорового способу життя здійснювалися за такими напрямками, як: формування потреби у здоровому способі життя у студентів вищих навчальних закладів I–II рівнів акредитації (Н. Завидівська); визначення педагогічних принципів, сутність яких полягає в активному залученні студентів до спільної праці, інформаційного взаємозбагачення, „особистісного притяжіння“, які застосовуються під час позааудиторної діяльності (Л. Заремба); обґрунтування вимог щодо здорового способу життя, які мають відповідати кожній людині, залежно від її віку (Д. Касенюк); вивчення здорового способу життя з філософських позицій як „об’єкту пізнання“ (Л. Сущенко); з’ясування проблеми збереження здоров’я як екологічно маркованої (Н. Левчук).

Здоров’я молоді має безпосередній вплив на потенціал країни, її можливість розвиватися, займати передові місця серед інших країн світу. Тому загострення цієї проблеми не можна розглядати осторонь від військово-патріотичного виховання.

Різноманітні державні та громадські заходи спрямовуються на те, щоб підвищити у студентській молоді мотивацію до занять фізичною культурою з метою покращити стан її здоров’я.

Формування здорового способу життя у молоді сьогодні – одне з пріоритетних державних завдань. Для його вирішення потрібно вивчати, переосмислювати та перебудовувати різні ділянки культурно-освітньої роботи, впроваджувати новаторські ідеї, світовий досвід. Науковці та практики наголошують, що виховання відповідального ставлення до людського здоров’я є й одним із пріоритетних завдань системи освіти України [1].

Проведення спортивних свят, змагань та ігор у фізично-оздоровчій роботі. Спортивні свята, ігри надають як фізичне, так і колективне виховання, згуртовують, об'єднують гравців, що є вкрай важливим.

Фізичне виховання – головний напрям упровадження фізичної культури, що є органічною частиною загального виховання, покликано забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок студентської молоді. Комплексне використання всіх форм фізичного виховання має забезпечити синтез фізичної культури зі способом життя, досягнення оптимального рівня фізичної активності [5].

Ігри з елементами хортингу належать до дієвих засобів різностороннього фізичного виховання, вони є основним аспектом прищеплення студентської молоді особистісних якостей патріота. У патріотично налаштованій молоді завжди вистачить сили волі гідно вийти із найскладнішої ситуації. Тому такі ігри відіграють значну роль у вихованні, навчанні та етичному становленні особистості. Вони також виконують розвиваючу функцію. Цінність гри як методу виховання полягає у тому, що досягнення мети, пов'язане з проявом фізичних і психічних зусиль, дає відчуття радості, задоволення, породжує бажання розкрити свої здібності. Емоційний чинник впливає й на якість рухових дій, оперативне мислення, що пов'язано з фізичним і розумовим розвитком [3].

На нашу думку, під час проведення спортивних свят із використанням елементів хортингу слід дотримуватися таких організаційно-педагогічних умов патріотичного виховання, як:

- зв'язок організаційних форм із життям і діяльністю студентів;
- відповідність форм змісту патріотичного виховання під час навчальних занять з фізичного виховання технічним елементам хортингу;
- сприяння форм патріотичного виховання активній творчій діяльності студентів.

У процесі творчої діяльності у студентів формуються необхідні вміння та навички, життєвий досвід, без яких вони не можуть уважатися підготовленими до військової служби. Творча військово-патріотична робота сприяє залученню студентів до тієї чи іншої конкретної діяльності, активізує їхню позицію, спонукає їх до посиленого мислення, аналізу подій, вираження через учинки своєї причетності до справ спортивної команди, ВНЗ [4].

Ефективність навчально-виховної роботи з використанням елементів хортингу залежить від правильної організації та підбору відповідних форм фізкультурно-масової роботи. Тому на кафедрі фізичного виховання медичного університету імені О. О. Богомольця існує традиція проводити спортивні свята та змагання з метою заохочення студентів до здорового способу життя. Одним серед багатьох таких заходів було змагання, присвячене святкуванню Дня захисника Вітчизни. Для підготовки до свята створили штаб, до складу якого увійшли викладачі фізичного виховання. На засіданні штабу була затверджена програма свята, план та положення про змагання. Згідно з положеннями студенти самостійно визначали склад команд, обирали капітанів з-поміж учасників змагань. Кожна команда мала самостійно виготовити свою емблему та фотогазету, приготувати привітання суддям та команді суперників. Уболівальники команд готували плакати та лозунги.

Під час свята було проведено низку естафет із використанням елементів хортингу. Серед естафет:

1. **„Найспритніший“.**
Команди шикуються на старті в колону по одному. По команді перший учасник із кеглею в руці оббігає стійку, міняє кеглю на м'яч, повертаючись, виконує ведення баскетбольного м'яча і передає естафету товаришу по команді. Перемагає команда, що першою прийшла до фінішу.
2. **„Подолання смуги перешкод“.**
Команди шикуються на старті в колону по одному. Перший учасник надіває на плечі наплічник, добігає до обруча, пролазить через нього, оббігає стійку, бігом передає наплічник наступному учаснику. Перемагає команда, що першою прийшла до фінішу.
3. **„Плече друга“.**
Команди стають у колону по два. Перші два учасники спиною один до одного, тримаючи м'яч, оббігають стійку, повертаються обличчям один до одного, тримаючи м'яч головою, і передають естафету наступному.
4. **„Військова кмітливість“.**
Команда стає у колону по чотири, і всі разом виконують спеціальні вправи, основні стійки, методи переміщення у стійках або комплекси вправ із хортингу. Перемагає команда, що найкраще виконала комплекси.
5. **„Вершники“.**
Команда стає у колону по одному за лінією старту. У першого учасника між ногами великий м'яч, і він по команді „обскакує“ стійку та „скаче“ назад. Потім передає естафету наступному. Перемагає команда, що першою закінчила естафету.
6. **„Богатирі“.**
Команда стає у колону по одному за лінією старту. Один представник команди виходить і піднімає гирю – 16 кг. Перемагає команда, учасник якої найвище підняв гирю.
7. **„Перетягування каната“.**
Команди по черзі змагаються одна із одною у перетягуванні каната. Перемагає та, що перетягне всі інші команди.
Після завершення естафет переможці були нагороджені грамотами та подарунками.

Висновки:

1. Однією із найактуальніших проблем сьогодення є сьогодні мотивація молоді до здорового способу життя.
2. Ігри, естафети та спортивні свята з використанням елементів хортингу є неодмінною складовою фізично-виховного процесу.
3. Змагання, свята та інші спортивні заходи з елементами хортингу мають за мету:
 - зміцнення здоров'я та всебічну фізичну підготовку студентів;

- виховання морально-етичних якостей особистості;
- патріотичне виховання студентів на оздоровчих та культурних традиціях українського народу;
- формування вмінь та навичок поведінки в екстремальних ситуаціях та прийняття відповідних рішень;
- збільшення рухового навантаження у позанавчальний час;
- розвиток фізичних якостей (спритності, швидкості, витривалості, гнучкості тощо).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волкова Н. П. Педагогика : учеб. пособие / Н. П. Волкова : К. : Академвидав, 2007. – 615 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. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2–7.
4. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
5. Спортивные праздники круглый год / Прибыщенко М. Н., Колесник В. И., Трушкин А. Г., Громак Е. С. – Москва : ИКЦ „МарТ“, Ростов н/Д : Издательский центр „МарТ“, 2005. – С. 6, 7, 37–42.

REFERENCES

1. Volkova, N. P. (2007). *Pedahohika* [Pedagogy]. Kyiv: Akademydav.
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. Kontseptsiiia fizychnoho vykhovannia v systemi osvity Ukrainy (1998). [The concept of physical education in the education system Ukraine]. *Fizychne vykhovannia v shkoli* [Physical education in schools]. 2, 2–7.
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>.
5. Prybyshchenko, M. N., Kolesnik, V. I., Trushkin, A. H., & Hromak, E. S. (2005). *Sportivnye prazniki kruhlyi hod* [Sport holidays all year round]. Moskva : IKTs „MarT“, Rostov n/D: Izdatelskii tsentr „MarT“.

УДК 37.015.311:37.015.3

*Наталія Свердлик,
м. Монастирище*

ФОРМУВАННЯ У БАТЬКІВ КОМПЕТЕНЦІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДИТИНИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ (У СИСТЕМІ „ХОРТИНГ“)

Постановка проблеми. Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості та повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження та зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного розвитку молодого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, зокрема дитячої.

Сьогодні здоров'я розглядається як стан повного фізичного, духовного, психічного та соціального благополуччя людини. Знайти своє місце у мінливому світі, виявити здібності, мати життєву перспективу, стати корисною суспільству може тільки та людина, яка фізично розвинена, соціально адаптована, психічно врівноважена, має духовну основу. Навчити дітей берегти та зміцнювати своє здоров'я – один із пріоритетних напрямів державної політики в галузі освіти.

Мета статті описати зміст і форми роботи вчителів ЗОШ щодо формування компетенції батьків у процесі виховання ціннісного ставлення дитини до здорового способу життя.

Відповідно до мети статті виокремимо основні **завдання** дослідження:

- описати способи використання новітніх технологій у загальноосвітніх навчальних закладах щодо формування компетенції батьків у процесі виховання ціннісного ставлення дитини до здорового способу життя;
- окреслити значення психологічної комфортності, стабільності та соціального благополуччя для дитини як стимулів здорового способу життя та відновлення здоров'я;
- показати як застосовуються оздоровчі методики, які включають систематичний комплекс заходів щодо свідомого ставлення до власного здоров'я через виховання здорової особистості в системі „хортинг“.

Основними документами, що визначають мету, стратегічні напрямки та завдання, на які має бути спрямована реалізація державної політики 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) тощо.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема готовності вчителів до впровадження здоров'язберезувальних технологій щодо виховання та навчання учнів має відображення у працях вітчизняних та зарубіжних учених-класиків з педагогіки та психології, зокрема: Г. Ващенко, Я. Коменського, А. Макаренка, С. Русової, Г. Сковороди, В. Сухомлинського, К. Ушинського та ін. Зазначене актуалізує проблему, означену в минулому, яка набула ще більшої гостроти на сучасному етапі розвитку шкільної освіти. У контексті досліджуваної нами теми науковий інтерес становлять праці вітчизняних учених (В. Андрущенко, І. Бега, С. Гончаренка, І. Зязюна, О. Киричука, В. Кременя, С. Максименка, Н. Ничкало 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 розкрили: В. Бобрицька, В. Оржеховська, Л. Сущенко та ін. Особливості організації внутрішньошкільної методичної роботи та її роль у системі неперервної освіти висвітлено у дослідженнях: І. Жерносека, Н. Клокар, М. Поташика та ін.

Дослідженню теоретичних і прикладних аспектів проблеми здоров'язбереження молодого покоління приділяли увагу вітчизняні та зарубіжні вчені, зокрема: Г. Апанасенко, Л. Горяна, О. Дубогай, С. Лапаєнко, Л. Попова та ін. Сутність валеологічної культури учнів за сучасних умов навчання розкрили Т. Бойченко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, М. Гончаренко, В. Горащук, 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. Клестова, К. Оглоблін та ін.

Виклад основного матеріалу. Найважливіша цінність суспільства – життя і здоров'я людини. Проблема збереження здоров'я населення й особливо молоді залишається однією з найбільш актуальних для держави. Стан здоров'я школярів у сучасній Україні викликає занепокоєння як у лікарів, так і в педагогів. Про це свідчать матеріали засобів масової інформації, а також статистичні дані.

Інтеграція України в європейський та світовий освітній простір обумовила необхідність переглянути деякі підходи до навчання школярів, проаналізувати чинники, що гальмують підвищення якості життя та формування самої життєспроможності особистості.

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.

Аналізуючи стан здоров'я молодого покоління, медики стверджують, що за останні десять років захворюваність дітей шкільного віку зросла на 27 %. Якщо в перших класах налічується близько 30 % дітей, які мають хронічні захворювання, то у п'ятому класі їх відсоток зростає до 50 %, а у дев'ятому – до 64 %. Учнівська молодь фактично позбавлена рухової активності, проводячи час біля екранів телевізорів та моніторів комп'ютерів, що призводить до великої кількості захворювань. Тому головним завданням у діяльності педагогів має стати збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування у них позитивної мотивації до здорового способу життя. Мета сучасної школи – підготовка дітей до життя.

Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язбережувальної педагогіки. Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, перебуваючи у постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та шкільним психологом, планує й організовує свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу. Слід зазначити, що здоров'язбережувальна педагогіка не може бути представлена як конкретна освітня технологія. Водночас поняття „здоров'язбережувальні технології“ об'єднує в 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, що 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, в основу яких покладено комплексний характер збереження здоров'я, в яких береться до уваги більшість чинників, що впливають на здоров'я, враховуються вікові та індивідуальні особливості учнів, контролюється виконання настанов, зміст яких має здоров'язбережувальний та профілактичний характер, в яких звертається увага на покращення санітарно-гігієнічних умов навчального закладу, матеріально-технічну та навчальну базу, соціально-психологічний клімат у колективі відповідно до сучасних вимог, на формування позитивного ставлення учнів до навчального закладу, взаємоповагу та взаєморозуміння між учителями й учнями та учнів між собою, на оцінку ефективності технології й на залучення батьків до збереження та зміцнення здоров'я дітей.

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків потребує великої уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Однак особливе місце та відповідальність за здійснення оздоровчої діяльності відводиться освітній системі, яка має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язбережувальним. Практикують особистісно зорієнтований стиль навчання та стосунків з учнями; створюють освітнє середовище, що забезпечує комфортні та безпечні умови життєдіяльності учнів і вчителів та їхніх батьків. Особливо слід відзначити психологічний вплив, який чинять батьки на дитину. Високий авторитет батьків, базуючись на визнанні досвіду, заслуг і достоїнств, а не на страху, навчає дитину повазі до старших. Виховуючи в собі повагу до оточуючих, дитина виховує насамперед повагу до себе, дбає про своє здоров'я і здоров'я своїх рідних.

Василь Олександрович Сухомлинський писав у своїй відомій книзі „Серце віддаю дітям“: „Я не боюся ще й ще раз говорити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить

їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили“.

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 і відпочинку, оптимальної рухової активності. У світі існує багато бойових мистецтв, які пропагують культуру і традиції своїх держав і народів. Але серед них не було таких, які б розвивали традиції і культуру українського народу. А тепер є, і називається цей винахід українських патріотів-спортсменів *хортинг*.

Хортинг – молодий український національний вид спорту, який має тривке вікове підґрунтя. Як спортивний вид він є лише прикладною частиною способу життя – виховання людини духовної на підставі Віри й Національної Ідеї. Це нова система фізичної підготовки дітей та юнацтва, вид бойових єдиноборств, в якому оцінюється техніка удару і кидка, атака і захист, тут заохочують за сміливість і карають за боягузтво. Словом, – істинно козацька забава, спрямована на популяризацію фізкультури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей і юнацтва до здорового способу життя, виховання в душі патріотизму, 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 острова 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 для формування фізичного, морального, духовного розвитку молодого покоління.

Мета виховної роботи засобами хортингу – формування особистості, громадянина, людини, спрямованої на здоровий спосіб життя, відданої своєму улюбленому виду спорту. Звідси й завдання, які вирішуються у процесі виховної діяльності, а саме:

- оздоровлення вихованців, виховання стійкого інтересу і цілеспрямованості у спорті, наполегливості, працьовитості, почуття міри;
- формування позитивних якостей характеру, здорових інтересів і потреб;
- прищеплення потрібних гігієнічних навичок, дисциплінованості.

У патріотичному вихованні старших підлітків під час занять хортингом використовуються 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. 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, має в собі як філософські, так і психологічні важелі щодо виховання дітей та юнаків. Він базується на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів.

Сім'я – життєдайний осередок, що формує поняття про культуру сімейних взаємин, атмосферу любові, доброзичливості та підтримки, вона дає можливість свідомо ставитися до життя як найвищого дару природи. Проте досвід нашого педагогічного колективу Монастирищенського НВК „Лицей – ЗОШ І–ІІІ ст. „Ерудит“ Черкаської області свідчить, що активними учасниками навчально-виховного процесу, спрямованого на підвищення педагогічної культури батьків із формування здорового способу життя та покращення психологічного клімату в сім'ї в системі „хортинг“, є не лише шкільні вчителі, а й батьки учнів. Формування компетенції батьків здійснюється нами через шкільну раду, лекторій для батьків, батьківські університети, шкільні та класні батьківські збори, участь батьків у проведенні масових шкільних заходів по збереженню здоров'я. Для прикладу наведу попередній план роботи батьківського лекторію для 1–4 класів (табл. 1).

Таблиця 1.

**План роботи батьківського лекторію
„Університет батьківських знань“ на І семестр 2014-2015 н. р.**

№	Тема засідання	Термін
1 клас		
1.	Адаптація першокласників до навчання	<i>вересень</i>
2.	Як навчити дитину вчитися	<i>листопад</i>
3.	Вплив родини на профілактику шкідливих звичок у дітей	<i>грудень</i>
2 клас		
1.	Режим молодшого школяра як засіб збереження здоров'я	<i>вересень</i>
2.	Обговорення проекту „Шкільна форма - проблема сьогодення“	<i>жовтень</i>
3.	Піклування батьків про формування в учнів навичок здорового способу життя	<i>грудень</i>
3 клас		
4.	Єдині педагогічні вимоги сім'ї та школи у вихованні дитини	<i>вересень</i>
5.	Безпека життєдіяльності дитини вдома, на вулиці, у громадських місцях	<i>листопад</i>
6.	Моральне виховання у сім'ї	<i>грудень</i>
4 клас		
7.	Режим молодшого школяра як засіб збереження здоров'я	<i>вересень</i>
8.	Виховання свідомої дисципліни та відповідальності у дитини	<i>жовтень</i>
9.	Здорові батьки – здорові діти	<i>грудень</i>

У роботі засідань цього університету обов'язково бере участь шкільний психолог. У своїх виступах він доносить знання про індивідуально-психологічні особливості дітей різних вікових груп з метою раціональної організації сімейного виховання; висвітлює питання психологічних аспектів ранньої профілактики шкідливих звичок, зокрема вживання алкоголю та наркотиків, запобігання

бездоглядності та жорстокого ставлення до дітей у сім'ї. Докладніше про це може розповісти сама тематика його виступів.

Орієнтовна тематика виступів шкільного психолога на засіданнях батьківського університету.

Молодший шкільний вік:

1. Психологічна готовність та адаптація дитини до школи. Складові шкільної готовності. Шляхи корекції неготовності до школи. Адаптованість до школи. Прояви дезадаптації. Допомога батьків у швидкій адаптації першокласника.
2. Психологічні умови успішного навчання молодшого школяра. Організація навчальної роботи молодшого школяра. Як допомогти дитині у приготуванні уроків. Уміння вчитися, його складові. Роль батьків у формуванні навчальних вмінь. Труднощі у навчанні та їх подолання. Класи інтенсивної педагогічної корекції та їх роль в оптимізації навчання.
3. Розвиток емоційної сфери молодшого школяра. Прояви порушень емоційно-вольової сфери дітей. Допомога батьків у подоланні тривожності, агресивності, страхів, інших емоційних порушень у дітей. Невротичні прояви та їх запобігання. Чи може бути гра ліками від тілесних і душевних хвороб. Як використовувати гру, коли дитина хворіє.
4. Побудова психологічного контакту між школярем і батьками. Типові помилки у вихованні та шляхи їх подолання. Стилі сімейного виховання. Природність у вихованні дитини. Як карати і як хвалити. Безумовне прийняття дитини як запорука її психічного благополуччя.
5. Готовність до навчання в середній школі. Основні новоутворення молодшого шкільного віку (довільність, рефлексія, теоретичне мислення). Навчальні навички як передумова успішного навчання майбутнього п'ятикласника. Емоційні проблеми, пов'язані із закінченням початкової школи.
6. Попередження шкідливих звичок та пропагування переваг здорового способу життя.

З метою збереження та зміцнення здоров'я дітей проводиться анкетування батьків стосовно рівня захворюваності дітей, встановлення рівня обізнаності батьків щодо профілактики ускладнень хронічних захворювань, запобігання порушень постави, проблем запровадження активних форм оздоровчої роботи, відпочинку в сім'ї. З метою вирішення цих проблем закладом розроблено практичні завдання для батьків та учнів.

Практичні завдання для батьків та дітей

1. Протягом двох тижнів провести спостереження над тим, як у сім'ї організовано режим дня дитини відповідно до встановлених норм. У разі потреби вжити заходів щодо усунення помічених недоліків.
2. Провести спостереження, як син чи донька запам'ятовує матеріал підручника (скільки разів читає текст, чи розповідає про себе, вголос зміст прочитаного). На основі відтворення дитиною (дослівного, своїми

словами) змісту тексту, а також відповідей на поставлені запитання, встановити, наскільки ефективні прийоми запам'ятовування застосовує дитина.

3. Скласти власний режим дня і щоденно протягом двох тижнів відмічати виконання (або невиконання його пунктів) за допомогою позначок: „+“ або „-“.
4. Записати, скільки зауважень отримала(в) від батьків щодо порушення режиму дня.
5. Разом з учителем проаналізувати педагогічну ситуацію.

Діагностика здоров'я учнів

1. Анкетування учнів з метою виявлення ставлення до власного здоров'я.
2. Анкетування батьків з метою виявлення думки про вплив режиму дня на здоров'я учнів.
3. Оцінка стану здоров'я учнів.

Зразок анкети для учнів: „Моє здоров'я“

1. Чи є у тебе скарги на здоров'я?
2. Коли ти звертаєшся по допомогу до батьків в разі захворювання:
 - зразу відчувши слабкість;
 - коли стає дуже погано;
 - коли батьки самі помічають твоє погане самопочуття?Чи стежиш ти за своєю осанкою вдома під час виконання домашніх завдань?
3. Чи добре ти бачиш на класну дошку?
4. Що ти робиш вранці в першу чергу?
 - чистиш зуби;
 - робиш ранкову зарядку;
 - снідаєш;
 - дивишся телевізор.
5. Чи знаєш ти, що їжа «всухом'ятку» приносить шкоду здоров'ю?
6. Чи згоден ти, що повні люди частіше хворіють?
7. Як часто ти миєш руки?
8. Скільки разів на день чистиш зуби?
9. Коли звертаєшся до стоматолога:
 - тоді, коли болять зуби;
 - для перевірки стану зубів?
10. Чи вважаєш ти, що палити шкідливо?
11. Чи вважаєш ти, що палити небезпечно для всіх?

Анкета для батьків

1. Охарактеризуйте вплив режиму дня на здоров'я дітей.
2. Чи вважаєте Ви, що необхідно формувати культуру здоров'я учнів? (Навчати основам здорового способу життя)
3. Як Ви вважаєте, яка роль сім'ї у формуванні здорового способу життя в молодших школярів?

Результати анкетування дітей

На питання про стан осанки учнів отримали такі результати: за письмовим столом чи партою завжди намагаються сидіти правильно 58,5 %, „іноді“ – 7,5 %, а

інші не стежать за своєю осанкою, що свідчить про високий рівень ризику викривлення хребта.

