

АНОТАЦІЇ

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

Едуард Єрмоєнко.

Військово-патріотична програма та прикладний хортинг.

У статті детально проаналізовано військово-патріотичну програму та прикладний хортинг, що є системою комплексного типу й передбачають: різнопланову навчальну діяльність; закріплення знань із курсів „Захист Вітчизни“, фізичне виховання; вивчення прийомів самозахисту і прийомів прикладного хортингу, медицини, географії, біології, основ здоров'я; здобуття практичних навичок для використання в повсякденному житті, в екстремальних умовах; рекомендації батькам щодо форм та методів військово-патріотичного виховання учнів у сім'ї; здійснення заходів та використання методів тренером-викладачем з метою успішної виховної роботи у напрямі військово-патріотичного виховання хортингу; перегляд документальних фільмів, аналіз прочитаних посібників. Відповідно до програми розроблено завдання військово-патріотичного виховання засобами хортингу: оволодіння основними навичками збереження особистої та колективної безпеки, надання само- і взаємодопомоги в екстремальних ситуаціях, зміцнення морально-вольового стану та фізичного розвитку учнів, ознайомлення з основами рятувальної справи, надання базової фізичної та спеціальної фізичної підготовки для служби в підрозділах силових структур держави – у Збройних силах України, підрозділах Міністерства з надзвичайних ситуацій України та Міністерства внутрішніх справ України, виховання екологічної культури, активна участь у діяльності організації хортингу як в Україні, так і за її межами. Для перевірки ефективності теоретичних частин (програма та завдання) систематично проводяться різні форми занять: теоретичні заняття різноманітного виховного напрямку; практичні навчально-тренувальні заняття з певного виду спорту; тренування з прикладного розділу хортингу; туристські подорожі, відвідування історичних місць, а також місць козацької слави; участь у змаганнях тощо. Автором запропоновано ряд тлумачень понять: „фізична підготовка у прикладному хортингу“; „прикладна фізична підготовка в хортингу“; „спеціальна фізична підготовка, що проводиться з учнями хортингу під час військово-прикладних занять“; „військова мораль (за виховною філософією хортингу)“; „етнічні бойові традиції Запорозької Січі“ тощо.

Ключові слова: *хортинг, козацька доба, Запорозька Січ, позитивний приклад, всебічний розвиток і виховання українця-особистості, військово-патріотична програма, прикладний хортинг, Захисники Вітчизни, людські почуття, любов до Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за минуле та сьогодення, сила волі, бажання перемогти, стійкий суспільний розвиток; фізкультурно-спортивна, культурна, політична, економічна, соціальна, духовна, військова сфери; козацько-лицарські історичні традиції.*

Василь Зелений.

Військово-патріотичне виховання учнів 10-11 класів засобами хортингу.

У статті „Військово-патріотичне виховання учнів 10–11 класів засобами хортингу“ описується: історичне становлення та розвиток хортингу – національного виду спорту України; офіційне визнання хортингу Міністерством України у справах сім’ї, молоді та спорту національним видом спорту України. Звертається увага на: девіз хортингу – „Сила і честь!“, відверті розмови, бесіди, методи заохочення й особистого прикладу щодо втілення згаданого девізу у життя; офіційний сайт хортингу, де перераховані провідні фахівці Української Національної Федерації Хортингу з різних міст й усіх областей України; охоплення хортингом різних верств населення; недостатнє дослідження сутності й змісту поняття „військово-патріотичне виховання“ у педагогічній науці; досвід роботи в дитячо-юнацькій спортивній школі; важливість спільної діяльності учителів фізичної культури, тренерів спортивних секцій із учнями 10–11 класів у військово-патріотичному вихованні засобами хортингу. Визначено та перераховано педагогічні умови військово-патріотичного виховання, на які слід звертати увагу під час навчання хортингу: тісний взаємозв’язок організаційних форм із життям і повсякденною діяльністю старшокласників; відповідність форм змісту військово-патріотичного виховання у процесі навчання хортингу; сприяння військово-патріотичного виховання активній творчій та життєвій діяльності учнів 10–11 класів.

Ключові слова: *військово-патріотичне виховання, учні 10–11 класів, історичне становлення, розвиток хортингу, національний вид спорту, девіз – „Сила і честь!“, відверті розмови, бесіди, методи заохочення й особистого прикладу, сучасне життя, офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу, різні верстви населення, педагогічні умови, дитячо-юнацькі спортивні школи, вчителі, тренери.*

Микола Тимчик.

Виховання патріотизму в старших підлітків у процесі занять хортингом.