Стан зору також викликає тривогу. Книгу на віддалі 35–40 см тримають 46,4 %, 50 % – на віддалі приблизно 15–20 см, а інші – на віддалі 45 см і далі. Близько 6 % дітей погано бачать дошку.

1. На питання про те, що ти робиш, коли прокидаєшся вранці, 71 % дітей відповіли, що йдуть чистити зуби, 12 % – робити ранкову зарядку, 9 % – йдуть снідати, 8 % – дивитися телевізор.
2. Відносно наступного важливого компоненту режиму дня – харчування отримали дані, які також ілюструють наявність проблем. Так, при анкетуванні дітей встановлено, що харчування у сім'ях одноманітне. Про шкідливість їжі „всухом’ятку“ знають 64 % опитаних, не знайомі з цим питанням 28 % і негативно відповіли 8 %; погоджуються з тим, що повні люди частіше хворіють – 36 % учнів, інші або не погоджуються, або не знають відповіді.
3. Про організацію гігієнічних умов навчання, особистої гігієни, гігієни побуту тощо учні знають, що від правильності уявлень про гігієнічні норми і правила в основному залежить стан здоров'я. Руки миють регулярно (після туалету, прогулянки, перед вживанням їжі) тільки 70 % учнів, зовсім не чистять зуби 4 %, кожен третій учень чистить зуби один раз на день. Звертаються до стоматолога тільки при наявності болю майже половина опитаних дітей.
4. Про шкідливість тютюнопаління більшість учнів знають, але тільки кожен п'ятий вважає його шкідливим для всіх.

Результати анкетування батьків

Опитані батьки (37 %) довели, що дотримання режиму дня є обов'язковим для дітей і дорослих; 58 % – вважають, що дотримання режиму дня позитивно впливає на здоров'я дітей; інші – не вважають, що режим дня безпосередньо впливає на здоров'я їхніх дітей.

Про необхідність формування культури здоров'я учнів думки батьків також розділилися: 54 % батьків вважають, що цим питанням повинна займатися школа; 35 % – переконані в необхідності формування культури здоров'я в сім'ї і в школі; решта опитаних – не визначилися. Майже половина опитаних вважають, що сім'я виступає головним чинником у формуванні здорового способу дітей молодшого шкільного віку; інші – переконані, що тільки суспільство формує навички дотримання здорового способу життя.

Ці показники свідчать на користь просвітницької роботи серед школярів та їхніх батьків.

Навчити дитину змалечку берегти своє здоров'я – завдання батьків. Наш порадижник допоможе Вам виховати у дитини прагнення бути здоровим, дорожити здоров'ям та цінувати його.

Порадижник для батьків

Будьте гарним прикладом для своїх дітей у ставленні до власного здоров'я.

1. Дотримуйтеся здорового способу життя.
2. Займайтесь фізичною культурою, виконуйте вранці вправи ранкової гімнастики. Виробляйте сталу звичку та потребу в цьому.

3. Практикуйте вдома певну систему оздоровлення всіх членів родини, в тому числі й дитини.
4. Налаштовуйте сім'ю на активно-динамічний відпочинок.
5. Організуйте сімейні прогулянки на природу, щоб змалечку привити дітям бережливе ставлення до навколишнього середовища.
6. Пам'ятайте, що здоровий спосіб життя – це правильно організована діяльність, сприятливі умови побуту, активний відпочинок і здоровий мікроклімат у родині.
7. Не паліть і не пийте спиртних напоїв у присутності дітей. Пам'ятайте! Діти схильні імітувати ваші дії у школі.
8. Формуйте у дітей світоглядно-оздоровчу поведінку на основі реалізації принципів: пізнай себе, створи себе і допоможи собі сам.
9. Привчайте дітей щоденно піклуватися про своє здоров'я:
 - виконувати різні фізичні вправи;
 - правильно харчуватись;
 - загартовуватись;
 - спілкуватися з друзями;
 - дотримуватися особистої гігієни;
 - дотримуватися режиму дня;
 - знаходити час для розваг на свіжому повітрі, дивитися цікаві телепередачі, користуватися бібліотекою, Інтернет-ресурсами.

Зміст здоров'язбережувальних технологій в загальноосвітніх навчальних закладах у процесі занять хортингом спрямовується на залучення учнів до позакласної діяльності, яка сприяє задоволенню потреб учнів у формуванні нових взаємостосунків; самостійності під час практичної діяльності; позитивної мотивації до спортивних занять у домашніх умовах та за місцем проживання.

Особливо слід відзначити психологічний вплив, який чинить хортинг на дитину. Організм дитини постійно 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 корисний насамперед як комплекс спортивних вправ. Правильна постава, вміння контролювати рухи, відмінна фізична форма – все це хортинг, безперечно, дасть дитині. Але батькам не слід думати, що, опанувавши прийомами хортингу, ваша дитина буде постійно вплутуватися у вуличні бійки. Навпаки, специфічне виховання юних хортингістів полягає у тому, що бійки їх цікавити не будуть. Якщо ж ситуація складеться так, що бійки не минути, то, повірте, прийоми хортингу виявляться корисним умінням.

Усвідомлення дорослими цінностей здоров'я дитини – умова для його збереження з раннього віку. Усім педагогам слід постійно проводити просвітницьку, пропагандистську, агітаційну роботу серед батьків та громадськості з метою пропаганди переваги здорового способу життя та популяризації хортингу в Україні.

Висновки:

1. Результати дослідження дають можливість констатувати, що впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі

засобами хортингу тісно пов'язані із загальноосвітніми виховними завданнями.

2. Аналіз отриманих результатів показав, що ефективність впровадження здоров'язбережувальної компетентності в процесі занять хортингом підвищилася за таких педагогічних умов: тісного взаємозв'язку батьків 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 орієнтованого й індивідуального підходу до дітей; відповідність змісту здоров'язбережувального виховання в процесі занять хортингом інтересам учнів; застосування організаційних здібностей школярів у процесі проведення змагань з хортингу в 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 фону під час спортивної діяльності, доброзичливої атмосфери на заняттях тощо.
3. Результати дослідження дають можливість констатувати, що формування компетенції батьків у вихованні ціннісного ставлення дитини до здорового способу життя, психологічної комфортності, стабільності та соціального благополуччя через пріоритетність здорового способу життя та відновлення здоров'я, утвердження свідомого громадянського ставлення до власного здоров'я та здоров'я дітей знижує рівень захворюваності серед учнів.
4. Аналіз отриманих результатів свідчить, що за цілеспрямованого формування здоров'язбережувальної компетенції батьків у вихованні ціннісного ставлення дитини до здорового способу життя учні набувають навичок збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, займаються фізичною культурою, підвищують рівень знань.
5. Гармонійне й своєчасне задоволення потреб дітей у фізичному розвитку сприяє їхньому духовному оздоровленню та в складній життєвій ситуації вчить робити правильний вибір, негативно ставитися до шкідливих звичок, організовувати збалансоване харчування, дотримуватися раціонального режиму дня.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Батьківські збори. – Х. : Видавнича група „Основа“, 2012. – 288 с.
2. Божко Л. „Орієнтир – здоровий спосіб життя“ / Л. Божко // Психолог (вкладка), № 18 (306), травень, 2008.
3. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С.1–6.
4. Горяна Л. Г. Соціальне здоров'я людини як показник культури спілкування / Л. Г. Горяна // Безпека життєдіяльності. – 2005. – № 1. – С. 64–68.

5. Горяна Л. Г. Методика впровадження здоров'язбережувальних фізкультурхвилинок у навчально-виховний процес закладів освіти / Л. Г. Горяна. – К. : – СПД ФО Куц В. Н., 2012. – С. 4–6.
6. Горяна Л. Г. Науково-педагогічні основи впровадження здоров'язбережувальних технологій у шкільні дисципліни / Л. Г. Горяна // Культура безпеки та здоров'я : науково-метод. альманах. – К. : ВІТАС. 2010. – Вип. 2. – С. 30–32.
7. Єрмоменко Е. А. Тренування з хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
8. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Тимчик Микола Валерійович. – К., 2013. – 222 с.

REFERENCES

1. *Batkivski zbory*. (2012). [Parent Meeting]. Kharkiv: Vydavnycha hrupa „Osнова“.
2. Bozhko, L. (2008). Oriientyr – zdorovyi sposib zhyttia [Landmark - Healthy Living]. *Psykholog (vkladka)*, 18(306), traven.
3. Vashchenko, O., & Svyrydenko, S. (2006). Hotovnist vchytelia do vykorystannia zdoroviazberihaiuchykh tekhnolohii u navchalno-vykhovnomu protsesi [Ready for teachers to use technology in the health of the educational process]. *Zdorovia ta fizychna kultura*, 8, 1–6.
4. Horiانا, L. H. (2005). Sotsialne zdorovia liudyny yak pokaznyk kultury spilkuvannia [Social health as an indicator of cultural communication]. *Bezpeka zhyttiediialnosti*, 1, 64-68.
5. Horiانا, L. H. (2012). Metodyka vprovadzhenia zdoroviazberezhualnykh fizkultkhylynok u navchalno-vykhovnyi protses zakladiv osvity [Methods of implementation maintaining health fizkulthvylynok in the educational process of educational institutions]. Kyiv: SPD FO Kuts V. N.
6. Horiانا, L. H. (2010). Naukovo-pedahohichni osnovy vprovadzhenia zdoroviazberezhualnykh tekhnolohii u shkilni dystsypliny [Scientific and pedagogical bases zdorov'yazberezhualnyh implementation of technology in school discipline]. *Kultura bezpeky ta zdorovia: Issue 2* (pp. 30–32). Kyiv: VITAS.
7. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Tymchuk, M. V. (2013). *Patriotychnе vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi fizkulturno-masovoi roboty* [Patriotic education of senior adolescents in the process of physical culture and mass work]. (Candidate dissertation). Kyiv.

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ХОРТИНГУ – НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ

Актуальність. В умовах розвитку інформаційних технологій дедалі більшої популярності набуває цифровий маркетинг – просування брендів із використанням усіх цифрових каналів, до яких належать телебачення, радіо, Інтернет, мобільний телефон тощо. Враховуючи існуючу тенденцію зменшення чутливості споживачів до комунікаційних заходів через традиційні медіа-канали, такі як преса, радіо й телебачення, та постійне зростання уваги населення до соціальних спільнот у мережі Інтернет, швидко актуалізується маркетинг у соціальних мережах. Тож просування в Інтернеті вважається одним із найбільш ефективних і результативних інструментів маркетингових комунікацій.

Багато вітчизняних і зарубіжних маркетологів, соціологів, що працюють у сфері реклами, проводили фундаментальні дослідження, вивчаючи принципи нетворкінгу та шляхи просування товарів і послуг у соціальних мережах. Серед них: К. Броган, М. Далворт, Е. Декерс, Н. Динелло, Н. Єрмолова, Д. Кремньов, С. Мейнуорінг, М. Семенов, Дж. Сміт, Дж. Фоллс, Д. Халімов та інші.

Питання просування в мережі Інтернет, зокрема в соціальних мережах, достатньо глибоко вивчене, проте можливості соціальних мереж як Інтернет-ресурсу ще не до кінця розкриті. Соціальні мережі на сьогодні є унікальним каналом, що дозволяє проводити довгострокову комунікацію у форматі діалогу з користувачами [1]. До того ж, у сучасному суспільстві роль соціальних мереж неухильно зростає, оскільки однією з головних їх особливостей є інтерактивність і свобода від владної вертикалі [10].

Метою статті є аналіз можливостей соціальних мереж як засобу активної популяризації хортингу серед населення.

Відповідно до мети можемо окреслити й **завдання** статті, а саме:

1. Визначити основні напрямки маркетингової діяльності у соціальних мережах.
2. Окреслити особливості здійснення комунікаційних заходів у мережевих спільнотах.
3. Ознайомити з критеріями оцінки ефективності здійснення маркетингових комунікацій за допомогою соціальних медіа.
4. Проаналізувати переваги та недоліки застосування рекламних комунікацій у соціальних мережах.

Виклад основного матеріалу. Як вже нами зазначалося [13], „Концепцією Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки“ серед основних негативних чинників сучасного етапу розвитку держави в галузі фізичної культури і спорту визначено низький рівень пропаганди у 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 щодо збереження свого здоров'я [6]. Це підтверджує дослідження, проведене

нами на факультеті фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету на початку 2013 року.

Серед студентів, що навчаються за напрямками „6.010201 Фізичне виховання“ та „6.010203 Здоров'я людини“, 40,5 % зазначають, що взагалі нічого не чули про такий вид спорту, як хортинг. Лише 60 % від тих, які обізнані у цьому виді спорту, визначають його як національний. Причинами такого становища 57 % студентів називають нестачу загальної та рекламної інформації про хортинг у засобах масової інформації, зокрема у соціальних мережах („де „У Контакті“ можна про це прочитати?“, „Чому немає реклами у спортивних спільнотах „У Контакті?“, „Чи є спільноти у соціальних мережах?“, „Чому на ІФК нам не розповідають про хортинг?“ тощо), 23,8 % – недостатнє державне фінансування, 14,2 % вважають хортинг небезпечним видом спорту і 5 % називають інші причини („нецікаво для молоді“, „тільки для професійних спортсменів“, „тільки для дорослих чоловіків“, „не підходить для уроків фізичного виховання“ тощо).

Слід зазначити, що досить високий відсоток (52 % від тих, хто чув про хортинг, та 58,8 % від тих, хто не чув) хоче мати більше інформації про вид спорту хортинг. Отже, бажання відвідувати заняття з хортингу в університеті виявили 54,8 % від усіх опитаних.

Розв'язання зазначеної проблеми пропонуємо здійснювати шляхом популяризації здорового способу життя та виду спорту хортинг через широке впровадження соціальної реклами різних напрямків хортингу у засобах масової інформації та особливо у соціальних мережах. Адже відмінною особливістю сучасних комунікаційних технологій є змінення ролі й місця окремого індивіда у соціальній взаємодії. Центрами комунікації дедалі частіше стають не великі медіа структури, такі як телебачення, радіо, газети та журнали, що традиційно виступають як засоби масової інформації, а самі користувачі та створюваний ними контент [1]. Швидке зростання використання соціальних мереж є світовим феноменом, незважаючи на геополітичні та культурні особливості різних країн і ступінь проникнення Інтернету в них.

Результати численних досліджень свідчать, що соціальними мережами вже охоплено більше половини всіх користувачів Інтернету. В Україні сьогодні цей показник дещо менший за світовий, але він стрімко зростає [5]. Найбільш привабливими для Інтернет-користувачів є соціальні мережі (В Контакте, Однокласники, Facebook, Google+), блоги (LiveJournal, Blogger, WordPress) і сервіси мікроблогінгу (Twitter, FriendFeed), а також сайти відео- та фотохостингу (YouTube, Instagram) [8].

За даними пошуку по блогах „Яндекс“ [14], до літа 2014 року в соціальних мережах „В Контакте“, „Однокласники“, Facebook і Twitter було зареєстровано більше 40 мільйонів українських акаунтів. На першому місці за кількістю користувачів соціальна мережа „В Контакте“ – понад 27 млн. акаунтів. На другому „Однокласники“ – близько 11 млн. акаунтів, третє місце у Facebook – 3,2 млн. У Twitter більше 430 тисяч користувачів-українців. З початку 2013 року цей сервіс в Україні виріс у півтора рази, причому основний сплеск зростання припав на період Євромайдану. За віковим розподілом серед українських користувачів „Однокласників“ найбільше людей у віці 26–35 років, найбільшу

вікову групу „В Контактє“ складають користувачі від 16 до 25 років. Українська аудиторія „Однокласників“ в цілому старше, ніж аудиторія „В Контактє“. Якщо у першій соцмережі користувачі після 35 років становлять більше 40 % аудиторії, то у другій – всього 15 %. Події Євромайдану значно вплинули на популярність Twitter в Україні. Якщо до листопада 2013 року кожен місяць у країні з'являлося 6–7 тис. нових акаунтів, то у грудні 2013 року було зареєстровано 16 тис. акаунтів, а в січні 2014-го – майже 55 тис.

У цілому 86 % Інтернет-користувачів використовують соціальні мережі, а для 70 % – це основна лінія виходу в онлайн. Сучасні соціальні мережі створюють простір дозвілля, в якому користувач переважно проводить свій вільний, а часто й робочий час. Відмінною рисою даного каналу комунікації є його інтерактивність, а також накопичувальне охоплення, яке досягається завдяки залученню користувачів до діалогу, який поширюється і на друзів користувачів у соціальних мережах [1].

Соціальні мережі можна назвати своєрідним „віртуальним дзеркалом життя“, в якому висвітлюються як злободенні проблеми, що хвилюють суспільство, так і думки й оцінки самого суспільства у контексті актуальної проблематики. Йдеться про великий і дуже диференційований прошарок суспільства, достатньо репрезентативний і, найголовніше, активно та прогресивно мислячий. Безліч талановитих молодих людей у соціальних мережах об'єднуються у групи за інтересами, викладають відповідні відеоролики, статті, книги та спеціалізовану літературу у форматах для скачування, створюють „обговорення“, проводять опитування тощо [10].

Прийнято вважати, що некомерційні соціальні мережі створені тільки для спілкування окремих осіб, які мають спільні інтереси. Однак у наш час різні організації активно використовують соціальні мережі для своєї популяризації [11].

Сучасні соціальні мережі – це не тільки майданчик для спілкування та розваги. Це велике поле для рекламних комунікацій. Феноменальне зростання популярності соціальних мереж серед Інтернет-користувачів практично одразу змусило рекламодавців розглядати їх як потенційно цікавий та ефективний канал для комунікації. Вагомими чинниками для використання соціальних мереж як рекламного каналу виділяють наступні: соціальні мережі спрямовані на спілкування користувачів одне з одним; соціальні мережі дозволили здійснити важливу потребу багатьох рекламодавців – замість монологу зі споживачем вести з ним конструктивний діалог [3].

Реклама у соціальних мережах, або соціальний медійний маркетинг SMM (Social Media Marketing) – це, по суті, комплексна робота всередині соціальних медіа (блогах, форумах, мережених спільнотах), спрямована на просування сайту, товару чи послуги у будь-якому місці спілкування. Найважливішою її перевагою є те, що активним рекламоносієм виступає сам користувач [4].

У контексті діяльності Української Федерації Хортингу здійснення маркетингу в соціальних мережах сприятиме підтримці доброзичливих відносин між організацією та її цільовою аудиторією, формуванню сприятливого образу організації, допоможе привернути увагу бажаних аудиторій до діяльності організації, здійснити пошук цільових груп у новому середовищі, забезпечити

постійний двосторонній зв'язок із цільовою аудиторією, а також здійснювати збір інформації про ставлення цільових груп до діяльності організації.

Рекламна комунікація у мережах – це насамперед генерування контенту, який користувач із задоволенням споживатиме. Основа SMM-інструментів – це візуалізація й залучення [1]. Сучасний світ надає перевагу образам. Іншими словами, все, що може бути зображено та проілюстровано, має постати у формі візуального контенту, і кожна публікація повинна не просто інформувати, а апелювати до аудиторії, прагнути викликати у неї бажання взаємодіяти з контентом (вікторини, голосування, думки, опитування, конкурси, ігри тощо).

Розглянемо основні види реклами, що практикуються у соціальних мережах.

Таргетована реклама [1]. Соціальні мережі надають рекламодавцям можливість показувати свої оголошення чітко орієнтовано на конкретну цільову аудиторію. Така реклама називається *таргетованою*, коли можна визначити стать, вік, сімейний стан, професію, захоплення відвідувача, місце проживання та роботи тощо. Соціальні мережі мають доступ до величезної кількості особистої інформації. Крім зазначення віку, статі, місця проживання та роботи, користувачі часто зазначають свої уподобання в інтересах і захопленнях. Такі дані соціальні мережі цілком успішно використовують в особистих комерційних цілях. Таргетована реклама докорінно змінює стереотипи щодо специфіки застосування рекламної комунікації в Інтернеті. Рекламодавець сам вибирає ту аудиторію, якій будуть нав'язано його послуги або продукти.

Партизанський маркетинг [1]. Ця схема працює без безпосереднього розміщення рекламного матеріалу в соціальній мережі. В цьому випадку з потенційним споживачем контакт встановлюється безпосередньо. Тут переважає людський чинник, оскільки люди звикли довіряти відгукам одне одного набагато більше, ніж „проплаченій“ статті або рекламі. Через спеціально створений, вигаданий „партизаном“ акаунт відбувається спілкування з іншими користувачами спільноти. Він починає активно спілкуватися та поступово набуває певної популярності, іміджу, ступеню довіри, знаходить нових друзів тощо. До його думки починають прислухатися, і у влучний момент рекламний „партизан“ демонструє свою „незалежну“ думку про той чи інший продукт або послугу.

Вірусний маркетинг. Соціальні мережі надають можливість використовувати один із найдієвіших способів просування – систему рекомендацій або так зване „сарафанне радіо“. Якщо людині дійсно сподобалися продукт або послуга, вона має можливість поділитися інформацією зі своїми друзями, автоматично збільшуючи охоплення аудиторії, причому збільшується воно у геометричній прогресії [1]. Вірусний потенціал реклами розглядається вже не просто як корисне доповнення, а як основний критерій успіху для будь-якої нової ідеї комунікації з аудиторією у мережі Інтернет [8].

Додатки у соціальних мережах [1] – це створення нових унікальних програмних продуктів (ігор, тестів, корисних або розважальних порталів, здатних залучити користувачів). Це ще один спосіб отримання прибутку із соціальної мережі. Соціальна мережа у цьому випадку постає в ролі супермаркету, який надає свої відвідувані площі постачальникам товарів і бере собі відсоток із

кожного продажу. Досить широке застосування у додатках має такий рекламний інструмент соціальної мережі, як *оффер*. Він працює за механізмом заохочення користувача „внутрішньою валютою“ соціальної мережі за виконання певної дії, запропонованої рекламодавцем. Залежно від складності запропонованої дії, користувач отримує певну кількість голосів за її виконання. Нерідко у соціальних мережах застосовуються *преролли*. Преролл, зокрема „В Контакте“, представляє собою рекламний ролик, який показується користувачеві у момент завантаження ігрової програми.

Контекстна реклама [11]. Найчастіше такий вид реклами розміщується у вигляді банерів, які проводять користувача на сайт замовника реклами. Відомо, що контекстна реклама у соціальних мережах менш результативна, ніж у пошукових системах. Це можна пояснити тим, що в більшості випадків аудиторія соціальних мереж у країнах СНД молода та недостатньо платоспроможна, якій можна рекламувати тільки товари певних категорій. Контекстна реклама є ефективною тільки у тому випадку, коли вона розміщена на тематичних розділах сайту, які відвідує потрібна цільова аудиторія. Цей вид реклами є достатньо дорогим і при неправильному підході не окупається. Контекстна реклама у соціальних мережах не унікальне явище, вона працює практично за тими ж принципами, що й банери на тематичних ресурсах. Міф про високу ефективність контексту у соцмережах явно перебільшує силу цього інструменту, який не вміє розпізнавати інтереси цільової аудиторії у конкретний момент часу, щоб вибрати вік, стать, місце розташування та деякі загальні інтереси [2].

Реклама у тематичних спільнотах [11]. Таким типом популяризації у соцмережах часто користуються підприємства, що працюють „під замовника“. У відповідних спільнотах вони публікують приклади своїх робіт, прикріплюючи посилання на сайт. Такий вид реклами є достатньо дорогим, але ефективним, адже у тематичних суспільствах багато відвідувачів, які мають відповідні інтереси або працюють у сфері, що пов'язана з тематикою спільноти. Щоб опублікувати рекламне повідомлення у подібній групі, потрібно отримати дозвіл адміністратора та оплатити послугу. Вартість розміщення рекламної інформації у тематичній групі залежить від її популярності серед користувачів, перспективності передплатників і типу тематичного спрямування.

Створення профілів компаній [11]. Практично всі великі холдинги й малі фірми мають особисті акаунти у популярних соцмережах. Такі профілі достатньо зручні для клієнтів компанії, адже адміністратори акаунтів публікують різні новини, що стосуються підприємства або його товарів (повідомляють про нову продукцію, відкриття нових роздрібних точок, досягнення компанії, участь у соціальних заходах, спонсорство тощо). Активна та злагоджена робота над профілем організації у соціальних мережах допомагає формувати позитивний імідж фірми та залучати нових споживачів [7]. Для залучення учасників і передплатників сторінок компанії можуть надавати ексклюзивні умови використання продукту (подарунки, знижки, безкоштовні заняття тощо) [9]. З часом, коли кількість передплатників перевищить тисячу чоловік, корпоративні сторінки у соціальних мережах можна використовувати як канал комунікації. При достатньому рівні залучення послідовників може бути досягнуто ефекту „сарафанного радіо“ або вірусного маркетингу [8].

Створення прихованих спільнот і профілів [11]. Цей тип просування у соціальних мережах є не дуже витратним у фінансовому плані, але займає багато часу та вимагає творчого підходу. Відповідно до даної методики компанія створює одну або кілька спільнот, які мають певну тематику та напрямок, і не пов'язані з діяльністю підприємства. Тематичне спрямування профілю підбирається дуже ретельно, з урахуванням особливостей та інтересів цільової аудиторії. Для проведення такого заходу потрібно залучити кілька фахівців, які будуть займатися наповненням і просуванням цих груп. Адміністратори акаунтів підбирають цікаву інформацію (зображення, відео, музику, новини тощо), чим приваблюють велику кількість користувачів. Коли достатня кількість людей стає постійними відвідувачами спільноти, підписуються на новини та беруть активну участь в обговореннях, адміністратори поступово починають міняти тематичну спрямованість інформації, яка публікується у групі. Поступово повідомлення починають носити рекламний характер [12]. На цьому етапі важливо дуже тонко й цікаво подавати інформацію про компанію, щоб користувачі не відчували, що їм нав'язують певну продукцію або послуги. Досвідчені контент-менеджери можуть оформити та подати рекламну інформацію достатньо доступно й невимушено.

Слід підкреслити, що основою присутності у соціальних медіа є якісна контентна стратегія з чітким розумінням того, з ким і як потрібно комунікувати. Запорука успіху рекламних комунікацій у соціальних медіа – це збалансований набір інструментарію, який відповідає потребам бренду та запитам рекламодавця [1].

До критеріїв оцінки ефективності здійснення маркетингових комунікацій у соціальних мережах слід віднести [8]: обсяг аудиторії (кількість послідовників, а також кількість переглядів кожної публікації на корпоративній сторінці); рівень залучення аудиторії (кількість дискусій, коментарів та рекомендацій); якісні характеристики аудиторії (у більшості послідовників заповнені профілі користувачів, серед яких є й лідери думок); рівень згадування бренду в соціальних медіа (необхідно відстежувати та підраховувати як позитивні, так і негативні відгуки, а також їх кількість); лояльність (слід простежити чи взаємодіють користувачі у соціальних мережах повторно, чи згадують бренди, чи обмінюються контентом або посиланнями, як багато користувачів передає інформацію про бренд і як часто вони це роблять).

До основних переваг застосування рекламних комунікацій у соціальних мережах належать [1]:

1. Відносно низька вартість. Таку рекламу може собі дозволити навіть найменша компанія. Незважаючи на те, що ціни на рекламу у соціальних мережах неухильно підвищуються, вони на сьогодні залишаються найбільш доступними у порівнянні з іншими рекламними каналами.

2. Спрямованість на цільових відвідувачів. Реклама буде показана тільки тій цільовій аудиторії, яку замовляє рекламодавець.

3. Ефективна статистика звітів. У багатьох соціальних мережах передбачена можливість достатньо глибоко аналізувати процес проведення рекламної кампанії, оцінювати її ефективність за багатьма параметрами та на основі цього аналізу коригувати її хід для досягнення кращого результату.

4. Велика аудиторія. Соціальні мережі щодня відвідують мільйони користувачів, що створює величезний потенціал для рекламодавця. Жоден інструмент не може дати такої кількості відвідувачів на сайт, партнерський продукт або послугу, як ефективна якісна реклама у соціальних мережах.

Поряд із перевагами реклама у соціальних мережах має й ряд суттєвих недоліків [1]:

1. Важко фільтрувати якісний трафік.
2. Немає чіткого прогнозу результату від рекламної кампанії, що запускається.
3. Немає можливості залучення масової аудиторії за вузькоспеціалізованими напрямками.
4. Нестача інструментів для контролю реклами та попереднього аналізу її ефективності.
5. У соціальних мережах не ведеться особливий контроль за створюваним у них контентом.
6. Користувачі не мають зацікавленості у розміщенні реклами, вони дозволяють собі як позитивні, так і негативні відгуки про рекламовані товари.

Проте варто визнати: загальна тенденція є такою, що зазначені недоліки реклами у соціальних мережах все одно не змінять головного вектора розвитку цієї галузі. Сьогодні соціальна мережа – це цікавий сайт в Інтернеті. У недалекому майбутньому соціальна мережа стане стандартом життя. Людина – соціальна істота, для неї важливо, що думають про неї оточуючі, їй важливо показати себе, бути з кимсь на зв'язку. Соціальні мережі мають величезну кількість інформації про користувачів, вони, можна сказати, відстежують їхнє життя. Це дозволяє рекламодавцеві створювати рекламу максимально таргетованою та мати високу кількість відвідувачів. До цих можливостей ще додається величезна база користувачів, яка до того ж дуже швидко зростає, що робить соціальні мережі дуже привабливими рекламними майданчиками.

Висновки. Незважаючи на те, що український Інтернет-ринок перебуває у процесі розвитку, за темпами росту він випереджає всі інші комунікаційні засоби. Уже сьогодні більшість споживачів приймають рішення про вибір товарів і послуг, ґрунтуючись на інформації, отриманій у мережі Інтернет. Враховуючи той факт, що Інтернет-аудиторія зростає і компанії з різних галузей усвідомлюють привабливість цього медіа каналу, ринок Інтернет-маркетингу, а разом із ним і Social Media Marketing продемонструють значне зростання найближчим часом. Зазначимо, що соціальні мережі у майбутньому будуть тільки прогресувати, а у найближчі роки нас чекає бурхливий розвиток цього цікавого феномену сучасності. Мережі перетворюватимуться на повноцінні платформи для тих чи інших сфер життя. Тому при досягненні однієї з цілей діяльності Українською федерацією хортингу – у питанні сприяння популяризації хортингу – слід звернути більшу увагу на соціальні мережі та дотримуватись зазначених нами рекомендацій при здійсненні маркетингових соціальних комунікацій.

Подальші дослідження будуть присвячені методиці SMM у контексті популяризації хортингу у соціальних мережах „В Контакте“, Facebook, Google+, Twitter та YouTube.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богачева Е. А. Специфика применения рекламных коммуникаций в социальных сетях / Е. А. Богачева // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.science-education.ru/118-14478.
2. Дубинський І. Розвиток Інтернету в Україні відкриває нові можливості для маркетингових досліджень / І. Дубинський // Маркетинг в Україні – 2009. – № 1. – С. 57–59.
3. Ермолова Н. Продвижение бизнеса в социальных сетях Facebook, Twitter, Google+ /Н. Ермолова. – М. : Альпина Паблишер, 2013. – 356 с.
4. Кабани Ш. SMM в стиле дзен. Стань гуру продвижения в социальных сетях и новых медиа! / Ш. Кабани. – СПб : Питер, 2012. – 239 с.
5. Какая социальная сеть лучше подходит для B2B-маркетинга [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.advertology.ru/article115433.htm>.
6. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступа : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-p>.
7. Кремнёв Д. Продвижение в социальных сетях / Д. Кремнев. – СПб. : Питер, 2011. – 160 с.
8. Маркетинг в социальных сетях [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.incore.me/internet-texnologii/marketing-v-socialnyx-setyax-v-kontakte-facebook-twitter/>.
9. Маркетинг в социальных сетях // Маркетинг и реклама – 2013. – № 3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://mr.com.ua/articles/marketing-v-sotsialnykh-setyakh.html>.
10. Павленко В. В. Роль современных социальных сетей в социальных и политических технологиях / В. В. Павленко // Материалы Международной научно-практической конференции „Молодежь в постиндустриальном обществе“ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://hsjournal.org/wp-content/uploads/2012/11/pavlenko.pdf>.
11. Скригун Н. П. Социальные сети как современный и эффективный инструмент маркетинга [Электронный ресурс] / Н. П. Скригун, М. В. Кочмарук, Т. В. Гаврилова. – Режим доступа : <http://dspace.nuft.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/15462/1/Social%20ranges%20.pdf>.
12. Филимонов Г. Ю. Социальные сети как инновационный механизм „мягкого“ воздействия и управления массовым сознанием / Г. Ю. Филимонов, С. А. Цатурян // Политика и общество. – М. : Nota Bene, 2012. – С. 65–75.
13. Хатько А. Стратегічні напрями діяльності української федерації хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 82–87.
14. Яндекс обнародовал статистику использования социальных сетей и Twitter в первом квартале 2014 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://proit.com.ua/news/internet/2014/08/21/112759.html>.

REFERENCES

1. Bohacheva, E. A. *Spetsyfika primeneniia reklamnykh kommunikatsyi v sotsialnykh setiakh* [The specifics of the application of marketing communications in social networks]. Retrieved from www.science-education.ru/118-14478.
2. Dubynskyi, I. (2009). *Rozvytok Internetu v Ukraini vidkryvaie novi mozhlyvosti dlia marketynhovykh doslidzhen* [The development of the Internet in Ukraine opens new opportunities for market research]. *Marketing v Ukraini*, 1, 57-59.
3. Yermolova, N. *Prodvizheniie biznesa v sotsialnykh setiakh Facebook, Twitter, Google+* [Promoting your business on social networks Facebook, Twitter, Google+] Moscow : Alpina Pablisher.
4. Kabani, Sh. (2012). *SMM v stile dzen. Stan huru prodvizeniia v sotsialnykh setiakh i novykh media* [Zen style SMM. Become a guru promotion in social networks and new media]. St Petersburg : Piter.
5. *Kakaia sotsialnaia set luchshe podkhodit dlia B2B-marketinha* [Which social network is best suited for B2B-marketing]. Retrieved from <http://www.advertology.ru/article115433.htm>.
6. Kontseptsiiia Zahalnodierzhavnoi 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>.
7. Kremnev, D. (2011). *Prodvizheniie v sotsialnykh setiakh* [Promotion in social networks]. St Petersburg: Piter.
8. *Marketinh v sotsialnykh setiakh* [Social Media Marketing]. Retrieved from <http://www.incore.me/internet-texnologii/marketing-v-socialnyx-setyax-v-kontakte-facebook-twitter/>.
9. *Marketinh v sotsialnykh setiakh*. (2013). [Social Media Marketing], 3. Retrieved from <http://mr.com.ua/articles/marketing-v-sotsialnykh-setyakh.html>.
10. Pavlenko, V. V. *Rol sovremennykh sotsialnykh setei v sotsialnykh i politicheskikh tekhnolohiakh* [The role of social networks in the modern social and political technologies]. Retrieved from <http://hsjournal.org/wp-content/uploads/2012/11/pavlenko.pdf>.
11. Skrihun, N. P., Kochmaruk, M. V., & Havrilova, T. V. *Sotsialnyie seti kak sovremennyi i effektivnyi instrument marketinha* [Social networks as a modern and effective marketing tool]. Retrieved from <http://dspace.nuft.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/15462/1/Social%20ranges%20.pdf>.
12. Filimonov, H. Yu., Tsaturian, S. A. (2012). *Sotsialnyie seti kak innovatsionnyi mekhanizm miahkoho vozdeystviia i upravleniia massovym soznaniem* [Social Networks as an innovative mechanism of „soft“ influence and control of the mass consciousness]. *Politika i obshchestvo*. Moscow: Nota Bene, 65-75.
13. Khatko, A. (2014). *Stratehichni napriamy diyalnosti ukrainskoi federatsii hortynhu* [Strategic approaches of development of the Ukrainian National Horting Federation]. In Bekh, I. D. al. (Eds). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 82–87). Kyiv: Palyvoda.
14. *Yandeks obnarodoval statistiku ispolzovania sotsialnykh setei i Twitter v pervom kvartale 2014* [Yandex has unveiled the usage statistics of social networks and Twitter in the first quarter of 2014]. Retrieved from <http://proit.com.ua/news/internet/2014/08/21/112759.html>.

УДК 37.015.311:37.015.3

Юлія Шевченко,
с.мт. Гребінки

**ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
З ЕЛЕМЕНТАМИ ХОРТИНГУ У
ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

Актуальність. Серед найвищих цінностей цивілізованих держав здоров'я людей – головна „візитна картка“ їх соціально-економічної зрілості, культури й успішності. Ось чому турбота про здоров'я громадян має бути обов'язковим складником усіх напрямів діяльності української держави. Природно, це потребує серйозних, зорієнтованих на перспективу зусиль усіх державних і громадських інституцій.

Вважаємо, що розв'язання питань збереження здоров'я населення України на державному рівні потребує врахування таких груп чинників:

- 1) *правових* – ухвалення законів, нормативних актів, що підтверджують право громадян України на здоров'я і регламентують механізми їх реалізації;
- 2) *соціально-економічних* – реалізація видів та форм участі й забезпечення відповідальності різних ланок соціально-економічної структури у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я людей, створенні й дотриманні нормативних умов у професійній діяльності;
- 3) *юридичних* – забезпечення соціальної безпеки, захищеності громадян від злочинів, що загрожують їхньому життю і здоров'ю;
- 4) *медичних* – здійснення моніторингу стану здоров'я на суспільному, груповому та індивідуальному рівнях, розроблення медико-гігієнічних і медико-соціальних аспектів формування здорового способу життя, здійснення ефективної первинної, вторинної та третинної профілактики захворювань;
- 5) *освітньо-виховних* – забезпечення формування життєвого пріоритету здоров'я, виховання мотивації молодого покоління щодо здорового способу життя, оволодіння сучасними технологіями збереження та зміцнення здоров'я;
- 6) *культурологічних* – формування культури здоров'я, організація здорового дозвілля населення, відродження національних традицій та звичаїв збереження і зміцнення здоров'я;
- 7) *екологічних* – забезпечення раціонального природокористування з урахуванням темпів відтворення природних ресурсів та оптимального для здорового способу життя людини стану навколишнього середовища [1; с. 108 – 109].

Як зазначається у чинних програмах навчання, виховання та розвитку дітей, дошкільний навчальний заклад є фундаментом для збереження та зміцнення здоров'я, набуття різноманітного досвіду, самостійності, отримання ними комунікативних навичок, злагоджена поведінка та співіснування дітей у колективі, підготовки їх до школи тощо.

Українська федерація хортингу (УФХ) ставить схожі завдання, що мають вирішувати у процесі виховної діяльності тренери-викладачі, а саме:

- оздоровлення учнів, виховання у них цілеспрямованості у спорті, наполегливості, працьовитості, почуття міри;
- формування позитивних якостей характеру, здорових інтересів і потреб;
- прищеплення потрібних гігієнічних навичок, дисциплінованості [2, с. 202].

Метою статті є опис практичної діяльності ДНЗ „Дзвіночок“ (ясла – садок) фізкультурно-оздоровчого напрямку смт. Гребінки щодо формування здорового способу життя із елементами хортингу.

Виклад основного матеріалу практичного дослідження. Рік заснування дошкільного навчального закладу „Дзвіночок“ (ясла – садок) фізкультурно-оздоровчого напрямку смт. Гребінки – 1945. Потужність ДНЗ за проектом 140 місць. Завідуюча ДНЗ – Фокіна Тетяна Михайлівна („Відмінник освіти України“, спеціаліст вищої категорії, вихователь-методист, педагогічний стаж – 38 років).

На 01 вересня 2014 року функціонують групи: *ясельного віку* – одна група „Паровозик“ – 21 дитина, *молодшого дошкільного віку* – дві групи: „Ріпка“ – 23 дитини, „Світлиця“ – 26 дітей, *середнього дошкільного віку* – одна група „Сонечко“ – 25 дітей, *старшого дошкільного віку* – дві групи: „Мальва“ – 21 дитина, „Жар-птиця“ – 23 дитини. Ними опікуються 30 працівників, 13 з яких – педагогічні працівники.

Керівництво ДНЗ поставило перед собою та вихователями такі виховні завдання:

- 1) забезпечити сприятливі умови для виховання соціально компетентного дошкільника у контексті Базової програми дитини дошкільного віку „Дитина“;
- 2) постійно співпрацювати з родинами вихованців із питань всебічного виховання дітей у ДНЗ і сім'ї;
- 3) розвивати та удосконалювати рухові якості дітей шляхом використання щоденних фізичних вправ, рухливих ігор та українських народних ігор.

З вересня 2011 року на базі дошкільного навчального закладу „Дзвіночок“ працюють гуртки: „Малюта-майстрята“, „Малюрик-веселкарик“, „Юні олімпійці“.

Центром роботи по підвищенню професійної майстерності педагогів ДНЗ є методичний кабінет, покликаний вирішувати такі питання:

- 1) надання диференційованої допомоги педагогам у підвищенні їхнього професійного рівня, в самоосвіті, науковій організації праці;
- 2) забезпечення педагогічного процесу посібниками для навчально-виховного процесу з дітьми.

Для забезпечення успішної та цілеспрямованої роботи педагогів у методичному кабінеті його обладнання та фонди мають бути детально продумані та систематизовані. Матеріали у кабінеті згруповані декількома блоками, а саме:

- *нормативно-правові документи* (копії нормативних документів: Конституція України, Закони України „Про освіту“, „Про дошкільну освіту“, Національна доктрина розвитку освіти, урядові документи з питань освіти, Базовий компонент дошкільної освіти в Україні, Положення про дошкільний навчальний заклад, Типовий перелік

обов'язкового обладнання навчально-наочних посібників та іграшок ДНЗ, накази, інструкції, методичні листи та рекомендації МОНУ, КОПОПК, райметодкабінету, програми „Малятко“, „Дитина“ та ін.);

- *навчально-методичне забезпечення* (рекомендації до кожного розділу програми, досвід роботи, перспективні плани та ін.; тематичні цикли занять та інших форм організації дитячої діяльності в різних вікових групах. Представлені методичні матеріали відображають специфіку дошкільного закладу нашого типу, особливості роботи за обраною ДНЗ програмою розвитку дошкільників. Розроблені матеріали виділені за розділами: „Виховання дітей раннього віку“, „Взаємозв'язок у роботі дитсадка і соціуму“ (сім'я, школа, інші організації), „Робота в групах короткочасного перебування“);
- *наочно-ілюстративні матеріали* (використання більшості з них багатофункціональне: картини демонстраційні та роздаткові, ілюстрації (розвиток мовлення, ознайомлення з природою); іграшки та ігрові матеріали для творчих ігор (дидактичні ляльки, ляльки в українському національному одязі (україночки, козаки), м'які іграшки, іграшковий транспорт, музичні іграшки, іграшки для лялькового театру, настільно-друковані ігри, набори дорожніх знаків та ін.); приладдя (лупи, пробірки, важелі), обладнання (зразки різних видів тканини, скла), природні матеріали (камені, шишки, трава, пісок, гербарії) та ін.; предмети українського декоративно-прикладного мистецтва; технічні засоби навчання);
- *педагогічна література* (розподілена по рубриках, що відповідає основним розділам програми, а також включає праці з теоретичних питань педагогіки та психології, корекційної роботи, різні словники та довідники) та *дитяча* (розподілена за прізвищами авторів у алфавітному порядку; тематично виділені: казки про українських героїв: „Котигорошко“, „Козак Мамалига“, чарівні казки: „Ненькова сопілка і батіжок“, „Іван – мужичий син“, оповідання про традиції та звичаї українського народу відповідно до свят: „Бо я – людина“, „Показ козацького лицарства та любові до Батьківщини в романі Пантелеймона Куліша“, „Чорна рада“, „Святий вечір“, „7 Різдвяних історій“, про рослинний та тваринний світ та ін.);
- *періодичні видання* погруповані по роках випусків: від 2010 до 2014: „Дошкільне виховання“, „Практика управління дошкільним закладом“, „Медична сестра дошкільного закладу“, „Вихователь-методист дошкільного закладу“, „Музичний керівник“;
- *виставки та стенди* для всіх вікових груп (з підготовки до педагогічної ради, контролю за навчально-виховною роботою з дітьми, планів роботи ДНЗ на місяць; відображення повсякденної роботи з дітьми, ознайомлення з новинками методичної літератури та передовим педагогічним досвідом);
- *документація щодо змісту роботи ДНЗ* (програми „Малятко“, „Дитина“ та методичні рекомендації до них; методичні рекомендації щодо окремих розділів програм; копія річного плану; план вихователя-

методиста на місяць; діловий щоденник аналізу освітньо-виховного процесу; книга аналізу освітньо-виховного процесу; інформація, довідки про стан роботи щодо реалізації програм тощо).

Формування здорового способу життя в умовах дитячого дошкільного закладу завжди є актуальним питанням. Отже, *перший чинник* – педагогізація родин, діти яких займаються у гуртку (секції) хортингу (консультативно-рекомендаційна робота (відкриті фізкультурно-оздоровчі заняття та тренування, батьківські збори, бесіди тощо), залучення батьків до навчально-виховного процесу („Показові виступи секції хортингу“, „Дні відкритих дверей“ тощо); *другий чинник* – зниження гострої та хронічної захворюваності у дітей можливе через підключення оздоровчого ефекту природних впливів (сонце, повітря, вода), використання дихальних вправ, фітопрепаратів, вітамінізації їжі, препаратів рослинного походження: часнику, цибулі, аксолінової мазі тощо. Так, два рази на день (після ранкової гімнастики та після гімнастики пробудження (денний сон) вихователі з дітьми виконують дихальні вправи, які потрібні для кращого розвитку легенів, серед яких:

1. *Трубач*: сидячи, кисті рук затиснути в трубочку, підняти догори. Повільно видихаючи, голосно промовляти „п-ф-ф-ф“. Повторити 4–5 разів.
2. *Півень*: стати прямо, ноги нарізно, руки опустити. Підняти руки в сторони, опустити, плескаючи ними по стегнах. Видихаючи, промовляти „Ку-ку-рі-ку“. Повторити 5–6 разів.
3. *Летить м'яч*: стоячи, руки з м'ячем підняті вгору. Кинути м'яч від грудей вперед. Промовляти, видихаючи „у-х-х-х-х“. Повторити 5–6 разів.
4. *Гуси летять*: Повільна ходьба упродовж 1–2 хвилин. Піднімати руки в сторони – вдих, руки вниз – видих, промовляючи „г-у-у-у-у“.