У даній статті висвітлено зміст, форми і методи патріотичного виховання старших підлітків у процесі занять хортингом. Визначено зміст, форми і методи патріотичного виховання учнів 7-9 класів у загальноосвітніх навчальних закладах та експериментально перевірено їхню ефективність. Цілеспрямоване застосування української боротьби хортинг допомагає формуванню в школярів свідомих переконань, розв’язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань, а також сприяє психологічній та фізичній підготовці учнівської молоді.

Ключові слова: *Закони України, патріотизм, патріотичне виховання, старші підлітки, заняття хортингом, фізкультурно-масова робота, українська боротьба хортинг, експериментальна методика: критерії, рівні, показники.*

Борис Шаповалов.

Оволодіння технікою самозахисту як складовою формування готовності учнів юридичних ліцеїв МВС України до дій в екстремальних ситуаціях (на прикладі хортингу).

Стаття присвячена: проблемам оволодіння технікою самозахисту у хортингу як складовою формування готовності учнів юридичних ліцеїв Міністерства внутрішніх справ України до дій в екстремальних ситуаціях; хортинг є новим напрямком комплексного змішаного єдиноборства у світі. Актуальність дослідження зумовлена змінами у суспільно-політичному житті країни та важливістю забезпечення виживання правоохоронців в екстремальних умовах. На основі узагальнення різноманітних тлумачень сформульовано визначення поняття „техніка самозахисту“, що розглядається як сукупність прийомів та дій, що забезпечують ефективне вирішення рухових завдань щодо збереження життя та здоров'я особи під час фізичного нападу та нейтралізують небезпечні для життя чинники. Звертається увага на нетотожність понять: техніка виду спорту (самозахисту) та технічна оснащеність (підготовленість) спортсмена (бійця). Матеріал дослідження створює базу для подальших досліджень щодо визначення вимог до технічних дій в екстремальних умовах.

Ключові слова: хортинг, бойове мистецтво, спортивний винахід; фізичні, психічні, тактичні можливості учня (бійця); екстремальна ситуація, формування готовності, базові та додаткові рухи, ефективне вирішення рухових завдань, технічна оснащеність (підготовленість), техніка виду спорту (самозахисту).

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

Владислав Белан.

Хортинг: історія становлення та розвитку національного виду спорту України.

У статті „Хортинг: історія становлення та розвитку національного виду спорту України“ теоретично досліджуються та констатуються такі факти: походження слова „хорт“ та „хортинг“; зв'язок між славетним островом Хортиця, Запорозькою Січчю, козаками та їхнім впливом на життя українського народу; історичне становлення та розвиток національного виду спорту України хортинг; офіційне визнання Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту хортингу національним видом спорту України; членами Міжнародної Федерації Хортингу є двадцять шість країн світу; хортинг сприяє зміцненню загальнолюдських принципів у питаннях: збереження здоров'я; розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини; фізичної культури та спорту; патріотичного й духовного виховання дітей та молоді;

відродження та розвитку українських бойових традицій у різних країнах світу; організації та проведення навчально-методичних і навчально-тренувальних семінарів; апробації правил змагань під час їх проведення на різних рівнях; отримання кваліфікації – „тренер вищої категорії“; присвоєння звання – „суддя національної категорії“; присвоєння почесного спортивного звання – „Майстер спорту України“ тощо.

Ключові слова: хорт, хортинг, острів Хортиця, Запорозька Січ, козаки, офіційне визнання, національний вид спорту, Міжнародна Федерація Хортингу, всебічний розвиток особистості, виховання у національному дусі, патріотичне виховання, зміцнення та збереження здоров'я, навчально-методичні та навчально-тренувальні семінари, змагання різних рівнів.

Зоя Діхтяренко.

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

У статті „Дослідження основних понять хортингу: „виховання“, „хорт“, „хортинг“, „хортовий“, „хортове виховання“ у психолого-педагогічній та філософській літературі“ проаналізовано тлумачення понять: „виховання“, „хорт“, „хортинг“. Встановлено: слова хорт, хортинг, хортовий, хортове виховання походять від назви острова Хортиця, а сучасники користуються ними для опису та вжитку щодо Національного виду спорту України – хортинг; поняття „хортовий“ походить від синонімів: рухливий, активний, бадьорий, невтомний, динамічний, мобільний, жвавий, завзятий, моторний, прудкий, непосидючий, верткий, діяльний, меткий, шпаркий, енергійний і т. ін. Обґрунтовано власні поняття – „хортовий“ та „хортове виховання“. Так, хортовий – спортсмен, який займається Національним видом спорту України хортинг і перебуває у постійному русі. Ця особистість повна життєвої сили, енергії, бадьоро та швидко переміщується з одного місця в інше. Хортове виховання – складний, багатогранний і цілеспрямований процес формування спортсмена-хортингіста через його світогляд, свідомість, виховання, навчання, діяльність та поведінку. На цю особистість систематично впливають тренер, хортингісти, тренування тощо з метою фізичного, психічного і соціального розвитку та виховання спортсмена-хортингіста. Це процес, що реалізується при взаємодії тренера та вихованця, хортингіста з хортингістом і т. ін. Сукупність цих впливів спрямована на підготовку хортингіста до активної взаємодії з різними сферами життя суспільства.