Для популяризації здорового способу життя педагогічний колектив радить батькам: систематично водити дитину у спортивний гурток (секцію) із хортингу; вдома створювати доброзичливу атмосферу для зняття стресу у дитини (спокійна, лагідна мова під час звернення до дитини тощо); особистим прикладом пропагувати загартовуючі процедури, дотримання особистої гігієни; влаштовувати спільні ігри з дитиною на природі; позитивно відгукуватися про дитячу установу, педагогів та персонал.

У дитячому садку один раз на два місяці вихователь-методист та медична сестра проводять медико-педагогічний контроль фізичного виховання, щоб визначити ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи, її відповідність віковим можливостям дітей та рівню тренувального ефекту цих занять. Вихователь-методист також визначає правильність організації заняття з боку вихователя, а медична сестра – оздоровчий ефект проведеної роботи з фізичного виховання дітей. Для ефективного здійснення медико-педагогічного контролю у нашому ДНЗ застосовують облікову документацію, розроблену з урахуванням довідкової медичної та методичної літератури, нормативних документів.

Під час профілактичних оглядів дітей лікар і медична сестра проводять комплексне оцінювання стану їхнього здоров'я. При цьому беруть до уваги такі показники, як: функціональний стан органів і систем; стійкість і реактивність

організму; рівень і гармонійність фізичного, нервово-психічного та статевого розвитку; наявність хронічної (у тому разі природженої) патології.

Отже, можна зробити **висновки**, що у ДНЗ „Дзвіночок“ (ясла – садок) фізкультурно-оздоровчого напрямку смт. Гребінки проводиться систематична робота щодо формування здорового способу життя дітей як в умовах закладу, так і з родинами. Як приклад, пропонуємо сценарій свята-змагання „Козацька родина!“ (розробила вихователь старшої групи Ю. М. Шевченко), що сприяє всебічному вихованню дітей старшого дошкільного віку (із елементами хортингу).

Свято-змагання „Козацька родина!“

Мета: залучити дітей та батьків до повсякденних занять фізичною культурою, зміцнення власного здоров'я. *Привернути увагу* до спортивних форм сімейного дозвілля. *Ознайомити* дітей зі славетною епохою українського козацтва. *Виховувати* у дітей звичку діяти згуртовано, дружно, спритно, а також гордість за героїчне минуле нашого народу. *Розвивати* почуття патріотизму.

Обладнання: м'ячі, скакалки, обручі, кеглі, гасла: „У здоровому тілі – здоровий дух!“, „Здоров'я дітей – здоров'я нації“, символ змагань – сильний козак.

Склад учасників. Ведуча – вихователь та мами-козачки – в українському одязі, в хустинках; діти та батьки-отамани – в національних українських костюмах, у козацьких шапках; дівчатка – у віночках.

Місце проведення: актові зала.

Хід свята-змагання

Ведуча. Добрий день, дорогі батьки, гості! Ми раді вітати вас. Більш як дві тисячі років існує приказка „У здоровому тілі – здоровий дух!“ Бо люди давно зрозуміли, наскільки важливо піклуватися про своє здоров'я, бути міцними та сильними. Сьогоднішнє свято присвячене сильному духом козацькому народові.

Тож зустріймо учасників свята-змагання – патріотів України.

(До зали заходять учасники та шикуються у дві команди по вісім сімей: перша команда – „Дужі“, друга команда – „Спритні“. „Звучить мелодія пісні“. **Музика:** Олександра Злотника, слова: Олександра Вратарьова. Виконують діти).

Ми живемо під небом ясным, а навкруги шляхи, поля.

І села і міста прекрасні – це рідний край, моя земля.

Високі крила журавлині, співучі вірші кобзаря.

Ми живемо на Україні – це рідний край, моя земля.

Приспів:

Розкажи про Україну, де Дніпро у хвилях синіх, лаври куполи.

Де Хрещатик і Софія, де чудове місто Київ – кращі на землі.

Розкажи про Україну, де калина, горобина
квітне на гілках (квітне у віках).

Запрошу на Україну – тільки тут моя єдина,
тільки тут моя єдина рідна сторона.

Запрошу на Україну – тільки тут моя єдина,
тільки тут моя єдина рідна сторона.

В небі райдуга барвіста, краплини сонця золоті.

А діти всі – маленькі іскри в долонях рідної землі.

Ми щирих друзів у гостину завжди чекаєм в добрий час,

Нові часи на Україні, на Україні все гаразд.

Ведуча: Добрий день вам, добрі люди!
Хай між вами радість буде,
Щастя хай живе в родині
Та для всіх на Україні!
Ми будем Осінь щедрою стрічати
Та рідний край наш прославляти.
Всі ми знаєм й пам'ятаєм,
Що на хортиці жили
Славні наші козаки.
Пісні гарнії співали,
Українську землю прославляли.

Всі учасники свята-змагання (разом):

Дітлахам потрібно знати,
Як здоровим швидше стати.
Ми привчилися до порядку –
Кожен день робить зарядку.
(Діти з батьками та інструктором із фізичної культури під музику виконують загальнорозвивальні вправи).

Ведуча: Увага! Увага! Слухайте нас!
До вас палка промова!
В цей радісний й веселий час
До конкурсу готові?

Всі учасники свята-змагання (разом): Готові!

Ведуча: Але перш ніж розпочати змагання, прошу журі зайняти місця
ближче до сцени, а команди доречно привітати одна одну.

Команда „Дужі“:

Ми – команда „Дужі!“
Хто із спортом дружить,
Буде завжди дужий.
І не хворий, і не кволий,
А завжди, завжди готовий.
Він не плаче, а сміється,
До всього як стій береться!
Команді „Спритні“ фізкульт-привіт!

Команда „Спритні“:

Ми – команда „Спритні!“
Найспритніші та розумні!
Полюбляєм бігати й стрибати,
І зарядку, і з м'ячами грати.
Раді брати участь у спортивному змаганні!
У всіх видах спорту майже бездоганні!
Команді „Дужі“ – фізкульт-привіт!

Ведуча: Б'ють – не плаче, вгору скаче,
І ніхто йому, одначе,
Не сказав хоч раз: „Пробач“,
Бо на те і є він ... *(м'яч)*.

Конкурс 1: „Естафета з м'ячем“ (передача м'яча над головою).
(Журі оголошує підсумки привітання і першого конкурсу).

Конкурс 2: „Найсильніші козаки“ (перетягування канату).

Ведуча: Всі ви, діти, молодці!

Ви найкращі козаки.

Тож до іспиту на зрілість,

Силу, стійкість і кмітливість.

Я загадку,

Ви – відгадку.

Тож скажіть, хто роздивився,

Де наш хортинг народився?

Ні в садочку, ні в родині,

Він родився – (В УКРАЇНІ!)

Що ми вдягнем на змагання,

А іще на тренування?

Це спортивна обновка,

Називається – (ХОРТОВКА!)

Всі прийоми ми вивчаєм!

Всі прийоми старі знаєм!

А коли ми вивчимо нові,

Станем сильні та – (ЗДОРОВІ!)

Всі ми з хортингом знайомі!

Хто не знає ці прийоми?

Все вивчають малюки,

І удари і – (КИДКИ!)

Ніжки в боки розтягнулись,

До підлоги пригорнулись,

Всім від хлопців до дівчат

Треба сісти на – (ШПАГАТ!)

Хортинг вчить і доньку, й сина,

Щоб любили Батьківщину!

А іще він вчить завзято,

Щоб любили батька й – (МАТИ!)

Всі ми хортингом займались!

Всі багато тренувались!

Як спортсмени будем жити,

І навчатись, і – (ДРУЖИТИ!)

Обруч треба всім узяти,

Щоб нову гру нам розпочати.

Конкурс 3: „Естафета з м'ячем і обручем“ (кидки м'яча в обруч).

Конкурс 4: „Найшвидкісний козак“ (стрибки у мішках).

Конкурс 5: „Естафета зі скакалкою“ (тільки для батьків) – хто більше прострибає за 30 сек.

(Журі оголошує підсумки конкурсів і переможців).

Всі учасники свята-змагання (разом):

Здорові діти – нація здорова,
Багата Україна і чудова.
Зі здоров'ям ростемо,
До майбутнього йдемо!
Ведуча: Козаки ви дуже вправні,
Хортингу навчатись вправі,
І тому пораджу вам,
І бабусям, і батькам
Хортингу ідіть навчатись,
Не скавчать, а захищатись,
Тренувати дух і тіло,
Поєдинки вести вміло,
І виконувать без втоми,
Всі удари і прийоми,
А від себе вимагати,
Щоб завжди перемагати,
До кінця завжди змагатись,
І ніколи не здаватись,
Всі традиції вивчати,
Слово сказане тримати,
І, якщо потрібно, вміти,
Батька й мати захистити,
Бути сильним, і як сину,
Боронити Батьківщину,
Стати гідним честі й слави,
Української Держави!

(Звучить Гімн України і діти разом із батьками співають його. Всі учасники свята-змагання під магнітофонний запис „Марш Української федерації хортингу“ виходять із актові зали).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів : монографія / В. І. Бобрицька. – Полтава: ТОВ „Поліграфічний центр „Скайтек“, 2006. – 432 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.

REFERENCES

1. Bobrytska, V. I. (2006). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u maibutnikh uchyteliv* [Health Promotion future teachers]. Poltava: TOV „Polihrafichnyi tsentr „Skaiter“.
2. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoї (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of “Horting” for students of 1-11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.

НАШІ АВТОРИ

- Арабаджисєв
Дмитро** кандидат політичних наук, доцент кафедри соціальної роботи Запорізького національного технічного університету
- Белан
Владислав** молодший науковий співробітник Інституту проблем виховання НАПН України
- Білоцерківець
Ірина** молодший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України
- Богомолова
Наталя** здобувач, співробітник Міжвузівського дослідного центру „Політика та освіта“ КЗ „ЗОППО“ЗОР
- Болгар
Майя** викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця
- Бушина
Дарина** студентка Інституту розвитку дитини Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова
- 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, член кафедри превентивної освіти та соціальної політики ЮНЕСКО
- Дмитренко
Катерина** практикантка ДНЗ № 550 м. Києва Дарницького району
- 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, академік міжнародної Академії культури безпеки, екології та здоров'я – „МАКБЕЗ“, учасник бойових дій у Республіці Афганістан

- Коломоєць
Галина** науковий співробітник відділу інноваційних і інформаційних технологій відділення стратегії розвитку освіти Інституту інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки України, науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України, аспірант Інституту проблем виховання НАПН України
- Куцкир
Михайло** президент місцевого осередку ВГО „УФХ“ в м. Ужгород, тренер з хортингу, психолог, учасник бойових дій у Республіці Афганістан
- Мальований
Микола** кандидат філософських наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики виховання, завідувач Міжвузівського дослідного центру „Політика та освіта“ КЗ „ЗОППО“ ЗОР
- Мельничук
Тетяна** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри культурології Національного університету біоресурсів і природокористування України
- Мурейко
Наталія** вихователь ДНЗ № 146 (санаторного типу) м. Києва Солом'янського району
- Охріменко
Заріна** науковий співробітник Інституту проблем виховання НАПН України
- Павліченко
Сергій** викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця
- Присяжнюк
Станіслав** доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання державного університету телекомунікацій
- Проценко
Юлія** студентка Інституту розвитку дитини Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова
- Пустолякова
Лариса** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця
- Савчук
Олеся** студентка Інституту розвитку дитини Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова
- Свердлик
Наталія** методист відділу освіти Монастирищенської райдержадміністрації, аспірант кафедри філософії та освіти дорослих НАПН України

- Семененко
Ігор** кандидат економічних наук, доцент,
науковий співробітник Закарпатського
регіонального центру соціально-економічних і
гуманітарних досліджень НАН України
- Сиротинська
Олена** викладач кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету
України „Київський політехнічний інститут“
- Сичов
Сергій** доктор педагогічних наук,
професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини
Національного технічного університету
України „Київський політехнічний інститут“
- Скляр
Наталія** вчитель фізичної культури вищої категорії,
вчитель-методист НВК № 24 „Дошкільний
навчальний заклад – загальноосвітній навчальний
заклад І 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
- Хатько
Алла** кандидат педагогічних наук, старший викладач
Бердянського державного педагогічного
університету, Майстер спорту України з хортингу,
заступник голови науково-методичної колегії УФХ
- Шаповалов
Борис** кандидат психологічних наук, доцент,
науковий кореспондент Інституту проблем
виховання НАПН України,
Майстер спорту міжнародного класу,
радник Президії Міжнародної поліцейської
автомобільної корпорації,
учасник бойових дій в Абхазії, Боснії-Герцеговині,
Косово
- Шевченко
Юлія** вихователь дошкільного навчального закладу
„Дзвіночок“ (ясла – садок) фізкультурно –
оздоровчого напрямку, смт. Гребінки,
Васильківський р-н, Київська обл.

АНОТАЦІЇ

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

Дмитро Арабаджиєв, Микола Мальований, Наталя Богомолова.

Феномен громадянської ідентичності у свідомості та соціальній активності учнівської молоді (регіональний аспект, потенційний контекст – хортинг).

Стаття присвячена визначенню місця феномену громадянської ідентичності у свідомості суб'єктів освітнього простору (на прикладі Запорізької області). У статті досліджено тлумачення понять: „громадянин“, „громадянство“, „громадянськість“, розглянуто аспекти громадянської ідентичності учнівської молоді, проаналізовано стан її етнічної та мовної самоідентифікації. За основу взято сучасні значення цих понять та суспільна потреба у громадянському вихованні особистості, зафіксовані у нормативно-правових документах держави: Конституції України, Законах України „Про освіту“ та „Про загальну середню освіту“, Національній Доктрині розвитку освіти України у XXI столітті, Стратегії державної політики сприяння розвитку громадянського суспільства в Україні, Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, Концепції громадянської освіти та виховання в Україні. Результати дослідження демонструють тенденції розвитку феномену ідентичності суб'єктів освітнього процесу, які умовно можна поділити за блоками: блок 1 (суспільно-політичні орієнтації молоді, зокрема особливості світоглядно-цивілізаційного вибору), блок 2 (інформаційні потреби і запити молоді) та блок 3 (уподобання молоді у сфері культури).

Ключові слова: громадянин, громадянство, громадянськість, ідентичність, громадянська ідентичність, результати дослідження, умовний поділ тенденцій феномену ідентичності за блоками, нормативно-правові документи держави Україна, суспільно-політичні орієнтації молоді, особливості світоглядно-цивілізаційного вибору, інформаційні потреби, запити молоді, уподобання молоді у сфері культури.

Владислав Белан.

Формування соціальної ініціативності у процесі патріотичного виховання юних хортингістів.

У статті „Формування соціальної ініціативності у процесі патріотичного виховання юних хортингістів“ досліджено соціальну ініціативність як один із важливих важелів формування особистості юного хортингіста. Звернено увагу на дитячі громадські об'єднання та дитячі спортивні організації як соціальні інститути, що сприяють формуванню та розвитку соціальної ініціативності підлітків. Акцентовано увагу на тому, як

національний вид спорту України хортинг впливає на формування соціальної ініціативності підлітків, сприяє їхньому патріотичному вихованню. Визначено якості особистості, що формуються у процесі виховних можливостей хортингу – патріотизм, любов до Батьківщини, здатність захистити себе, рідних, оточуючих і свою Батьківщину, вміння поводитися благородно та ін. – у його порівнянні зі східним бойовим мистецтвом ушу (коротко висвітлена історія його появи та розвитку).

Ключові слова: хортинг, соціальна ініціативність, дитячі громадські об'єднання, дитячі спортивні організації, військово-патріотичне виховання, патріотичне виховання, підлітки, східні бойові мистецтва, козацька педагогіка, патріотизм, Українська федерація хортингу.

Микола Зубалій, Ірина Білоцерківець.

Особливості військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі позакласної роботи з хортингу.

У статті розкрито доцільність дослідження проблеми військово-патріотичного виховання учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів у процесі організації та проведення навчально-тренувальної роботи з хортингу. Виклад основного матеріалу дослідження базується на організаційно-педагогічних умовах військово-патріотичного виховання старшокласників та концептуальних положеннях про те, що на зміст військово-патріотичного виховання невпинно впливає динамічний розвиток суспільства, держави та сучасна освіта, зокрема її компонент – фізична культура. Це потребує нових поглядів на зміст, форми і методи військово-патріотичного виховання учнів у процесі навчально-тренувальної роботи з хортингу. Розвиток їхнього фізичного стану та сформованість військово-патріотичної вихованості мають відповідати сучасним вимогам теорії та методики виховання й перебувати у постійному русі. Це сприяє формуванню всебічно розвиненої особистості з високими патріотичними й моральними якостями та фізичними здібностями, які є домінуючими у військово-патріотичному вихованні сучасних школярів, що займаються хортингом у спортивних секціях.

Ключові слова: ефективність, військово-патріотичне виховання, навчально-тренувальна робота, старшокласник, військова служба, допризовник, хортинг, поняття, терміни, теорія і методика військово-патріотичного виховання, військові знання, козацьке єдиноборство, спортивна секція, фізичний розвиток.

Віталій Івашковський.

Концепція військово-патріотичного виховання молоді України.

Запропонована Концепція являє собою сучасне розуміння військово-патріотичного виховання як одного з пріоритетних напрямків діяльності державних інститутів в умовах глобалізації суспільства, Збройних сил України, інших військових формувань і органів нашої держави. Концепція військово-патріотичного виховання молоді України має такі розділи: вступ; теоретично-методичні засади військово-патріотичного виховання учнів у позакласній роботі; мета, основні завдання та напрями військово-патріотичного виховання шкільної

молоді; обґрунтування Концепції; мета і завдання військово-патріотичного виховання; зміст військово-патріотичного виховання; визначальні принципи військово-патріотичного виховання та основні напрями їх реалізації; система військово-патріотичного виховання; ефективність та основні критерії військово-патріотичного виховання; основні напрями та умови підвищення ефективності системи військово-патріотичного виховання; очікуваний результат; висновки. Зміст Концепції розкривається через викладення сукупності основних ідей, положень, які визначають спрямування, характер та інші компоненти виховання патріотизму, готовності української молоді до гідного служіння Вітчизні за сучасних умов. При цьому враховується досвід та досягнення минулого, реалії та проблеми сьогодення, тенденції розвитку найважливіших галузей нашого життя.

Ключові слова: Україна, Концепція, військово-патріотичне виховання, молодь, громадянськість, патріотизм, суспільство, соціальне буття, глобалізація, Збройні сили України, військові формування, врахування досвіду, досягнення минулого, теоретично-методичні засади, мета, основні завдання, система, принципи, напрями реалізації, ефективність, очікуваний результат; висновки.

Галина Коломоєць, Юлія Проценко.

Національно-патріотичне виховання старших підлітків засобами хортингу.

Представлено аналіз науково-методичної, психологічної літератури з питань патріотичного виховання. Також виявлено вплив хортингу як одного з основних засобів у вихованні громадянина-патріота України. Дано визначення термінам „патріот“, „патріотизм“, „патріотичне виховання“, „патріотична вихованість“, „національно-патріотичне виховання“. Відтворено нормативно-правові документи Президента України, Верховної Ради, Кабінету Міністрів та науковців, а саме: Концепція національно-патріотичного виховання, громадянського виховання особистості в умовах розвитку української держави, Концепція „Українська козацька педагогіка“ (Ю. Д. Руденко та ін.) тощо. Висвітлено закони кодексу лицарської честі, морально-психологічні якості, покладені в основу козацької педагогіки, що формувалася протягом століть. Надано теоретичне обґрунтування ефективності хортингу як одного із засобів національно-патріотичного виховання старших підлітків шляхом охоплення оздоровчим рухом усіх верств населення України – від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризації та підвищення ролі фізичної культури і спорту, залучення дітей, та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму, та любові до своєї Батьківщини.

Ключові слова: хортинг, сучасний український хортинг, основна мета хортингу, патріот, патріотизм, патріотичне виховання, патріотична вихованість, національно-патріотичне виховання, військово-патріотичного виховання, козацька педагогіка, любов до Батьківщини, здоровий спосіб життя, відвернення від шкідливих звичок, фізична підготовка, змагання.

Тетяна Мельничук.

Виховання патріотичних, лідерських і вольових якостей – складова формування творчої особистості в університетах природоохоронного профілю.

У статті розкривається поняття „патріотизму“ як розуміння і сприйняття системи цінностей народу, обґрунтована дефініція – „національний імунітет“, проаналізовано принципи формування лідерських і вольових якостей творчої особистості хортингіста в системі культурних і духовних цінностей українського народу. Доведено, що поняття „духовність“, „духовне життя“, „духовні цінності“ часто використовуються в педагогіці, філософії, соціології, побутових висловлюваннях. Розкрито компоненти духовності: когнітивно-інтелектуальний, вольовий, почуттєво-емоційний, гуманістичний, естетичний. До системи доказів залучено висновки Карла Юнга, який довів, що груповий менталітет (колективне підсвідоме) – це своєрідні інстинкти (архетипи), глибинні психічні підсвідомі утворення, які закладаються в генах людини та передаються з покоління до покоління. Вони можуть перебувати в режимі „очікування“, а в потрібний момент вийти на поверхню та виявити себе, особливо в екстремальних ситуаціях, у період кризи.

Ключові слова: хортинг, патріотизм, патріотичні якості, духовність, духовні цінності, творча особистість, український менталітет, вольові та лідерські якості, комплексна система, національний імунітет, національна культура, генетичні риси, груповий менталітет, компоненти духовності: когнітивно-інтелектуальний, вольовий, почуттєво-емоційний, гуманістичний, естетичний, екстремальні ситуації.

Борис Шаповалов.

Підготовка старшокласників до дій в екстремальних ситуаціях у процесі військово-патріотичного виховання (на прикладі хортингу).

Стаття „Підготовка старшокласників до дій в екстремальних ситуаціях у процесі військово-патріотичного виховання (на прикладі хортингу)“ присвячена проблемам підготовки старшокласників до дій в екстремальних ситуаціях у процесі військово-патріотичного виховання. На підставі літературних джерел зроблено висновок, що метою військово-патріотичного виховання, в тому разі й засобами хортингу (національний вид спорту України), слід вважати формування готовності до служби у збройних силах, правоохоронних органах, рятувальних службах, а також до захисту інтересів держави під час перебування у підрозділах територіальної оборони, громадських організаціях правоохоронної спрямованості, ополченні. Проаналізовано різноманітні чинники, які впливають на зміст та характер військово-патріотичного виховання. Наголошується, що заняття хортингом може бути визнано ефективним засобом як підготовки старшокласників до діяльності в екстремальних ситуаціях, так і військово-патріотичного виховання в цілому.