Ключові слова: виховання, хорт, хортинг, хортовий, хортове виховання, психологічні та педагогічні словники, світогляд, свідомість, навчання, діяльність та поведінка, науковці, педагоги та психологи, козаки, січові та козацькі школи, Запорозька Січ, острів Хортиця.

Микола Зубалій.

Розвиток національного виду спорту хортинг в Україні.

У статті розкрито історичні аспекти виникнення, становлення й розвитку національного виду спорту хортинг в Україні. Автор указує, що назва

єдиноборства хортинг походить від назви відомого в світі острова Хортиця на Дніпрі. Сьогодні хортингом займаються діти, учні й дорослі в Україні та в багатьох країнах Європи і світу. Цей вид спорту базується на принципах багаторічної, цілорічної, спеціально організованої підготовки дітей і молоді й спрямований на всебічний розвиток, морально-етичне та патріотичне виховання. Він є визнаним національним видом спорту в нашій державі й двадцяти шести країнах світу. Робочі програми фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей затверджені рішенням експертної комісії з програмно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності. Звертається увага на вивчення й аналіз історії становлення і розвитку в Україні нового виду спорту хортинг, який створено на основі бойових традицій українського народу.

Ключові слова: історія, спорт, хортинг, змагання, Хортиця, національний вид спорту України, програма, єдиноборство, федерація, турнір, майстер спорту, правила змагань, вікові групи, вікові категорії, кваліфікаційні рівні, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, юнаки, кадети, юніори, дорослі спортсмени.

Віталій Івашковський.

Історичні витоки національного бойового мистецтва „хортинг“.

У статті розглянуто питання відтворення національних козацьких бойових мистецтв у наш час; проблему військово-патріотичного виховання дітей та молоді за часів козаччини та наведено можливі варіанти застосування цього доробку в сьогоденні. Описана найсучасніша система національного єдиноборства – „хортинг“, що сягає своїм корінням історичних козацьких часів і відтворена як альтернатива східним єдиноборствам. Зосереджено увагу на: хортингу, що стрімко розвивається в Україні та за її межами; затвердженні Міністерством освіти і науки України програм та на своєчасності їх введення у навчальний процес навчальних закладів України; наукових дослідженнях з тематики „Хортинг“, що проводяться в лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України та у вітчизняних навчальних закладах; подальшому розвитку та вдосконаленні військово-патріотичного та фізичного виховання підростаючого покоління і, взагалі, населення нашої держави, що може стати поштовхом до розвитку здорового способу життя та патріотизму серед населення України.

Ключові слова: хортинг, характеристики, національний вид спорту України, патріотизм, духовність, світогляд, ідеологія, виховання, культура, героїзм, історія, козацька педагогіка, січові та козацькі школи, військові знання, навички, підростаюче покоління, програми з хортингу, наукові дослідження.

Костянтин Кукушкін.

Хортинг як система вдосконалення особистості, як філософія і спосіб життя.

У статті висвітлено проблему важливості розвитку фізичної культури і спорту в Україні на прикладі створеного нового національного бойового мистецтва хортингу як українського повноконтактного виду спорту, який з

урахуванням історичних бойових мистецтв і традицій українського народу може стати фундаментом національного духу, філософії та способу життя, охопивши усі вікові групи та верстви населення. У зв'язку з цим розкрито важливість поширення хортингу серед учнівської молоді. Звернено увагу читачів на офіційний сайт Української Федерації Хортингу, в якому розміщені рубрики: „Мінмолодьспорт України“, „Наукова діяльність Української Федерації Хортингу“, „Хортинг – виховна система“, „Теорія і методика хортингу“, „Хортинг у дошкільній освіті“, „Викладання хортингу у школі“, „Хортинг у профільних ліцеях“, „Хортинг у позашкільних навчальних закладах“, „Хортинг у професійно-технічній освіті“, „Хортинг у вищих навчальних закладах“, „Педагогіка хортингу“, „Психологія хортингу“, „Філософія хортингу“, „Реферати та дипломи“ та ін., на яких можна ознайомитись із безліччю наукових праць, статей, навчальними підручниками і посібниками, методичними рекомендаціями, навчальними програмами, рефератами і дипломними роботами, іншими науково-, і навчально-методичними матеріалами, які написані справжніми патріотами України.