Ключові слова: хортинг, національний вид спорту України, бойове мистецтво, старшокласники, екстремальна ситуація, формування готовності, техніка самозахисту, збройні сили України, правоохоронні органи, рятувальні служби, підрозділи територіальної оборони, громадські організації правоохоронної спрямованості, ополчення, патріотичне виховання, військово-патріотичне виховання.

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

Ігор Семененко, Михайло Куцкир.

Врахування психологічних та фізіологічних вікових властивостей у процесі комплексного виховання спортсменів-хортингістів.

У статті аналізуються основні психологічні, фізіологічні та педагогічні аспекти процесу комплексного виховання тренером спортсменів-хортингістів із метою виведення їх на найвищий рівень підготовки, формування в них стійких психологічних і фізіологічних якостей як фундаментальної основи для досягнення максимальних спортивних результатів, створення належної бази для спортивно-патріотичного виховання.

Детально проаналізовано програму „Хортинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл“ (автор Е. А. Єрмоменко). Її автор чітко виділив вікові зони та етапи багаторічної підготовки. Вікові зони мають три складові: вікова зона перших успіхів; вікова зона оптимальних результатів; вікова зона збереження високих результатів. Етапи багаторічної підготовки, у свою чергу, мають п'ять складових, а саме: перший етап – посвячення у хортингісти (6–8 років) – етап початкової підготовки; другий етап – загальне удосконалення (8–12 років) – етап попередньої базової підготовки юних спортсменів-хортингістів; третій етап – спеціальна базова підготовка (13–15 років); четвертий етап – підготовка до вищих досягнень (16–17 років); п'ятий етап – підготовка до вищих досягнень (старші 17 років).

Ключові слова: хортинг, спортсмен-хортингіст, тренування, тренер, психологічна підготовка; психологічні, фізіологічні та педагогічні аспекти підготовки; процес виховання дітей та юнацтва, максимальні спортивні результати, спортивно-патріотичне виховання, навчальна програма, вікові зони, етапи багаторічної підготовки, вікова зона перших успіхів, вікова зона оптимальних результатів, вікова зона збереження високих результатів.

Микола Тимчик.

Філософсько-педагогічний аналіз патріотичного виховання учнів як духовно-теоретична основа хортингу.

У статті розкривається філософсько-педагогічний аналіз патріотичного виховання учнів як духовно-теоретичної основи хортингу. З цією метою проаналізовано філософську, психологічну та педагогічну літературу з патріотичного виховання учнівської молоді в загальноосвітніх навчальних закладах і розкрито зміст патріотичного виховання. У статті наголошується на необхідності всебічного дослідження даної проблеми, що пояснюється насамперед нерозвиненістю інтересу школярів до патріотичного виховання, національних та історичних цінностей українського народу. Неувага педагогів до цього аспекту виховання веде до неповноцінного розвитку учнів як особистостей

і патріотів своєї країни. У результаті дослідження здобутків філософсько-педагогічних технологій та методів патріотичного виховання доводиться, що хортинг як національний вид спорту України має стати ефективною формою патріотичного виховання учнів, що є одним із головних пріоритетів у процесі розбудови української незалежної держави.

Ключові слова: *патріотичне виховання, учнівська молодь, загальноосвітні навчальні заклади, заняття хортингом, філософсько-педагогічні технології, любов до Батьківщини, традиції, звичаї, національні цінності, хортинг.*

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

Майя Болгар.

Використання елементів техніки хортингу на заняттях із студентами у спеціальних медичних групах.

У роботі розглядається використання елементів сучасного бойового мистецтва хортингу на заняттях із фізичного виховання зі студентами, що за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. Оздоровчий хортинг потрібний молодій людині для розвитку резервів власного тіла та свідомості, збагачення новими знаннями, реалізації своїх можливостей.

Означено правила найбільш ефективного використання фізичних вправ оздоровчого хортингу для студентів, що за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. Серед цих правил: індивідуалізація в методиці використання фізичних вправ залежно від особливостей хвороби, віку і загального стану хворого; системність використання фізичних вправ (вибір адекватних вправ, послідовність їх використання, сумісність із дихальними вправами, врахування вихідних положень, системність використання фізичних вправ); регулярність виконання вправ (а не випадкові або епізодичні фізичні тренування), що забезпечують розвиток резервних можливостей організму, розширюють функціональну адаптацію хворого до різнобічних фізичних навантажень; нарощування фізичних навантажень у процесі занять. Заняття тільки тоді приведе до успішного результату, коли процес тренування буде поступово ускладнюватись, а вимоги до хворого під час виконання фізичних вправ підвищуватимуться. Зроблено висновок, що при проведенні таких занять необхідно враховувати обсяг фізіологічного навантаження, відображеного у вигляді фізіологічної кривої спостереження за пульсом, артеріальним тиском і частотою дихання.

Ключові слова: *оздоровчий хортинг, тренування, спеціальна медична група, резерви тіла, реалізація можливостей, базова техніка хортингу, фізичне виховання, студенти, пульс, артеріальний тиск, частота дихання, збагачення новими знаннями, реалізація власних можливостей, індивідуальні вправи, системність і регулярність використання фізичних вправ, нарощування фізичного навантаження.*

Станіслав Присяжнюк.

Використання здоров'язбережувальних технологій з елементами хортингу у процесі фізичного виховання студентів (спеціальна медична група).

У статті розкриваються особливості проведення практичних занять із фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи. Фізичне виховання залишається не тільки провідним чинником підвищення фізичної та розумової працездатності студентів, але й основним засобом профілактики багатьох захворювань. У процесі оздоровчо-тренувальних занять хортингом, занять із виробничої практики на підприємствах та в установах агропромислового комплексу, у природних життєвих умовах і ситуаціях студенти зустрічаються з необхідністю виконання великого обсягу фізичних вправ, різних за характером та інтенсивністю. Саме тому їм потрібна чимала фізична витримка, але обсяги фізичного навантаження під час занять мають бути оптимальними, або такими, які призводять до певної втоми і здатні компенсуватися відновленням енергії після відпочинку, що була витрачена на реакцію фізіологічних систем. Викладачами фізичного виховання і студентам при визначенні обсягів фізичних навантажень під час занять слід враховувати такі їх компоненти: кількість фізичних вправ у комплексі, тривалість виконання вправ, тривалість інтервалів відпочинку між вправами та серіями, види та характер перерв, кількість повторень кожної вправи чи серії, інтенсивність виконання вправ, характер м'язового навантаження.

Отже, у процесі занять із фізичного виховання з використанням елементів хортингу, окрім використання спеціально підібраних фізичних вправ на заняттях фізичного виховання, для підвищення оздоровчого впливу на функціональну діяльність власного організму засобами фізичної культури, студентам слід використовувати і самостійні заняття фізичними вправами у вільні від навчання години.

Ключові слова: спеціальна медична група, хортинг, фізичні вправи, функціональна діяльність, фізичне виховання, фізична культура, фізичне навантаження, мотивація, самостійні заняття.

Лариса Пустолякова, Майя Болгар, Сергій Павліченко.

Застосування елементів хортингу для формування навичок здорового способу життя у студентів спеціальних медичних груп.

У статті виокремлено головні спадкові та набуті чинники, що сприяють виникненню вегето-судинної дистонії. Звернено увагу на те, що профілактика і лікування вегето-судинної дистонії має починатися ще у дитинстві та юності. Розглядається питання ефективності застосування елементів хортингу під час занять студентів у спеціальних медичних групах. З'ясовані причини виникнення вегето-судинної дистонії у хворих студентів: це – спадкові відхилення, несприятливий перебіг вагітності та пологів, гострі, хронічні інфекційні та соматичні захворювання, вогнища інфекції, органічні захворювання головного мозку, ендокринна перебудова організму, патологія ендокринних залоз, алергічні стани, неврози. Доведено, що при визначенні обсягу та інтенсивності фізичного навантаження для студента викладачу необхідно враховувати: відхилення у стані здоров'я, фізичний розвиток, функціональний стан, рівень його

тренуваності, а також знати, на якому етапі навчального року проводиться дане заняття та в якій частині навчального заняття застосовується відповідна вправа. Наведено орієнтовний комплекс фізичних вправ, дібраних для студентів із вегето-судинною дистонією.

***Ключові слова:** фізичне виховання, хортинг, студентська молодь, профілактика та лікування, причини виникнення захворювання, вегето-судинна дистонія, спадкові та набуті чинники, спеціальна медична група, стан здоров'я, фізичний розвиток, функціональний стан, рівень тренуваності, дібрані вправи, навчальне заняття, комплекс фізичних вправ, здоровий спосіб життя.*

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

Галина Коломоєць, Олеся Савчук.

Хортинг у дошкільному навчальному закладі як метод фізичного оздоровлення та патріотичного виховання дітей.

У даній статті охарактеризовано український національний патріотичний вид спорту „Хортинг“ як метод фізичного оздоровлення дітей дошкільного віку. Авторами проаналізовано стан здоров'я сучасного суспільства. Звертається увага на патріотичне виховання дітей дошкільного віку, оскільки виховання патріотизму, прищеплення культури, навичок здорового способу життя потрібно розпочинати з дошкільного навчального закладу. Одним із завдань роботи дошкільних навчальних закладів є забезпечення кваліфікованої допомоги у наданні дітям знань про основи здоров'я, вироблення навичок збереження, зміцнення, відновлення фізичного, психічного та соціального здоров'я дітей шляхом їх ознайомлення з хортингом. Важлива місія у цій діяльності надається вихователям дошкільних навчальних закладів, які у фізичному вихованні дітей кваліфіковано застосовують віковідповідні фізичні вправи системи хортинг. Авторами розроблено та представлено оригінальні, побудовані на ігрових елементах орієнтовні комплекси вправ ранкової гімнастики для дітей від двох до шести (семи) років.

***Ключові слова:** хортинг, український національний патріотичний вид спорту, діти дошкільного віку, дошкільний навчальний заклад, здоров'я, мотивація, методи, оздоровчий хортинг, фізичне оздоровлення, валеологічний світогляд, патріотичні якості, патріотичне виховання, ранкова гімнастика, комплекси вправ; збереження, зміцнення, відновлення фізичного, психічного та соціального здоров'я дітей; здоровий спосіб життя, статистичні дані.*

Заріна Охріменко.

Хортинг як система професійного виховання та самовиховання учнів.

Автор аналізує ряд проблем, які спіткають сучасних старшокласників у процесі професійного визначення та становлення. Серед них найскладнішою є

відсутності можливості пройти професійні випробування у природних умовах та отримати власний досвід перемог та поразок. Виходячи з того, що хортинг є виховною системою, в якій створені належні умови для самопізнання, самоорієнтації, саморозвитку та самовдосконалення молодшої людини, філософські засади хортингу розглядаються з позицій професійного та трудового виховання, а також самовиховання учнів. Наголошується, що хортинг є тією виховною системою, яка надає можливість молодій особистості впевнено почуватися у дорослому житті, швидко адаптуватися до нього, максимально реалізовувати свої можливості, бути активним суб'єктом власного життя. Автор аргументовано виокремлює умови, які впливають на виховання молодшої особистості в хортингу: суворі спортивні дисципліни; постійне знаходження в колективі; дотримання правил спортивного етикету; наставництво з боку більш досвідчених спортсменів.

Ключові слова: хортинг, старшокласники, спортсмени, філософські засади хортингу, виховання, виховне середовище хортингу, професійна орієнтація у школі, професіоналізм, процес професіогенезу, самовиховання, самопізнання, самовдосконалення, саморозвиток, освоєння соціального простору професії, правила спортивного етикету, природні умови, власний досвід перемог та поразок, упевнено почуватися у дорослому житті, професійне становлення особистості, програма самовиховання, максимально реалізовувати свої можливості.

Сергій Сичов, Олена Сиротинська.

Підвищення працездатності студентської молоді шляхом застосування силових тренувань (на прикладі хортингу).

У статті розкривається вплив силових тренувань різної спрямованості на підвищення працездатності студентів у процесі навчальної діяльності та активних занять хортингом. Автори нагадують, що протягом еволюційного розвитку людини м'язова діяльність була постійним супутником усього її життя. Технічний прогрес, умови життя та навчання сучасних студентів докорінно змінилися й вступили у суперечність із біологічними потребами молодого організму, який ще перебуває в періоді становлення та кінцевого формування. У попередженні та усуненні небажаних негативних наслідків згаданої суперечності велика роль, на думку авторів, має бути відведена фізичним вправам і особливо тим, які цілеспрямовано діють на відновлення фізіологічних функцій організму. Встановлено, що систематичні заняття силовими вправами є дієвим чинником зміцнення здоров'я та підвищення фізичної працездатності студентів у процесі навчальної діяльності, а також активних занять хортингом.

Ключові слова: студенти, навчання, працездатність, хортинг, заняття, діяльність, здоров'я, розвиток, м'язова діяльність, системи, інтенсивність, фізичні вправи, удосконалення фізіологічних та психологічних механізмів адаптації, силові тренування різної спрямованості, моторна щільність, фізичні якості, удосконалення діагностики, корекція працездатності студентів.

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

Ірина Данилюк, Наталія Скляр.

Організаційно-педагогічні умови реалізації здоров'язберезувальних технологій засобами оздоровчого хортингу.

Автори статті визначили, обґрунтували та запровадили оптимальні й доцільні технології оздоровчого хортингу, які сприяли б збереженню, зміцненню дитячого здоров'я, формуванню гармонійно розвиненої особистості з новим поглядом на власне „Я“, з бажанням самоудосконалюватися, змінювати на краще власний соціально-культурний простір у навчально-виховному комплексі, беручи участь у роботі гуртків „Оздоровчий хортинг“, „У світі спорту“, „Ясні оченята“. До цих організаційно-педагогічних заходів належить і щоденна ранкова гімнастика до початку уроків, що триває 4–5 хвилин. Учитель фізичної культури раз на тиждень змінює комплекси вправ із метою підвищення зацікавленості учнів у їх виконанні (комплекси проводяться під спокійну музику зі словесним супроводом, учитель фізичної культури та класоводи зосереджують увагу на правильності виконання дітьми дихальних вправ). Достатньо повно описано дидактичні принципи: систематичності, поетапного підвищення вимог, від простого до складного, індивідуальний підхід до кожної дитини, посиленості, врахування вікового розвитку рухів, поєднання загального та спеціального впливу, чергування (або розсіяного м'язового навантаження), свідомості та активності. Запропоновано комплекси ранкових гімнастик, що виконуються дітьми.

Ключові слова: хортинг, школярі, технології оздоровчого хортингу, збереження та зміцнення дитячого здоров'я, гармонійно розвинена особистість, самореалізація, самовдосконалення, гуртки, щоденна ранкова гімнастика, вправи на правильність дихання, використання дидактичних принципів.

Зоя Діхтяренко, Дарина Бушина.

Здоров'язберезувальний підхід до виховання дітей у дошкільному навчальному закладі (на прикладі хортингу).

Авторами наведено основні нормативно-правові акти та міжнародні договори України, в яких відбиті мета і завдання, відповідні дії суспільства і держави щодо задоволення прав дитини, а також описано деякі здоров'язберезувальні підходи до виховання дітей у дошкільному навчальному закладі: заняття фізкультурою, рухова активність, щоденний біг, загальнорозвивальні вправи, рухливі та спортивні ігри, оздоровчий гурток українського національного виду спорту хортинг. Показано, що гнучкий режим дня – це необхідна умова забезпечення здоров'язберезувального підходу до виховання дітей у дошкільному закладі, що є й передумовою для повноцінного, гармонійного та фізичного розвитку дошкільника. Для прикладу запропоновано

сценарій свята „На світі є одна Україна“, що передбачає формування та розвиток у дітей навичок та вмінь декламації віршів та виконання пісень перед публікою, бажання більше знати про історичне минуле свого народу, родини, та використовувати ці знання у практичній діяльності, виховання поваги у дітей до патріотів України, державної символіки та пісенно-поетичної культури свого народу.

Ключові слова: хортинг, патріотичне виховання, нормативно-правові акти; повноцінний та гармонійний фізичний розвиток дошкільника; дошкільний заклад, сценарій свята, здоров'язбережувальні підходи, фізкультурні заняття, рухова активність, щоденний біг, загальнорозвивальні вправи, рухливі та спортивні ігри, оздоровчий гурток національного виду спорту України – хортинг.

Катерина Дмитренко.

Гурток із хортингу: популяризація здорового способу життя та патріотичного виховання у дошкільному навчальному закладі.

У статті „Гурток із хортингу: популяризація здорового способу життя та патріотичного виховання у ДНЗ“ описується практична діяльність дошкільного навчального закладу № 550 м. Києва, щодо формування здорового способу життя на основі українських народних цінностей; формування у дошкільників високої патріотичної свідомості, почуття любові до України. Автор стверджує, що 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 дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини тощо. Описуються результати обстеження рівня рухового розвитку дітей старшого дошкільного віку. Автор статті пропонує сценарій спортивної розваги „Ми роду козацького діти, землі української цвіт!“

Ключові слова: дошкільний навчальний заклад, Українська федерація хортингу, гурток хортингу, здоровий спосіб життя, українські народні цінності, діти дошкільного віку, патріотична свідомість, почуття любові до України, сценарій спортивної розваги.

Наталія Мурейко.

Формування у дошкільників навичок здорового способу життя із застосуванням вправ оздоровчого хортингу.

У статті автор спрямовує увагу на оздоровчий хортинг, що позитивно впливає на формування здорового способу життя людей, незалежно від їхнього віку. Описується практична діяльність дошкільного навчального закладу № 146 м. Києва щодо оздоровлення дошкільників на основі долучення їх до здорового способу життя та їх виховання на цінностях і традиціях українського народу. У навчально-виховному закладі з метою поліпшення здоров'я дітей постійно проводяться заняття з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинка, фізкультпаузи, загартовуючі процедури), розроблені різні форми організації рухової активності у повсякденні (заняття фізичними вправами на прогулянках,

фізкультурні свята і розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання). Як приклад запропоновано сценарій спортивно-патріотичного свята для старших дошкільників „Козацькі забави“.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, оздоровчий хортинг, „Марш Української федерації хортингу“, козацькі звичаї, Запорозька Січ, острів Хортиця, патріотичне виховання, практична діяльність дошкільного навчального закладу, виховання на цінностях і традиціях українського народу, естафети, щоденна самостійна рухова діяльність, спортивно-патріотичне свято.

Лариса Пустолякова.

Вплив спортивних заходів із елементами хортингу на виховання патріотизму у студентів національного медичного університету імені О. О. Богомольця.

У статті висвітлюється проблема мотивації студентів до здорового способу життя з використанням елементів національного виду спорту України – хортингу. У процесі практичної діяльності було реалізовано основну мету впровадження елементів хортингу у систему фізичного виховання для студентів вищого навчального закладу: зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка студентів, виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання студентів на оздоровчих та культурних традиціях українського народу; формування у них постави, розвиток швидкості, спритності й координації рухів; навчання спеціальних підготовчих вправ хортингу, дихальних вправ, основних стійок і технік, методів переміщення у стійках і виконання початкових форм (комплексів) хортингу, правил поведінки у спортивному залі, „Правил спортивного етикету“ відповідно до вимог Української федерації хортингу тощо. Розглянуто можливості підвищення мотивації до здорового способу життя та військово-патріотичного виховання студентів шляхом залучення їх до участі в різноманітних спортивних змаганнях, естафетах, іграх та спортивних святах з елементами хортингу.

Ключові слова: хортинг, національний вид спорту України, оздоровчі та культурні традиції українського народу, студенти, виховання патріотизму, морально-етичні якості, фізичне виховання, фізичний розвиток, здоровий спосіб життя, рухова активність, фізична форма, м'язова діяльність, мотивація молоді, правила спортивного етикету, спортивні змагання, естафети, ігри, спортивні свята.

Наталія Сverdлик.

Формування у батьків компетенції ціннісного ставлення дитини до здорового способу життя (у системі „хортинг“).

У статті розкрито формування однієї з основних компетентностей навчання учнів – здоров'язберезувальної. Автор вбачає вирішення проблеми у формуванні батьківської компетенції у вихованні ціннісного ставлення дитини до здорового способу життя; набуття нею навичок збереження, зміцнення здоров'я, дбайливого ставлення до нього. Акцентовано увагу на розвитку фізичної культури учнів шляхом запровадження у загальноосвітніх навчальних

зкладах здоров'язбережувальних технологій, заснованих на давніх народних традиціях українського народу, запорізьких козаків, що передавалися із покоління до покоління, на досвіді адаптації національного виду спорту України хортингу як ефективного методу виховання у школярів навичок здорового способу життя в процесі занять цим видом спорту. Впровадження здоров'язбережувальної компетенції шляхом формування її у батьків з метою подальшого виховання ціннісного ставлення їхньої дитини до здорового способу життя у процесі занять хортингом буде ефективним за створення певних педагогічних умов, а саме: тісного взаємозв'язку батьків 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; відповідність змісту здоров'язбережувального виховання у процесі занять хортингом інтересам учнів; застосування організаційних здібностей школярів у процесі проведення змагань із хортингу в 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, сім'ю; створення позитивного емоційного фону під час спортивної діяльності, доброзичливої атмосфери на заняттях тощо.

Ключові слова: хортинг, компетенція батьків, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальні технології, освітні технології, фізична культура, фізкультурно-масова робота, патріотичне виховання, загальноосвітні навчальні заклади, методичний супровід, рухова активність, здоров'язбережувальна компетентність, здоров'я, особистість, поведінка, формування навичок, обов'язок і відповідальність, принцип доступності, успіх і суперництво, позитивний емоційний фон, авторитет батьків.

Алла Хатько.

Соціальні мережі як ефективний засіб популяризації хортингу – національного виду спорту України.

У статті обґрунтовано необхідність застосування соціальних мереж як засобу популяризації хортингу серед населення. Адже, за твердженням фахівців, соціальні мережі можна назвати своєрідним „віртуальним дзеркалом життя“, в якому відбиваються як злободенні проблеми, що хвилюють суспільство, так і думки й оцінки його громадян у контексті актуальної проблематики. Представлено аналіз можливостей соціальних мереж у контексті соціального медійного маркетингу, визначені основні напрямки маркетингової діяльності в соціальних мережах, окреслено особливості здійснення комунікаційних заходів у мережесвих спільнотах, наведено критерії оцінки ефективності здійснення маркетингових комунікацій за допомогою соціальних медіа, проаналізовано переваги та недоліки застосування рекламних комунікацій в соціальних мережах. Розглянуто основні види реклами, що практикуються в соціальних мережах: таргетована реклама, партизанський маркетинг, вірусний маркетинг, додатки в соціальних мережах, контекстна реклама, реклама у тематичних спільнотах,

створення профілів компаній, створення прихованих спільнот і профілів, а також звернено увагу на широкі можливості популяризації хортингу шляхом використання соціальних мереж.

Ключові слова: хортинг, популяризація хортингу, соціальна мережа, „віртуальне дзеркало життя“, база користувачів, привабливий рекламний майданчик, соціальний медійний маркетинг, маркетингова комунікація, контекстна реклама, таргетована реклама, партизанський маркетинг, вірусний маркетинг, додатки у соціальних мережах, реклама у тематичних спільнотах, створення профілів компаній, створення прихованих спільнот і профілів.

Юлія Шевченко.

Популяризація здорового способу життя з елементами хортингу у дошкільному навчальному закладі.

У статті „Популяризація здорового способу життя з елементами хортингу у дошкільному навчальному закладі“ перераховуються групи чинників, які потрібно враховувати, під час розв'язання питань на державному рівні щодо збереження здоров'я населення України: правові, соціально-економічні, юридичні, медичні, освітньо-виховні, культурологічні, екологічні; описується практична діяльність дошкільного навчального закладу „Дзвіночок“ (ясла – садок) фізкультурно-оздоровчого напрямку, смт. Гребінки; автор пропонує сценарій свята-змагання „Козацька родина!“, що сприяє всебічному вихованню дітей старшого дошкільного віку (із елементами хортингу). Звертається увага на Українську федерацію хортингу (УФХ) та завдання, що ставить у процесі виховної діяльності тренер-викладач: оздоровлення учнів, виховання стійкого інтересу і цілеспрямованості у спорті, наполегливості, працьовитості, почуття міри; формування позитивних якостей характеру, здорових інтересів і потреб; прищеплення потрібних гігієнічних навичок, дисциплінованості.

Ключові слова: хортинг, Українська федерація хортингу, дошкільний навчальний заклад, діти дошкільного віку, популяризація здорового способу життя, сценарій свята-змагання, збереження здоров'я населення України, чинники: правові, соціально-економічні, юридичні, медичні, освітньо-виховні, культурологічні, екологічні.

ANNOTATION

**MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION AND PHYSICAL TRAINING OF
PRE-MILITARY YOUTH, CADETS AND MILITARY OFFICERS OF
THE ARMED FORCES OF UKRAINE AND SECURITY SERVICE
STRUCTURES OFFICERS**

Dmytro Arabadzhyiev.

Phenomenon of self-conscious civil identity and social activeness among young people (regional aspect and potential aspect – considering Horting)

State National Technical University (Paramonov Str. 9/28, Zaporozhye, Ukraine).

Mykola Maliovanyi, Natalia Bohomolova.

Interuniversity Politics and Education Research Center PI „ZRIPPE“ ZRC (40 years of Soviet Ukraine Str. 57, Zaporozhye, Ukraine).

The article deals with determining the place of the phenomenon of civil identity in the consciousness of the people of educational space (for example, Zaporizhia region). In the article there have been discovered the interpretation of the meanings as „citizen“, „citizenship“, „civic consciousness“; the aspects of civil identity of young students and analyzed the state of its ethnic and linguistic self-identity. Attention has been paid to the fact that the public need for civic education of a personality is legislated in the state documents: Constitution of Ukraine, Laws of Ukraine on Education and Secondary Education, National Doctrine for Development of Education in Ukraine in the 21st century, Strategy of State Policy on the promotion of civil society development in Ukraine, National Strategy for the Development of Education in Ukraine till 2021 and Concept of Civic Education in Ukraine. The research results have shown the tendencies to identity development of people of the educational space, conditionally distributed into the following units: unit 1 (socio-political orientation of young people, in particular features of ideological and civilizational choice); unit 2 (informational needs and demands of young people); unit 3 (youth preferences in culture).

Key words: *citizen, citizenship, civic consciousness, identity, civil identity, research results, conditional distribution into units, normative legal acts of Ukraine, socio-political orientation of young people, features of ideological and civilizational choice, informational needs, demands of young people, youth preferences in culture.*

Vladyslav Belan.

Formation of social initiative in process of patriotic education of young Horting sportsmen.

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

This article has discovered the social initiative, as an important „lever“ for personality formation. The attention has been paid to children's public associations and children's sports organizations as one of the social institutions that contribute to the

formation and development of social initiative of teenagers. There has been emphasized on the historical development of Horting as national sport of Ukraine and how Horting contributes to social initiative of teenagers, and promotes military-patriotic education. There have been determined personality skills forming during horting lessons, including love for their motherland, ability to protect themselves and their country, and ability to behave honorably. In the article there has been compared horting with other martial arts like as Wushu and Kung Fu, represented and analyzed the history of creation and development from the beginning to the present time.

Key words: *horting, social initiative, children's associations, children's sports organizations, military-patriotic education, teenagers, martial arts, Cossack pedagogy, Ukrainian sportsmen Ukrainian Horting Federation.*

Mykola Zubalii, Iryna Bilotserkivets.

Peculiarities of Military-Patriotic Education of Senior Students in Out-of-Class Activities on 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 problem of military and patriotic education of senior students in the process of extracurricular activities. The main content of the investigation is based on the organizational and pedagogical conditions of military and patriotic education of senior students and conceptual provisions that reveal that military and patriotic education content has a constant impact on the dynamic development of contemporary education, society and the state. It demands new approaches to the content, forms and methods of military and patriotic education of students in the process of out-of-class work. The development of their physical state and military-patriotic education has to correspond to the modern requirements of the theory and methods of education and to be constantly variable. It contributes to the formation of a developed personality with high patriotic and moral qualities and physical abilities, which are dominant in the development of values of patriotism and military-patriotic education of modern schoolchildren engaged in horting lessons in sport teams.

Key words: *efficiency, military-patriotic education, out-of-class work, senior students, military service, pre-conscript, horting, terms, theory and methods of military-patriotic education, military knowledge, Cossack single fight, sport tem, physical development.*

Vitaliy Ivashkovskiy.

Conception of military-patriotic education of Ukrainian youth.

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

The proposed conception is a modern understanding of military-patriotic education as one of the priorities of state institutions in a globalized society, the Armed Forces of Ukraine and other military formations and bodies of our country. The conception of military-patriotic education of Ukrainian youth covers the following components: introduction; theoretic and methodological grounds of military-patriotic education of pupils in out-of-class activities; goals and main objectives of military-

patriotic education of school children; conception objectivity; aims and objectives of military-patriotic education; content of military-patriotic education; fundamental principles and approaches of their implementation; system of military-patriotic education; the effectiveness of military-patriotic education and its criteria; main ways and conditions of military-patriotic education effectiveness; the expected results; conclusions. The contents of the conception are achieved due to presentation of basic ideas, the regulations defining the objectives, nature and other components, education of patriotism, readiness of Ukrainian youth to serve Motherland in modern conditions. The experience and achievements of the past, the realities and challenges of today, the trend of the most important spheres of our lives are taken into account.

Key words: *Ukraine, Conception, military-patriotic education, youth, civic consciousness, patriotism, society, social being, globalization, Armed Forces of Ukraine, military formations, realities of today, take into account the experience, achievements of the past, theoretic and methodological grounds, aims, main objectives, system, fundamental principles, ways of implementation, effectiveness, expected result, conclusion.*

Halyna Kolomoyets.

National-patriotic education of older teens by the methods of horting.

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

Yuliya Protsenko.

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

This article presents an analysis of methodological and psychological literature on patriotic education. Also, Horting is an essential tool in the education of the citizen-patriot of Ukraine. There have been given the definitions of „patriot“, „patriotism“, „patriotic education“, „patriotic upbringing“, „national-patriotic education“. There have been reviewed the legal documents of the President of Ukraine, Parliament, government and scientists, namely the Concept of national-patriotic education, civic education of personality under the conditions of the development of Ukraine, the Concept of „Ukrainian Cossack pedagogy“ (Y. D. Rudenko and others) and others. There have been listed: the laws of equestrian code of honor; heroic qualities, forming in children and young people during centuries, have made a code of chivalry velour of Cossack pedagogy. We confirm that the current national-patriotic education for older teens is possible with the abidance by the main objectives of Horting – recreational activity of all segments of the Ukrainian population from young children to the older ones, popularization and enhancement of the role of physical education and sport, patriotic education attracting children and young people to healthy lifestyles, preventing them from bad habits, education of personality in the spirit of fairness, patriotism and love of their country.

Key words: *horting, modern Ukrainian horting, main objective of horting, patriot, patriotism, patriotic education, patriotic upbringing, national-patriotic education, military-patriotic education, Cossack pedagogy, love of country, healthy living, prevent from bad habits, physical training, competition.*

Tetyana Melnychuk.

Education of Patriotism, Leadership and Volitional qualities as a principle of creative personality formation at the Environmental Protection Universities.

The National University of Bio-resources and Environment of Ukraine (General Radimtsev Str. 19, Kiev, Ukraine).

The article is focused on the concept of patriotism as understanding and perception of the people's values system; there has been proved the definition – „national immunity“ and analyzed the principles of patriotism, leadership and charisma formation of creative personality in horting system as cultural and spiritual values of Ukrainian people. It has been proved that the meanings „spirituality“, „spiritual life“, „spiritual values“ are often used in pedagogy, philosophy, sociology and everyday language. There have been discovered the main components of spirituality: cognitive and intellectual, charismatic, sensitive and emotional, humanistic, aesthetic. We agree with conclusions made by Carl Yung that group mentality (collective unconscious) – is the instincts (archetypes), deep psychological unconscious forms, which are collected in genes of people and are transmitted from one generation to another one. They may be situated at the „waiting stage“, but at just a right time come to the surface and show its worth, especially in extreme conditions or period of crisis.

Key words: *horting, patriotism, patriotic, leadership, charisma, spirituality, spiritual values, creative personality, Ukrainian mentality, national immunity, national culture, genetic merits, group mentality, components of spirituality, cognitive and intellectual, charismatic, sensitive and emotional, humanistic, aesthetic, extreme conditions.*

Borys Shapovalov.

Formation of Readiness of Upper-form Pupils in Extreme Situations in the Process of Military-patriotic Education (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 training upper-form pupils to act in extreme situations in the process of military-patriotic education. On the ground of different literature sources it has been concluded that purpose of military-patriotic education, including means of horting (national kind of sport), is a formation of readiness to serve in the armed forces of the state, law enforcement agencies, rescue service, defending State interests being in territorial defense units, public organizations of law enforcement agencies, militia. There have been analyzed different factors, affecting the content and nature of military-patriotic education. It has been emphasized that horting practices can be recognized as effective means of training upper-form pupils in extreme situations and military-patriotic education in general.

Key words: *horting, national kind of sport of Ukraine, martial art, upper-form pupils, extreme situations, formation of readiness, self-defense technique, armed forces of Ukraine, law enforcement agencies, rescue service, territorial defense units, public organizations of law enforcement agencies, militia, patriotic education, military-patriotic education.*

**THE HISTORY OF CREATION AND DEVELOPMENT OF HORTING
AS A NATIONAL KIND OF SPORT IN UKRAINE, ITS PHILOSOPHY
AND PSYCHOLOGICAL BACKGROUND AS A KIND
OF MARTIAL ART**

Igor Semenenko, Mykhailo Kutskyr.

Consideration of psychological, physiological and age peculiarities in process of complex education of Horting sportsmen.

Trans Carpathian 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).

The article analyzes the basic psychological, physiological and pedagogical aspects of education of children and youth, as an object of complex trainer influence aimed at having the highest level of training; forming stable psychological and physiological qualities as a fundamental basis for the highest sport results; creating the proper base for sports and patriotic education.

There has been analyzed program „Horting: educational program for children's sport schools“ (by E. A. Yeriomenko). Its author clearly identified age areas and stages of long-term training. Age-related areas are divided into: age area of the first success; age area of optimal results; age area of holding high results. Stages of longstanding preparation, in their turn, are divided into, the first stage – introduction into Horting (6–8 years) – stage of beginner; second stage – the general improvement (8-12 years) – stage of preliminary basic training of young sportsmen; third stage – special basic training (13–15 years); fourth stage – preparation for higher achievements (16–17 years); fifth stage – preparation for higher achievements (over 17 years).

Key words: *horting, horting-sportsman, training, trainer, psychological education, psychological and physiological aspects, education of children and youth, the highest sport results, sport-patriotic education, age areas, stages of long-term preparation, age-related area of the first success, age area of optimal results.*

Mykola Tymchyk.

Philosophic-pedagogical analysis of patriotic education of children based on moral theoretical basis of Horting.

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

In the article, a philosophical and pedagogical analysis of patriotic education of pupils as a theoretical basis of horting is presented. To this end, the author analyzes philosophical, psychological and pedagogical literature on patriotic education of youth in secondary schools and the content of patriotic education. The article shows the need for a comprehensive study of the subject, primarily due to a gradual decline in students' interest in patriotic education, national and historical values of our nation, leading to defective formation of students as individuals and patriots of their country. Thus, horting as the national sport has become an effective form of patriotic education of students, which is one of the main priorities in the development of the Ukrainian state.

Keywords: *patriotic education, patriotism, students, general education institution, philosophical and pedagogical literature, traditions, customs, national values, horting.*

**MEDICAL AND BIOLOGICAL BACKGROUND OF HORTING;
RECREATION, PHYSICAL REHABILITATION; ORGANIZATION AND
CONTROL OF THE TRAINING CLASSES**

Maya Bolgar.

Implementation of Horting at the lessons for students of special medical groups.

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

The author considered a possibility of application of modern martial art Horting on the lessons of physical training for students that belongs to the special medical group because of their health conditions. Horting is required for young people as a recovery instrument for development of own body and mind possibilities, achievement of new knowledge and realization of personal abilities.

The most effective rules for application of physical trainings by means of Horting have been determined for the students of special medical groups. These rules include: individualization in methodology of physical activities depending on the peculiarities of the disease, age and overall condition of the patient; system approach to physical exercises (choosing adequate exercises, sequence of their application, compatibility with breathing exercises, consideration of initial positions, frequency of physical exercises); regular physical trainings (not occasionally or episodically) that provide constant development of the reserve possibilities of the organism and widen functional adaptation of the patient to different physical exercise loads; increase of exercise load within the training process. The only way to achieve positive results from the trainings is gradual complication of the training process, as well as strengthening of the requirements to physical exercises of the patient. The author made a conclusion that it is necessary to take into account the indices of physiological loads represented by a physiological curve reflecting heart rate, arterial pressure and breathing frequency.

Key words: *recovery Horting, trainings, special medical group, body reserves, realization of abilities, basic Horting technics, physical education, students, heart rate, arterial pressure, breathing frequency, achievement of new knowledge, realization of own abilities, individual exercises, system approach and frequency of physical exercises, increase of physical exercises load.*

Stanislav Prysiashnyuk.

Implementation of health care technologies with elements of Horting within the process of physical training of students (special medical group).

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

Peculiarities of physical training practical classes for the students from special medical group are represented in the article. Physical training is still one of the main factors for improvement of both physical and mental working capacities of the students, as well as the main tool for prophylaxis of variety of diseases.

The students usually meet the necessity of performance of big volumes of physical activities with various intensity and character during the process of health improving trainings of Horting and practical lessons at the establishments and companies of agricultural sector, as well as in living conditions and everyday situations.

That is why they need a significant physical tolerance, but the volumes of physical loading during the training can be optimized, or can lead to some tiring and further compensated by having rest that in its turn compensates the energy spent for reactions of physiological systems. The teachers of physical training and the students should consider the following conditions at determination of physical loads volumes during the lessons: quantity of physical exercises in one complex, duration of the exercises, duration of breaks between the exercises or their series, types and characters of the breaks, number of repetitions within the exercise or the series, intensity of the exercise performance and the character of muscular loading.

Thus, during the process of physical training with implementation of Horting elements, the students shall perform physical exercises individually in their free from the lessons time beside the specially selected physical exercises for the lessons of physical training, in order to strengthen the health improving influence on the functional capacity of own organism.

Key words: *special medical group, horting, physical exercises, functional capacity, physical education, physical culture, physical loading, motivation, individual training.*

Larysa Pustoliakova, Maya Bolgar, Sergiy Pavlichenko.

Application of Horting elements for formation of healthy lifestyle skills among students of special medical groups.

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

The article comprises the main hereditary and acquired factors influencing on development of vegetative-vascular dystonia. Especial attention is focused on the necessity to start preventive and treatment measures against the disease in childhood and youth period of life.

Effectiveness of Horting elements application at the classes for students of special medical groups has been also considered in the article. The authors outlined the main reasons for development of vegetative-vascular dystonia among students, they are: hereditary disorders; unfavorable course of pregnancy or delivery; acute, chronic and somatic disorders; infections centers; organic central nervous system disorders; endocrine changes in the organism; pathology of endocrine glands; allergic states and neurosis.

The authors established that the teacher should take into account the following conditions while determining the volumes and intensity of physical loading for the students: deviations of the health condition, individual physical development, functional

state, level of fitness. The teacher also should keep in mind the period of the academic year when the training is carried out and which exercises are appropriate for each part of the lesson. There have been provided a typical complex of exercises for the student with vegetative-vascular dystonia.

Key words: *physical education, Horting, youth students, prophylaxis and treatment, reasons for disease development, vegetative-vascular dystonia, hereditary and acquired factors, special medical group, health condition, physical development, functional state, level of fitness, selected exercises, training session, complex of physical exercises, healthy lifestyle.*

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

Halyna Kolomoyets.

Horting as a method of physical health improvement and patriotic education of children in the infant school.

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

Olesya Savchuk.

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

The article provides characteristic of Ukrainian national patriotic kind of sports „Horting“ as a method for physical training and health improvement of pre-school children. The authors analyzed overall health condition of modern society. Special attention is paid to patriotic education of pre-school children assuming that such moral values as patriotism, cultural development, skills of a healthy lifestyle should be inculcated from the very young age within the infant school establishments. One of the main duties of infant schools in their everyday work shall be provision of a well-qualified aid to children in achievement of basic knowledge regarding individual health care and its further improvement, recovery of physical, psychological and social health of children. It becomes possible by means of introduction of Horting trainings. Significant mission in this activity is laid on the teachers of infant schools who can professionally implement age-dependent exercises of Horting for provision of proper physical education. The authors developed and proposed original complexes of morning exercises for children from 2 to 6 years old, based on sports-games elements.

Key words: *Horting, Ukrainian national patriotic kind of sports, pre-school children, infant school establishment, health, motivation, methods, health improving Horting, physical improvement, valeological worldview, patriotic qualities, patriotic education, morning exercises, complexes of exercises, health care and its improvement, recovery of physical, psychological and social health of children, healthy lifestyle, statistical data.*

Zaryna Okhrimenko.

Horting as a system of professional education and self-education of schoolers.

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

The author analyzed a number of problems that upper-form pupils meet during their professional identification and development. The most difficult issue is a lack of possibilities to have a practical professional workout in natural conditions and to achieve a personal experience of wins and defeats. Assuming that Horting is an educational system that provides proper conditions for self-identification, self-orientation, development and perfection of youth, philosophic objectives of Horting shall be considered from position of professional and labor education, as well as self-education of pupils. Horting is stated to be a proper educational system that gives a possibility to a young person to feel confident in the adulthood, to adapt quickly to the changing surrounding conditions, to realize individual abilities in the most effective manner and to become a proactive leader of own life. The author emphasizes the reasons influencing on education of individuality by means of Horting, such as: strict sports discipline; continuous stay in the community; following the rules of sports etiquette; leadership and instructions of more experienced sportsmen.

Key words: *Horting, upper-form pupils, sportsmen, philosophic objectives of Horting, education, educational environment of Horting, professional orientation at school, professionalism, process of professional genesis, self-education, self-perfection, self-development, acquisition of professional social space, rules of sports etiquette, natural conditions, personal experience of wins and defeats, confidence in adulthood, professional development of individual, self-education program, realization of own abilities in the most effective manner.*

Sergiy Sychov, Olena Syrotynska.

Improvement of working ability of young students by means of strength trainings (by the example of Horting).

National Technical University of Ukraine „Kyiv Polytechnic Institute“ (Verhnoklyuchova Str. 1/26, Kiev, Ukraine).

The article is devoted to the influence of multidirectional strength trainings on improvement of working abilities of students during the studying process and active trainings of Horting. The authors remind the fact that muscular activity was always a „permanent companion“ of a human for a whole period of the evolutionary development. Either technological progress or conditions of living and studying of modern students have been significantly changed and have got into a controversy with biological needs of a young organism being in process of self-identification and final formation. Physical exercises are considered by the authors to be one of the major instruments in regulation of this controversy and avoidance of negative results, especially those exercises that directly influence on recovery of physiological functions of the organism. Systematic strength trainings are stated to be a very effective factor for health improvement and development of physical working ability of the students during their studying process and active trainings of Horting.

Key words: *students, education, working ability, Horting, trainings, activity, health, development, muscular activity, systems, intensity, physical exercises, perfection*

of physiological and psychological mechanisms of adaptation, multidirectional strength trainings, motor function, physical abilities, improvement of diagnostics, correction of students' working ability.

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

Iryna Danyiuk, Nataliia Skliar.

Organizational and pedagogical conditions of implementing health preservation technologies by Horting.

Research and Study Centre 24 (Bilshovytska Str. 3-A, Uman, Cherkasy region, Ukraine).

The authors determined, established and implemented the optimal technologies of recreational horting, that would help to preserve and keep children's health; formation of harmoniously developed personality with a new look to his/her own „I“; with the desire to personal fulfillment and self-improvement; to change for the better his/her own socio-cultural space in the educational sector: groups („Recreational Horting“, „In the world of sport“, „Clear eyes“); daily morning gymnastics before the lessons start that last 4–5 minutes (teacher of physical education changes (exercises) complexes once a week; to make them interesting for pupils, they are held with calm music and verbal accompaniment to it; teacher of physical education and class masters are focused on children's breathing during exercises). There have been listed and described instructional principles: systematic and gradual increase of requirements, from simple to complex, individual approach to each child, his/her abilities, control over the age-related movements, a combination of general and special influence, rotations or multiple muscle work, consciousness and activity. The set of morning exercises is suggested for children to be done.

Key words: *horting, pupils, technologies of health-giving horting, preserve and increase children's health, harmoniously developed personality, personal fulfillment, groups, daily morning gymnastics, children's breathing during exercise, use of instructional principles.*

Zoya Dihtyarenko.

Health care approach in education of children in pre-school establishments (by the example of Horting).

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

Daryna Bushina.

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

The authors provide the main issues of the basic regulations and international treaties of Ukraine, which reflect the purpose and objectives as well as an appropriate

actions of society and government to meet the Rights of Children and the health care approaches to education of children in pre-school establishments such as physical training, motion activities, daily running, general development exercises, fitness and outdoor sports, circle of Ukrainian national sport „Horting“. It is shown that flexible daily regimen is an essential condition to ensure the health care approach to education of children in preschool establishments and so is the main condition for full and harmonious physical development of a preschooler. As an example the authors propose a holiday scenario „There is a country in the Ukraine“ that involves the formation and development of skills and abilities in children to declaim poems and sing songs to the public, to know more about the historical past of their ancestors, families, and to apply this knowledge in practice, to respect the Patriots of Ukraine, the state symbols, poetic and cultural level of the people.