Ключові слова: фізична культура, спорт, національний вид єдиноборств, національний дух, філософія та спосіб життя, навчально-виховний процес, патріотичне та фізичне виховання, рівень здоров'я, духовний розвиток населення, морально-вольові та інтелектуальні здібності людини, наукова діяльність, Українська Федерація Хортингу.

Алла Хатько.

Стратегічні напрями діяльності Української Федерації Хортингу.

У статті „Стратегічні напрями діяльності Української Федерації Хортингу“ проаналізовано сучасний стан розвитку галузі фізичної культури і спорту в Україні; звернено увагу на негативні чинники сучасного етапу розвитку держави в галузі фізичної культури і спорту; визначено основні стратегічні напрями діяльності Української Національної Федерації Хортингу у відповідності до Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки та зазначені її очікувані результати. Зроблено висновки, що популяризація, розвиток та впровадження хортингу, сприятиме формуванню здорового, морально, інтелектуально й патріотично вихованого суспільства, та повною мірою відповідає державній політиці України; зазначені стратегічні напрями рекомендуємо до впровадження в усіх регіонах України та Федераціям Хортингу інших країн світу.

Ключові слова: хортинг, українська держава, відродженням українських традицій, діяльність Української Федерації Хортингу, стратегічний напрям діяльності, фізичне виховання, всебічний розвиток особистості, формування здорового способу життя, програма, пропаганда в засобах масової інформації, патріотизм, любов до Батьківщини.

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

Наталя Бойченко.

Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості хортингістів.

У статті „Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості хортингістів“ узагальнено дані зі спеціальної методичної літератури, практичних рекомендацій провідних українських та іноземних науковців, практиків, фахівців із теорії і методики спорту щодо: основних напрямів розвитку сучасних єдиноборств; удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів (володіння високим рівнем фізичної підготовленості, як основою змагальної діяльності єдиноборця, що не дозволить досягти успіху та запланованого результату без удосконалення техніко-тактичної майстерності єдиноборця, тісно пов'язаної з використанням спеціальних технічних засобів та методик їх застосування); поділу процесу технічної підготовки на більшу кількість відносно самостійних етапів (стадій), що дозволяє точніше деталізувати завдання, засоби та методи технічної майстерності; процесу удосконалення спортивно-технічної майстерності, тісно пов'язаного із тактичною підготовкою спортсмена; дотримання загальних методичних принципів під час організації занять (за допомогою технічних засобів); методики застосування тренажерів та тренувальних пристроїв, які мають відповідати загальним закономірностям теорії та методики спортивного тренування; рекомендацій спеціалістів із бойових мистецтв щодо формування та закріплення у спортсмена навичок під час роботи на боксерських лапах та ін.

Ключові слова: *хортинг, єдиноборство, бойове мистецтво, тренування, спортсмени, навички та вміння, теорія і методика спорту, практичні рекомендації, техніко-тактична майстерність, спеціальні пристрої, спеціальні технічні засоби, тренажери.*

Ірина Данилюк, Наталія Скляр.

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

В статті описано практичні надбання з питань створення умов для гармонійного розвитку особистості (збереження фізичного, психічного, соціального здоров'я) дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: запровадження технологій здоров'язбережувальної педагогіки – програма „Оздоровчий комплекс“ (віршована ранкова гімнастика, гімнастика пробудження, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, вітамінізація, сольові лампи, профілактика йододєфіциту, музикотерапія, кольоротерапія, корекція порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих і медичних заходів без відриву від навчального процесу (точковий масаж, аромотерапія, полоскання порожнини рота), пришкільний оздоровчий табір, два спортивних майданчики, тренажерний зал, окремі ділянки для кожної групи, класу, ігрові кімнати,

їдальня, художня студія, музичний зал, приміщення для фізкультурно-оздоровчої роботи, відеозал, бібліотека; спортивний клуб „Факел“ (оздоровчої спрямованості); гуртки: „Ясні оченята“ (корекція зору), „У світі спорту“ (ознайомлення дітей із усіма видами спорту), „У здоровому тілі – здоровий дух“ (профілактика постави та плоскостопості), „Настільний теніс“; виховання культури здорового способу життя на основі традиційних духовних цінностей українського народу; культурно-масова робота: козацькі розваги, українські народні ігри, спортивні свята, творчі вечори, фестивалі дитячої творчості, Олімпійські уроки, туристичні походи, бесіди, рухливі ігри, корекційна робота, створення стінгазет, психологічні тренінги, тести, відкриття етнографічного музею рідного краю „Дивосвіт“, народні свята тощо; розкриваються методи та прийоми проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з елементами хортингу: сценарій свята „Козацька слава“.