Key words: *Horting, patriotic education, regulations; full and harmonious physical development of a preschooler; preschool establishment, holiday scenario, health care approaches, fitness classes, physical activity, daily running, general development exercises and outdoor sports, circle of Ukrainian national sport „Horting“.*

Kateryna Dmytrenko.

Circle of „Horting“: popularization of healthy lifestyle and patriotic education in pre-school education.

Infant school No. 550 (Prospect Grigorenko, 20 b, Kyiv, Ukraine).

The article „Circle of „Horting“: popularization of healthy life and patriotic education in pre-school education“ describes practical actions in children garden No. 550 in Kyiv dedicated for popularization of a healthy lifestyle based on Ukrainian folk values; formation of high patriotic consciousness and love to Ukraine. The author indicates that Ukrainian Horting Federation (UHF) has the same educational objectives, popularizing physical culture and sports, patriotic education, involving children and young people to a healthy lifestyle, diverting them from bad habits, educating them in the spirit of integrity, patriotism and love to their homeland etc. The article also provides the results of investigation of motor development in children of preschool age. The author proposes a scenario of a sport entertainment „We are the Cossack children – the elite of Ukrainian land!“

Key words: *pre-school establishment, Ukrainian Horting Federation, circle of „Horting“, healthy lifestyle, Ukrainian folk values, preschool children, patriotic consciousness, love to Ukraine, sport entertainment scenario.*

Natalia Mureyko.

Formation of a healthy lifestyle in preschoolers using exercises of „Horting“.

Infant school No. 146 (Sanatorium) (Narodnogo Opolchenia Str. 9A, Kyiv, Ukraine).

The author directs attention to a kind of sports „Horting“ that positively affects the formation of a healthy lifestyle of people, regardless of their age. The article describes practical activities in the children garden No. 146 in Kyiv dedicated to involving the preschoolers to a healthy lifestyle and their education on the basis of values and traditions of Ukrainian people. In order to improve the children’s health the classes of physical education are constantly carried out in the garden such as sports

and recreational activities (morning exercises, gymnastics after a daytime sleep, minutes of physical training, breaks for exercises, tempering procedures). The various forms of motor activity in everyday life were also developed (physical exercise during outside walks, fitness holidays and entertainments, children's hiking, outdoor games, self exercises, healthy days and weeks, individual work on physical education). As an example the author proposes a scenario of sports and patriotic holidays for older preschoolers „Cossack fun“.

Key words: *healthy lifestyle, Horting, Ukrainian Horting Federation, Cossack traditions, Zaporizhska Sich, Island Khortytsya, patriotic education, practical activities in children garden, education of values and traditions of Ukrainian people, competitions, independent daily motor activity, sports and patriotic holiday.*

Larysa Pustoliakova.

Influence of sport events with elements of Horting on education of patriotism among students of the O.Bohomolets National Medical University.

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

The article deals with the problem of students' motivation for healthy lifestyle with the elements of national kind of sport of Ukraine – Horting. During the practical activities there have been realized the main goals of introducing horting elements at HEI: health promotion and comprehensive physical training of students, education of moral and ethical qualities of personality and patriotic education of students keeping healthy and cultural traditions of Ukrainian people, the correct posture, development of speed, agility and coordination of movements, learning of Horting special preparatory exercises, learning of the basic stands and techniques, methods of moving keeping the stands and performing of initial Horting forms (complexes), learning of the rules of behavior in the gym, compliance with the „Sports etiquette regulations“ in accordance with the requirements of the Ukrainian Horting Federation, learning of breathing exercises, personal hygiene. The possibilities to solve this issue have been examining including the following – promotion in a variety of sports competitions, relay races, games and sports events. There has been described one of possible variants of the celebration of this holiday – „Day of the Defender of the Fatherland“.

Key words: *horting, national sport of Ukraine, healthy and cultural traditions of Ukrainian people, students, patriotic education, education of patriotism, moral and ethical qualities, physical education, physical training, healthy living, motor activity, physical fitness, muscle activity, motivation for youth, sports etiquette regulations, sport competitions, relay races, games, sport events.*

Natalia Sverdlyk.

Formation of parents' competence for development of holistic approach of their children to a healthy lifestyle (in the „horting“ system).

Department of Education (Lenina Str. 47, Monastyrysche, Cherkasy region, Ukraine).

The article considers development of one of the major competencies in education of pupils, which is healthcare. The author proposes a solution in resolving this issue in formation of parental competence in education positive attitude of the child to a healthy

lifestyle; education of self-saving skills, health improvement and respectful attitude to it. Attention is focused on development of physical culture by introducing healthcare technologies to the students in public schools, based on ancient folk traditions of Ukrainian people, Zaporozhye Cossacks, passed from generation to generation, as well as on the experience of implementation of Horting, which the national kind of sports in Ukraine, as an effective training system for students. Implementation of the healthcare competence of parents for further education of positive and valuable attitude of their children to their health by means of the training program of Horting can be effective when certain pedagogical conditions are created, such as: close cooperation of parents and teachers; proper pedagogical orientation of educational forms and methods for development of healthy lifestyle of children in public schools; improvement of the healthcare educational process content during the trainings of Horting; application of individually oriented and personal approach in education of children; conformity of the healthcare education with the interests of children during trainings of Horting; application of organizational abilities of children in conduction of the Horting competitions at school, and at home; maintenance of the accessibility principle at each stage of work; creation of success and competition situations; development of awareness of in children's responsibility and duty for their school class, team and family; creation of a positive emotional background during sports activities, as well as friendly atmosphere in the class etc.

Key words: *Horting, competence of parents, healthy lifestyle, health care technology, educational technology, physical education, sports and physical activities, patriotic education, general education, methodological support, motional activity, health care competence, health, personality, behavior, formation of skills, duty and responsibility, principle of availability, competition and success, positive emotional background, authority of parents.*

Alla Khatko.

Social media as an instrument of popularization of Horting – Ukrainian national kind of sports.

Berdyansk State Pedagogical University (Schmidta Str. 4, Berdyansk, Ukraine).

The article draws up the necessity of using social networks as an instrument for popularizing of Horting among people. In fact, according to experts' opinion, social networks can be considered as a „virtual mirror of life“ that reflects both the everyday problems that bother society and thoughts and valuation of people in the context of current affairs. The author performed an analysis of social networks capabilities in the context of social media marketing. There were determined the main directions of marketing in social networks and outlined the specifics of communications in network communities. Criteria for evaluation of marketing communications effectiveness through social media have been provided as well as the advantages and disadvantages of advertising communication in social networks have been analyzed.

The main types of advertising being used in social networks have been considered, such as: target advertising, guerilla marketing, viral marketing, social networks applications, contextual advertising, classified advertising in thematic communities, creation of the companies' profiles, creation of hidden communities and profiles. Especial attention was drawn to the opportunities of Horting popularization by means of social networks.

Key words: *Horting, promotion and popularization of Horting, Social Networks, „virtual mirror of life“, users database, attractive advertising platform, social media marketing, marketing communication, advertising, target advertising, guerilla marketing, viral marketing, applications in social networks, contextual advertising in thematic communities, creation of the companies' profiles, creation of hidden communities and profiles.*

Yulia Shevchenko.

Popularization of a healthy lifestyle by means of Horting elements in preschool educational establishments.

The „Ring bell“ Infant school (day nursery) with sports and recreation way of education (Pivdenna Str. 7, village Grebinky, Vasilkivskiy district, Kyiv region, Ukraine).

The article „Popularization of a healthy lifestyle by means of Horting element in preschool educational establishments“ provides a list of factors to be taken into account at consideration of Ukrainian population health care problems on the Governmental level. These are: legal, social, economic, judicial, medical, educational, cultural and ecological issues. The article also describes practical sports and recreational activities performed in the children garden the „Ring bell“ (day nursery) in the village Grebinky. The author proposes a scenario of a competition named „Cossack family“, which promotes comprehensive education of preschool children (with elements of Horting). Attention is drawn up to the Ukrainian Horting Federation (UHF) and the objectives followed by the coaches for upbringing of children and their health improvement, such as: education of sustainable interest and motivation in sports, development of perseverance and ability for hard work, formation of proportion sensitivity and positive character peculiarities, promotion of healthy interests and needs, implementation of necessary hygiene practices and discipline.

Key words: *Horting, Ukrainian Horting Federation, infant school, infant school children, healthy lifestyle popularization, competition scenario, maintenance of health of Ukrainian population, key factors: legal, social, economic, judicial, medical, educative, cultural, ecological.*

АННОТАЦИИ

**ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ,
КУРСАНТОВ И ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВООРУЖЁННЫХ СИЛ
УКРАИНЫ, РАБОТНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР**

Дмитрий Арабаджиев, Николай Малёваный, Наталия Богомолова.

Феномен гражданской идентичности в сознании и социальной активности учащейся молодёжи (региональный аспект, потенциальный контекст – хортинг).

Статья посвящена определению места феномена гражданской идентичности в сознании субъектов образовательного пространства (на примере Запорожской области). В статье исследовано толкование понятий: „гражданин“, „гражданство“, „гражданственность“; рассмотрено аспекты гражданской идентичности учащейся молодёжи, проанализировано состояние ее этнической и языковой самоидентификации. За основу взяты значения этих понятий и общественная потребность в гражданском воспитании личности, зафиксированные в нормативно-правовых документах государства: Конституции Украины, Законах Украины „Об образовании“ и „Об общем среднем образовании“, Национальной Доктрине развития образования Украины в XXI веке, Стратегии государственной политики содействия развитию гражданского общества в Украине, Национальной стратегии развития образования в Украине на период до 2021 года, Концепции гражданского образования и воспитания в Украине. Результаты исследования демонстрируют тенденции развития феномена идентичности субъектов образовательного процесса, которые условно можно разделить по блокам: блок 1 (общественно-политические ориентации молодёжи, в частности особенности мировоззренческо-цивилизационного выбора), блок 2 (информационные потребности и запросы молодёжи) и блок 3 (предпочтения молодёжи в сфере культуры).

Ключевые слова: *гражданин, гражданство, гражданственность, идентичность, гражданская идентичность, результаты исследования, условное деление тенденций феномена идентичности по блокам, нормативно-правовые документы государства Украина, общественно-политические ориентации молодёжи, особенности мировоззренческо-цивилизационного выбора, информационные потребности, запросы молодёжи, предпочтения молодёжи в сфере культуры.*

Владислав Белан.

Формирование социальной инициативности в процессе патриотического воспитания юных хортингистов.

В статье „Формирование социальной инициативности в процессе патриотического воспитания юных хортингистов“ исследовано социальную

инициативность, в качестве одного из важных рычагов формирования личности юного хортингиста. Обращено внимание на детские общественные объединения и детские спортивные организации как социальные институты, которые способствуют формированию и развитию социальной инициативности подростков. Акцентировано внимание на том, как национальный вид спорта Украины хортинг влияет на формирование социальной инициативности подростков, а также способствует их патриотическому воспитанию. Определены качества личности, которые формируются в процессе воспитательных возможностей хортинга – патриотизм, любовь к Родине, способность защитить себя, родных, окружающих и свою Родину, умение вести себя благородно и т. п. – в сравнении с восточным боевым искусством ушу (коротко освещена история его зарождения и развития).

Ключевые слова: хортинг, социальная инициативность, детские общественные объединения, детские спортивные организации, военно-патриотическое воспитание, патриотическое воспитание, подростки, восточные боевые искусства, казацкая педагогика, патриотизм, Украинская федерация хортинга.

Николай Зубалий, Ирина Белоцерковец.

Особенности военно-патриотического воспитания старшеклассников в процессе внеклассной работы с хортинга.

В статье раскрыто целесообразность исследования проблемы военно-патриотического воспитания учащихся старших классов общеобразовательных учебных заведений в процессе организации и проведения учебно-тренировочной работы по хортингу. Изложение основного материала исследования базируется на организационно-педагогических условиях военно-патриотического воспитания старшеклассников и концептуальных положениях о том, что на содержание военно-патриотического воспитания непрерывно влияет динамическое развитие общества, государства, а также современное образование, в частности его компонент – физическая культура. Это требует новых взглядов на содержание, формы и методы военно-патриотического воспитания учащихся в процессе учебно-тренировочной работы по хортингу. Развитие их физического состояния и военно-патриотическая воспитанность должны отвечать современным требованиям теории и методики воспитания и находиться в состоянии постоянного движения. Это способствует формированию всесторонне развитой личности с высокими патриотическими и моральными качествами и физическими способностями, которые являются доминирующими в военно-патриотическом воспитании современных учащихся, которые занимаются хортингом в спортивных секциях.

Ключевые слова: эффективность, военно-патриотическое воспитание, учебно-воспитательная работа, старшеклассник, воинская служба, допризывник, хортинг, понятие, термины, теория и методика военно-патриотического воспитания, военные знания, казацкое единоборство, спортивная секция, физическое развитие.

Виталий Ивашковский.

Концепция военно-патриотического воспитания молодежи Украины.

Предложенная Концепция представляет собой современное понимание военно-патриотического воспитания как одного из приоритетных направлений деятельности государственных институтов в условиях глобализации общества, Вооруженных сил Украины, других военных формирований и органов нашего государства. Концепция военно-патриотического воспитания молодежи Украины имеет такие разделы: вступление; теоретико-методические основы военно-патриотического воспитания учащихся во внеклассной работе; цель, основные задачи и направления военно-патриотического воспитания школьной молодёжи; обоснование Концепции; цель и задачи военно-патриотического воспитания; содержание военно-патриотического воспитания; определяющие принципы военно-патриотического воспитания и основные направления их реализации; система военно-патриотического воспитания; эффективность и основные критерии военно-патриотического воспитания; основные направления и условия повышения эффективности системы военно-патриотического воспитания; ожидаемый результат; выводы. Содержание Концепции раскрывается через изложение совокупности основных идей, положений, которые определяют направление, характер и другие компоненты воспитания патриотизма, готовности украинской молодежи к достойному служению Отечеству в современных условиях. При этом учитывается опыт и достижения прошлого, реалии и проблемы сегодняшнего дня, тенденции развития важнейших отраслей нашей жизни.

Ключевые слова: Украина, Концепция, военно-патриотическое воспитание, молодежь, гражданственность, патриотизм, общество, социальное бытие, глобализация, Вооруженные силы Украины, военные формирования, учет опыта, достижения прошлого, теоретико-методические основы, цель, основные задачи, система, принципы, направления реализации, эффективность, ожидаемый результат, выводы.

Галина Коломоец, Юлия Проценко.

Национально-патриотическое воспитание старших подростков средствами хортинга.

Представлен анализ научно-методической, психологической литературы по вопросам патриотического воспитания. Также выявлено влияние хортинга как одного из основных средств в воспитании гражданина-патриота Украины. Дано определение терминам „патриот“, „патриотизм“, „патриотическое воспитание“, „патриотическая воспитанность“, „национально-патриотическое воспитание“. Воспроизведены нормативно-правовые документы Президента Украины, Верховной Рады, Кабинета Министров и ученых, а именно: Концепция национально-патриотического воспитания, гражданского воспитания личности в условиях развития украинского государства, Концепция „Украинская казацкая педагогика“ (Ю. Д. Руденко и др.) и пр. Освещены законы кодекса рыцарской чести, морально-психологические качества, положенные в основу казацкой педагогики, которая формировалась на протяжении веков. Дано

теоретическое обоснование эффективности хортинга как одного из средств национально-патриотического воспитания старших подростков посредством охвата оздоровительным движением всех слоев населения Украины – от маленьких детей до людей пожилого возраста, популяризации и повышения роли физической культуры и спорта, приобщения детей и юношества к здоровому образу жизни, отвлечения их от вредных привычек, воспитания личности в духе добропорядочности, патриотизма и любви к своей Родине.

Ключевые слова: хортинг, современный украинский хортинг, основная цель хортинга, патриот, патриотизм, патриотическое воспитание, патриотическая воспитанность, национально-патриотическое воспитание, военно-патриотическое воспитание, казацкая педагогика, любовь к Родине, здоровый образ жизни, отвлечение от вредных привычек, физическая подготовка, соревнования.

Татьяна Мельничук.

Воспитание патриотических, лидерских и волевых качеств – составляющая формирования творческой личности в университетах природоохранного профиля.

В статье раскрывается понятие „патриотизма“ как понимание и восприятие системы ценностей народа, обоснована дефиниция – „национальный иммунитет“, проанализированы принципы формирования лидерских и волевых качеств творческой личности хортингиста в системе культурных и духовных ценностей украинского народа. Доказано, что понятия „духовность“, „духовная жизнь“, „духовные ценности“ часто используются в педагогике, философии, социологии, бытовых высказываниях. Раскрыты компоненты духовности: когнитивно-интеллектуальный, волевой, чувственно-эмоциональный, гуманистический, эстетический. К системе доказательств приобщены выводы Карла Юнга, который доказал, что групповой менталитет (коллективное бессознательное) – это своеобразные инстинкты (архетипы), глубинные психические подсознательные образования, закладывающиеся в генах человека и передающиеся из поколения в поколение. Они могут находиться в режиме „ожидания“, а в нужный момент выйти на поверхность и проявить себя, особенно в экстремальных ситуациях, в период кризиса.

Ключевые слова: хортинг, патриотизм, патриотические качества, духовность, духовные ценности, творческая личность, украинский менталитет, волевые и лидерские качества, комплексная система, национальный иммунитет, национальная культура, генетические черты, групповой менталитет, компоненты духовности: когнитивно-интеллектуальный, волевой, чувственно-эмоциональный, гуманистический, эстетический, экстремальные ситуации.

Борис Шаповалов.

Подготовка старшеклассников к действиям в экстремальных ситуациях в процессе военно-патриотического воспитания (на примере хортинга).

Статья „Подготовка старшеклассников к действиям в экстремальных ситуациях в процессе военно-патриотического воспитания (на примере

хортинга)“ посвящена проблемам подготовки старшеклассников к действиям в экстремальных ситуациях в процессе военно-патриотического воспитания. На основании литературных источников сделан вывод, что целью военно-патриотического воспитания, в том числе и средствами хортинга (национальный вид спорта Украины), следует считать формирование готовности к службе в вооруженных силах, правоохранительных органах, спасательных службах, а также к защите интересов государства во время пребывания в подразделениях территориальной обороны, общественных организациях правоохранительной направленности, ополчении. Проанализировано разнообразие факторы, которые влияют на содержание и характер военно-патриотического воспитания. Подчеркивается, что занятие хортингом может быть признано эффективным способом как подготовки старшеклассников к деятельности в экстремальных ситуациях, так и военно-патриотического воспитания в целом.

Ключевые слова: хортинг, национальный вид спорта Украины, боевое искусство, старшеклассники, экстремальная ситуация, формирование готовности, техника самозащиты, Вооруженные силы Украины, правоохранительные органы, службы спасения, подразделения территориальной обороны, общественные организации правоохранительной направленности, ополчение, патриотическое воспитание, военно-патриотическое воспитание.

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ, РАЗВИТИЯ ХОРТИНГА КАК НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА УКРАИНЫ И ЕГО ФИЛОСОФСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПЕРВООСНОВА КАК ВИДА БОЕВОГО ИСКУССТВА

Игорь Семененко, Михаил Куцкир.

Учёт психологических и физиологических возрастных свойств в процессе комплексного воспитания спортсменов-хортингистов.

В статье анализируются основные психологические, физиологические и педагогические аспекты процесса комплексного воспитания тренером спортсменов-хортингистов с целью вывода их на высший уровень подготовки, формирования у них устойчивых психологических и физиологических качеств как фундаментальной основы для достижения максимальных спортивных результатов, создание надлежащей базы для спортивно-патриотического воспитания.

Детально проанализирована программа „Хортинг: учебная программа для детско-юношеских спортивных школ“ (автор Э. А. Еременко). Ее автор четко выделил возрастные зоны и этапы многолетней подготовки. Возрастные зоны имеют три составляющие: возрастная зона первых успехов; возрастная зона оптимальных результатов; возрастная зона сохранения высоких результатов. Этапы многолетней подготовки, в свою очередь, имеют пять составляющих, а именно: первый этап – посвящение в хортингисты (6–8 лет) – этап начальной подготовки; второй этап – общее усовершенствование (8–12 лет) – этап предварительной базовой подготовки юных спортсменов-хортингистов; третий

этап – специальная базовая подготовка (13–15 лет); четвертый этап – подготовка к высшим достижениям (16–17 лет); пятый этап – подготовка к высшим достижениям (старшие 17 лет).

Ключевые слова: *хортинг, спортсмен-хортингист, тренировки, тренер, психологическая подготовка, психологические, физиологические и педагогические аспекты подготовки, процесс воспитания детей и юношества, максимальные спортивные результаты, спортивно-патриотическое воспитание, учебная программа, возрастные зоны, этапы многолетней подготовки, возрастная зона первых успехов, возрастная зона оптимальных результатов, возрастная зона сохранения высоких результатов.*

Николай Тымчык.

Философско-педагогический анализ патриотического воспитания учащихся как духовно-теоретической основы хортинга.

В статье раскрывается философско-педагогический анализ патриотического воспитания учащихся как духовно-теоретической основы хортинга. С этой целью проанализирована философская, психологическая и педагогическая литература по патриотическому воспитанию учащейся молодежи в общеобразовательных учебных заведениях и раскрыто содержание патриотического воспитания. В статье акцентируется на необходимости всестороннего исследования данной проблемы, что объясняется, прежде всего, неразвитостью интереса школьников к патриотическому воспитанию, национальным и историческим ценностям украинского народа. Невнимание педагогов к этому аспекту воспитания ведёт к неполноценному развитию учеников как личностей и патриотов своей страны. В результате исследования достижений философско-педагогических технологий и методов патриотического воспитания доказывается, что хортинг как национальный вид спорта Украины должен стать эффективной формой патриотического воспитания учащихся, что является одним из главных приоритетов в процессе развития украинского независимого государства.

Ключевые слова: *патриотическое воспитание, учащаяся молодежь, общеобразовательные учебные заведения, занятия хортингом, философско-педагогические технологии, любовь к Родине, традиции, обычаи, национальные ценности, хортинг.*

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ХОРТИНГА:
РЕКРЕАЦИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ; ОРГАНИЗАЦИЯ И
КОНТРОЛЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК**

Майя Болгар.

Использование элементов техники хортинга на занятиях со студентами в специальных медицинских группах.

В работе рассматривается использование элементов боевого искусства хортинг на занятиях по физическому воспитанию со студентами, которые по

состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе. Оздоровительный хортинг нужен молодому человеку для развития резервов собственного тела и сознания, обогащения новыми знаниями, реализации своих возможностей.

Обозначены правила наиболее эффективного использования физических упражнений оздоровительного хортинга для студентов, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе. Среди этих правил: индивидуализация в методике использования физических упражнений в зависимости от особенностей болезни, возраста и общего состояния больного; системность использования физических упражнений (выбор адекватных упражнений, последовательность их использования, совместимость с дыхательными упражнениями, учет исходных положений, системность использования физических упражнений); регулярность выполнения упражнений (а не случайные или эпизодические физические тренировки), обеспечивающих развитие резервных возможностей организма и расширяющих функциональную адаптацию больного к разносторонним физическим нагрузкам; наращивание физических нагрузок в процессе занятий. Занятия только тогда приведет к успешному результату, когда процесс тренировки будет постепенно усложняться, а требования к больному при выполнении физических упражнений будут повышаться. Сделан вывод, что при проведении таких занятий необходимо учитывать объем физиологической нагрузки, отображаемой в виде физиологической кривой наблюдения за пульсом, артериальным давлением и частотой дыхания.

Ключевые слова: оздоровительный хортинг, тренировки, специальная медицинская группа, резервы тела, реализация возможностей, базовая техника хортинга, физическое воспитание, студенты, пульс, артериальное давление, частота дыхания, обогащения новыми знаниями, реализация собственных возможностей, индивидуальные упражнения, системность и регулярность использования физических упражнений, наращивание физической нагрузки.

Станислав Присяжнюк.

Использование здоровьесохраняющих технологий с элементами хортинга в процессе физического воспитания студентов (специальная медицинская группа).

В статье раскрываются особенности проведения практических занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы. Физическое воспитание остается не только ведущим фактором повышения физической и умственной работоспособности студентов, но и основным средством профилактики многих заболеваний. В процессе оздоровительно-тренировочных занятий хортингом, занятий по производственной практике на предприятиях и в учреждениях агропромышленного комплекса, в природных жизненных условиях и ситуациях студенты встречаются с необходимостью выполнения большого объема физических упражнений, разных по характеру и интенсивности. Именно поэтому им нужна немалая физическая выдержка, однако объемы физической нагрузки должны быть оптимальными, или такими, которые приводят к некоторому утомлению и способны компенсироваться

обновлением энергии после отдыха, израсходованной на реакцию физиологических систем. Преподавателям физического воспитания и студентам при определении объема физической нагрузки во время занятий необходимо учитывать такие их компоненты: количество физических упражнений в комплексе, продолжительность выполнения упражнений, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями и сериями, виды и характер перерывов, количество повторений каждого упражнения или серии, интенсивности выполнения упражнений, характер мышечной нагрузки.

Поэтому, в процессе занятий физического воспитания с использованием элементов хортинга, кроме использования специально подобранных физических упражнений на занятиях физического воспитания, для повышения оздоровительного влияния на функциональную деятельность собственного организма средствами физической культуры, студентам необходимо использовать и самостоятельные занятия физическими упражнениями в свободные от занятий время.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, хортинг, физические упражнения, функциональная деятельность, физическое воспитание, физическая культура, физическая нагрузка, мотивация, самостоятельные занятия.

Лариса Пустолякова, Майя Болгар, Сергей Павличенко.

Использование элементов хортинга для формирования навыков здорового образа жизни у студентов специальных медицинских групп.

В статье перечисляются главные наследственные и приобретенные факторы, способствующие возникновению вегето-сосудистой дистонии. Обращено внимание, что профилактика и лечение вегето-сосудистой дистонии должно начинаться еще в детстве и юности. Рассматривается вопрос эффективности использования элементов хортинга во время занятий студентов в специальных медицинских группах. Выяснены причины возникновения вегето-сосудистой дистонии у студентов: это – наследственные отклонения, неблагоприятное течение беременности и родов, острые, хронические инфекционные и соматические заболевания, очаги инфекции, органические заболевания головного мозга, эндокринная перестройка организма, патология эндокринных желез, аллергические состояния, невроты. Доказано, что при определении объема и интенсивности физической нагрузки для студента преподавателю необходимо учитывать: отклонения в состоянии здоровья, физическое развитие, функциональное состояние, уровень его тренированности, а также знать, на каком этапе учебного года проводится данное занятие и в какой части учебного занятия используется соответствующее упражнение. Приведен ориентировочный комплекс физических упражнений, подобранных для студентов с вегето-сосудистой дистонией.

Ключевые слова: физическое воспитание, хортинг, студентская молодежь, профилактика и лечение, причины возникновения заболевания, вегето-сосудистая дистония, наследственные и приобретенные факторы, специальная медицинская группа, состояние здоровья, физическое развитие, функциональное состояние, уровень тренированности, подобранные упражнения, учебное занятие, комплекс физических упражнений, здоровый образ жизни.

**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ХОРТИНГА И МЕТОДЫ
ОБУЧЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ, ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ
ПРЕДМЕТАМ: „ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ“, „ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА“,
„ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ“ И „ЗАЩИТА ОТЕЧЕСТВА“**

Галина Коломоец, Леся Савчук.

Хортинг в дошкольном учебном заведении как метод физического оздоровления и патриотического воспитания детей.

В данной статье охарактеризован украинский национальный патриотический вид спорта „Хортинг“ как метод физического оздоровления детей дошкольного возраста. Авторами проанализировано состояние здоровья современного общества. Обращается внимание на патриотическое воспитание детей дошкольного возраста, поскольку воспитание патриотизма, привитие культуры, навыков здорового образа жизни нужно начинать с дошкольного учебного заведения. Одной из задач работы дошкольных учебных заведений является обеспечение квалифицированной помощи в предоставлении детям знаний об основах здоровья, выработке навыков сохранения, укрепления, восстановления их физического, психического и социального здоровья. Важная миссия в этой деятельности отводится воспитателям дошкольных учебных заведений, которые в физическом воспитании детей квалифицированно используют соответствующие их возрасту физические упражнения системы хортинг. Авторами разработаны и представлены оригинальные, построенные на игровых элементах, ориентировочные комплексы упражнений утренней гимнастики для детей от двух до шести (семи) лет.

***Ключевые слова:** хортинг, украинский национальный патриотический вид спорта, дети дошкольного возраста, дошкольное учебное заведение, здоровье, мотивация, методы, оздоровительный хортинг, физическое оздоровление, валеологическое мировоззрение, патриотические качества, патриотическое воспитание, утренняя гимнастика, комплексы упражнений, сохранение, укрепление, восстановление физического, психического и социального здоровья детей; здоровый образ жизни, статистические данные.*

Зарина Охрименко.

Хортинг как система профессионального воспитания и самовоспитания учащихся.

Автор анализирует ряд проблем, с которыми сталкиваются современные старшеклассники в процессе профессионального определения и становления. Среди них сложной является отсутствие возможности пройти профессиональные испытания в естественных условиях и получить собственный опыт побед и поражений. Исходя из того, что хортинг является воспитательной системой, в которой созданы надлежащие условия для самопознания, самоориентации, саморазвития и самосовершенствования молодого человека, философские основы хортинга рассматриваются с позиций

професіонального і трудового виховання, а також самовиховання учасників. Акцентується, що хортинг являється той виховальною системою, яка дозволяє молодій особистості впевнено почувати в дорослому житті, швидко адаптуватися до неї, максимально реалізовувати свої можливості, бути активним суб'єктом власного життя. Автор аргументовано виділяє умови, які впливають на виховання молодій особистості в хортингу: суворе спортивне дисципліна; постійне перебування в колективі; дотримання правил спортивного етикету; наставництво з боку більш досвідчених спортсменів.

Ключові слова: *хортинг, старшокласники, спортсмени, філософські основи хортингу, виховання, виховальне середовище хортингу, професіональна орієнтація в школі, професіоналізм, процес професіогенезу, самовиховання, самопізнання, самосовершенствование, саморозвиток, освоєння соціального простору професії, правила спортивного етикету, природні умови, власний досвід перемог і поразок, впевнено почувати себе в дорослому житті, професіональне становлення особистості, програма самовиховання, максимально реалізовувати свої можливості.*

Сергей Сычѳв, Елена Сыротинская.

Повышение работоспособности студенческой молодежи путем использования силовых тренировок (на примере хортинга).

В статье раскрывается влияние силовых тренировок разной направленности на повышение работоспособности студентов в процессе учебной деятельности и активных занятий хортингом. Авторы напоминают, что на протяжении эволюционного развития человека мышечная деятельность была постоянным спутником на протяжении его жизни. Технический прогресс, условия жизни и учебы современных студентов коренным образом изменились и вступили в противоречие с биологическими потребностями молодого организма, который находится на этапе становления и конечного формирования. В предупреждении и устранении нежелательных негативных последствий упомянутых противоречий ведущая роль, по мнению авторов, должна быть отведена физическим упражнениям и особенно тем, которые целенаправленно действуют на восстановление физиологических функций организма. Установлено, что систематические занятия силовыми упражнениями есть действенным фактором укрепления здоровья и повышения физической работоспособности студентов в процессе учебной деятельности, а также активных занятий хортингом.

Ключевые слова: *студенты, обучение, работоспособность, хортинг, занятия, деятельность, здоровье, развитие, мышечная деятельность, системы, интенсивность, физические упражнения, совершенствование физиологических и психологических механизмов адаптации, силовые тренировки различной направленности, моторная плотность, физические качества, совершенствование диагностики, коррекция работоспособности студентов.*

**ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИЗНІ;
ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ МЕРОПРИЯТІЙ;
ПОДГОТОВКА СУДЕЙ, ТРЕНЕРОВ І СПОРТСМЕНОВ,
І ЇХ УЧАСТІ В СОРЕВНОВАННЯХ ПО ХОРТИНГУ**

Ирина Данилюк, Наталия Скляр.

**Организационно-педагогические условия реализации
здоровьесберегающих технологий средствами оздоровительного хортинга.**

Авторы статьи определили, обосновали и ввели оптимальные и целесообразные технологии оздоровительного хортинга, способствующие сохранению, укреплению детского здоровья, формированию гармонично развитой личности с новым взглядом на собственное „Я“, желанием самосовершенствоваться, изменять к лучшему собственное социально-культурное пространство в учебно-воспитательном комплексе, принимая участие в работе кружков „Оздоровительный хортинг“, „В мире спорта“, „Ясные глаза“. К этим организационно-педагогическим мероприятиям относится, и ежедневная утренняя гимнастика до начала уроков, которая длится 4–5 минут. Учитель физической культуры каждую неделю изменяет комплексы упражнений с целью повышения заинтересованности учеников в их выполнении (комплексы проводятся под спокойную музыку со словесным сопровождением; учитель физической культуры и классоводы сосредотачивают внимание на правильности выполнения детьми дыхательных упражнений). Достаточно полно описаны дидактические принципы: систематичности, поэтапного повышения требований, от простого к сложному, индивидуальный подход к каждому ребенку, посильности, учета возрастного развития движений, сочетание общего и специального воздействия, чередования (или рассеянной мышечной нагрузки), сознательности и активности. Предложено комплексы утренних гимнастик, выполняемых детьми.

Ключевые слова: *хортинг, школьники, технологии оздоровительного хортинга, сохранение и укрепление детского здоровья, гармонично развитая личность, самореализация, самосовершенствование, кружки, ежедневная утренняя гимнастика, упражнения на правильность дыхания, использование дидактических принципов.*

Зоя Дихтяренко, Дарья Бушина.

Здоровьесохраняющий подход к воспитанию детей в дошкольном учебном заведении (на примере хортинга).

Авторами приведены основные нормативно-правовые акты и международные договоры Украины, в которых отражены цели и задачи, соответствующие действия общества и государства по удовлетворению прав ребенка, а также описаны некоторые здоровьесохраняющие подходы к воспитанию детей в дошкольном учебном заведении: занятия физкультурой, двигательная активность, ежедневный бег, общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, оздоровительный кружок украинского национального вида

спорта хортинг. Показано, что гибкий режим дня – это необходимое условие обеспечения здоровьесохраняющего подхода к воспитанию детей в дошкольном учреждении, которое является и предпосылкой для полноценного, гармоничного и физического развития дошкольника. В качестве примера, предложен сценарий праздника „На свете есть одна Украина“, который предусматривает формирование и развитие у детей навыков и умений декламации стихов и исполнения песен перед публикой, желания больше знать об историческом прошлом своего народа, семьи и использовать эти знания в практической деятельности; воспитание уважения у детей к патриотам Украины, государственной символике и песенно-поэтической культуре своего народа.

Ключевые слова: хортинг, патриотическое воспитание, нормативно-правовые акты, полноценное и гармоничное физическое развитие дошкольника, дошкольное учреждение, сценарий праздника, здоровьесберегающие подходы, физкультурные занятия, двигательная активность, ежедневный бег, общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, оздоровительный кружок национального вида спорта Украины – хортинг.

Екатерина Дмитренко.

Кружок с хортинга: популяризация здорового образа жизни и патриотического воспитания в дошкольном учебном заведении.

В статье „Кружок с хортинга: популяризация здорового образа жизни и патриотического воспитания в дошкольном учебном заведении“ описывается практическая деятельность детского учебного заведения № 550 г. Киева, по формированию здорового образа жизни на основе украинских народных ценностей; формирование у дошкольников высокого патриотического сознания, чувства любви к Украине. Автор утверждает, что подобную воспитательную цель ставит и Украинская федерация хортинга (УФХ), популяризируя физическую культуру и спорт, патриотическое воспитание, привлекая детей и юношество к здоровому образу жизни, отвлекая их от вредных привычек, воспитывая их в духе добропорядочности, патриотизма и любви к своей Родине и т. п. Описываются результаты обследования уровня двигательного развития детей старшего дошкольного возраста. Автор статьи предлагает сценарий спортивного развлечения „Мы рода казацкого дети, земли украинской цвет!“

Ключевые слова: дошкольное учебное заведение, Украинская федерация хортинга, кружок хортинга, здоровый образ жизни, украинские народные ценности, дети дошкольного возраста, патриотическое сознание, чувства любви к Украине, сценарий спортивного развлечения.

Наталия Мурейко.

Формирование у дошкольников навыков здорового образа жизни с использованием упражнений оздоровительного хортинга.

В статье автор обращает внимание на оздоровительный хортинг, что положительно влияет на формирование здорового образа жизни людей, не зависимо от их возраста. Описывается практическая деятельность детского дошкольного заведения № 146 г. Киева по оздоровлению дошкольников на основе

их приобщения к здоровому образу жизни и воспитанию на ценностях и традициях украинского народа. В учебно-воспитательном заведении с целью улучшения здоровья детей постоянно проводятся занятия по физической культуре, физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультминутки, физкультпаузы, закаливающие процедуры), выработаны различные формы организации двигательной активности в повседневной жизни (занятия физическими упражнениями на прогулках, физкультурные праздники и развлечения, детский туризм, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность, дни и недели здоровья, индивидуальная работа по физическому воспитанию). В качестве примера предложен сценарий спортивно-патриотического праздника для старших дошкольников „Казацкие забавы“.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, оздоровительный хортинг, „Марш Украинского федерации хортинга“, казацкие обычаи, Запорожская Сечь, остров Хортица, патриотическое воспитание, практическая деятельность дошкольного учебного заведения, воспитание на ценностях и традициях украинского народа, эстафеты, ежедневная самостоятельная двигательная деятельность, спортивно-патриотический праздник.

Лариса Пустолякова.

Влияние спортивных мероприятий с элементами хортинга на воспитание патриотизма у студентов национального медицинского университета имени А. А. Богомольца.

В статье освещается проблема мотивации студентов к здоровому образу жизни с использованием элементов национального вида спорта Украины – хортинга. В процессе практической деятельности была реализована основная цель внедрения элементов хортинга в систему физического воспитания для студентов высшего учебного заведения: укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка студентов, воспитание морально-этических качеств личности и патриотическое воспитание студентов на оздоровительных и культурных традициях украинского народа; формирование у них осанки, развитие скорости, ловкости и координации движений; обучение их специальным подготовительным упражнениям хортинга, дыхательным упражнениям, основным стойкам и техникам, методам перемещения в стойках и выполнению начальных форм (комплексов) хортинга, правилам поведения в спортивном зале, „Правилам спортивного этикета“ в соответствии с требованиями Украинской федерации хортинга и т. д. Рассмотрены возможности повышения мотивации к здоровому образу жизни и военно-патриотическому воспитанию студентов путем приобщения их к участию в разных спортивных соревнованиях, эстафетах, играх и спортивных праздниках с элементами хортинга.

Ключевые слова: хортинг, национальный вид спорта Украины, оздоровительные и культурные традиции украинского народа, студенты, воспитание патриотизма, морально-этические качества, физическое воспитание, физическое развитие, здоровый образ жизни, двигательная активность, физическая форма, мышечная деятельность, мотивация молодежи, правила спортивного этикета, спортивные соревнования, эстафеты, игры, спортивные праздники.

Наталія Свєрдлик.

Формирование у родителей компетенции ценностного отношения ребенка к здоровому образу жизни (в системе „хортинг“).

В статье раскрыто формирование одной из основных компетенций обучения учащихся – здоровьесохраняющей. Автор видит решение проблемы в формировании родительской компетенции в воспитании ценностного отношения ребенка к здоровому образу жизни; приобретение учащимися навыков сохранения, укрепления здоровья, бережного отношения к нему. Акцентировано внимание на развитии физической культуры учеников путем использования в общеобразовательных учебных заведениях здоровьесохраняющих технологий, основанных на древних народных традициях украинского народа, запорожских казаков, которые передавались из поколения в поколение, на опыте адаптации национального вида спорта Украины хортинга как эффективного метода воспитания у школьников навыков здорового образа жизни в процессе занятий этим видом спорта. Внедрение здоровьесохраняющей компетенции путем формирования её у родителей с целью дальнейшего воспитания ценностного отношения их ребенка к здоровому образу жизни в процессе занятий хортингом, будет эффективным при создании определенных педагогических условий, а именно: тесной взаимосвязи родителей и педагогических коллективов; правильной педагогической направленности форм и методов организации здорового образа жизни учащихся общеобразовательных учебных заведений; совершенствование содержания здоровьесохраняющего воспитания учащихся в процессе занятий хортингом; использование личностно ориентированного и индивидуального подхода к детям; соответствие содержания здоровьесохраняющего воспитания в процессе занятий хортингом интересам учащихся; использование организационных способностей школьников в процессе проведения соревнований по хортингу в школе, семье и по месту жительства; соблюдение принципа доступности на каждом этапе работы; создание ситуаций успеха и соперничества; осознание каждым учеником своего долга и ответственности за школу, класс, свою команду, семью; создание положительного эмоционального фона во время спортивной деятельности, доброжелательной атмосферы на занятиях и т. п.

Ключевые слова: хортинг, компетенция родителей, здоровый образ жизни, здоровьесохраняющие технологии, образовательные технологии, физическая культура, физкультурно-массовая работа, патриотическое воспитание, общеобразовательные учебные заведения, методическое сопровождение, двигательная активность, здоровьесохраняющая компетентность, здоровье, личность, поведение, формирование навыков, обязанность и ответственность, принцип доступности, успех и соперничество, положительный эмоциональный фон, авторитет родителей.

Алла Хатько.

Социальные сети как эффективное средство популяризации хортинга – национального вида спорта Украины.

В статье обоснована необходимость использования социальных сетей в качестве средства популяризации хортинга среди населения. Ведь, по утверждениям специалистов, социальные сети можно назвать своеобразным „виртуальным зеркалом жизни“, в котором отображаются как злободневные проблемы, волнующие

общество, так и мнения и оценки его граждан в контексте актуальной проблематики. Представлен анализ возможностей социальных сетей в контексте социального медийного маркетинга, определены основные направления маркетинговой деятельности в социальных сетях, очерчены особенности осуществления коммуникационных мероприятий в сетевых сообществах, приведены критерии оценки эффективности осуществления маркетинговых коммуникаций с помощью социальных медиа, проанализированы преимущества и недостатки применения рекламных коммуникаций в социальных сетях. Рассмотрены основные виды рекламы, практикуемые в социальных сетях: таргетированная реклама, партизанский маркетинг, вирусный маркетинг, приложения в социальных сетях, контекстная реклама, реклама в тематических сообществах, создание профилей компаний, создание скрытых сообществ и профилей, а также обращено внимание на широкие возможности популяризации хортинга посредством использования социальных сетей.

Ключевые слова: хортинг, популяризация хортинга, социальная сеть, „виртуальное зеркало жизни“, база пользователей, привлекательная рекламная площадка, социальный медийный маркетинг, маркетинговая коммуникация, контекстная реклама, таргетированная реклама, партизанский маркетинг, вирусный маркетинг, приложения в социальных сетях, реклама в тематических сообществах, создание профилей и компаний, создание скрытых сообществ и профилей.

Юлия Шевченко.

Популяризация здорового образа жизни с элементами хортинга в дошкольном учебном заведении.

В статье „Популяризация здорового образа жизни с элементами хортинга в дошкольном учебном заведении“ перечисляются группы факторов, которые нужно учитывать, при решении вопросов на государственном уровне по сохранению здоровья населения Украины: правовые, социально-экономические, юридические, медицинские, образовательно-воспитательные, культурологические, экологические; описывается практическая деятельность детского дошкольного учреждения „Колокольчик“ (ясли – сад) физкультурно-оздоровительного направления, сгт. Гребинки; автор предлагает сценарий праздника-соревнования „Казацкая семья!“, что способствует всестороннему воспитанию детей старшего дошкольного возраста (с элементами хортинга). Обращается внимание на Украинскую федерацию хортинга (УФХ) и задачи, которые ставит в процессе воспитательной деятельности тренер-преподаватель: оздоровление учащихся, воспитание устойчивого интереса и целеустремленности в спорте, настойчивости, трудолюбия, чувства меры; формирование положительных качеств характера, здоровых интересов и потребностей; привитие нужных гигиенических навыков, дисциплинированности.

Ключевые слова: хортинг, Украинская федерация хортинга, дошкольное учебное заведение, дети дошкольного возраста, популяризация здорового образа жизни, сценарий праздника-соревнования, сохранения здоровья населения Украины, факторы: правовые, социально-экономические, юридические, медицинские, образовательно-воспитательные, культурологические, экологические.

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 – 25 мм. У тексті використовуються заокруглені дужки, а для посилань на джерело – квадратні: [2, с. 55–57, 69; 4, с. 29], [4, с. 29], де „2“ та „4“ – порядкові номери у списку використаних джерел; „55–57, 69“ та „29“ – номери сторінок; “;” – ставиться після порядкового номера джерела та між номерами сторінок; ”;“ – між порядковими номерами різних джерел.

За достовірність фактів, цитат, імен, назв та інших відомостей несуть відповідальність автори.

Автори статей, які не мають наукового ступеня, додають рецензію наукового керівника.

Статті, які подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Порядок розміщення тексту статті:

1. Розділ (по центру).
2. УДК – у лівому куті.
3. Наступний рядок – у правому куті напівжирно друкуються повністю ім'я та прізвище автора (авторів); науковий ступінь, учене звання, посада; для студентів, слухачів, курсантів, аспірантів – ініціали та прізвище наукового керівника, його науковий ступінь, учене звання, посада; повна назва навчального закладу, країна.
4. Посередині великими літерами, напівжирно друкується назва статті.
5. 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 2

Літературний редактор – Ю. Г. Морозов
Англомовний редактор – О. В. Пашун, О. О. Бережний

Відповідальна за випуск
та комп'ютерну верстку – З. М. Діхтяренко

Підписано до друку 31.12.2014 р.
Формат 70x108/16
Умов. друк. арк. 14,90

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0679
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