Ключові слова: „Школа сприяння здоров'ю“, програма „Оздоровчий комплекс“, гармонійний розвиток особистості, збереження фізичного, психічного, соціального здоров'я дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, фізкультурно-оздоровча робота з елементами хортингу, гуртки, спортивний клуб „Факел“.

Ольга Єжова.

Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в юних хортингістів.

У статті аналізуються педагогічні умови формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в юних хортингістів. Провідними умовами цього процесу визнано: забезпечення просторово-предметної достатності для здійснення здоров'яспрямованої діяльності у позашкільному навчальному закладі спортивного напрямку; конструювання здоров'яспрямованого змісту виховання юних хортингістів відповідно до сучасних тенденцій і уявлень щодо формування ціннісного ставлення до здоров'я, мотивацію щодо здорового способу життя і дотримання здорового способу життя; застосування методів виховання, адекватних меті виховання юних хортингістів у позашкільному навчальному закладі; налагодження гуманних демократичних стосунків між учасниками навчально-виховного процесу у позашкільному навчальному закладі. Підтверджено, що під ціннісним ставленням до здоров'я розуміється системне й динамічне психічне утворення особистості в емоційно-ціннісній сфері, що обов'язково відображається та реалізується у свідомо обраному способі життя. Насамперед процес формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в юних хортингістів має ґрунтуватися на принципах гуманізму, природо- й культуровідповідності, зв'язку виховання з життям, превентивності, соціальної відповідності, вільного вибору, що забезпечує його відповідність сучасним тенденціям і уявленням.

Ключові слова: формування ціннісного ставлення до здоров'я, позашкільні навчальні заклади спортивного напрямку, хортинг, юні спортсмени, зовнішній вигляд, режим харчування, стан самопочуття, здоров'ясприятливе тренувальне середовище, здоров'яспрямована діяльність, принципи гуманізму, природовідповідності й культуровідповідності.

Валентина Оржеховська.

Сучасні орієнтири та стратегії виховання дітей і молоді в Україні засобами хортингу.

У статті „Сучасні орієнтири та стратегії виховання дітей і молоді в Україні засобами хортингу“ аналізуються: значення для українців заснованого на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу, комплексного оздоровчого та бойового мистецтва хортинг як національного виду спорту України; вплив хортингу на формування сучасної особистості; реалізація завдань превентивного виховання (засобами хортингу), що покликане забезпечувати комплексний вплив на фізичний, психічний, соціальний і духовний розвиток особистості, сприяти формуванню здорового способу життя, навичок відповідальної, просоціальної поведінки дітей та молоді, нівелювати або зменшити вплив на них негативних чинників соціального оточення, формувати позитивне бачення життя; складові Декларації українського національного виду спорту хортинг; відзначено, що членами Міжнародної Федерації Хортингу є двадцять шість країн світу; детально проаналізовано навчальну програму гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів I–II класів загальноосвітніх навчальних закладів тощо.

Ключові слова: Закон України „Про загальну середню освіту“; хортинг; патріотизм; сила і честь; сім'я; професіоналізм; з вірою в серці; шлях до самовдосконалення; культурні, оздоровчі та бойові традиції українського народу; превентивне виховання; Декларація національного виду спорту України; Міжнародна Федерація Хортингу; фізичний, психічний, соціальний і духовний розвиток особистості.

Ігор Семененко, Михайло Куцкир.

Психолого-педагогічний супровід спортсмена під час тренувань та змагань із хортингу.

У статті „Психолого-педагогічний супровід спортсмена під час тренувань та змагань з хортингу“ аналізуються основні психологічні, фізіологічні та педагогічні аспекти процесу тренувань, підготовки під час дозмагального періоду та змагань з хортингу як об'єкт комплексного тренерського впливу з метою виведення спортсмена на найвищий рівень підготовки та формування у нього стійких психологічних, фізіологічних якостей як фундаментальної основи спортивно-патріотичного виховання. Акцентовано, що основною метою хортингу є популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добрпорядності, патріотизму та любові до Батьківщини. Виділено рівні у психологічній підготовці: психофізіологічний, власне психологічний і соціально-психологічний. У статті доведено, що успішний виступ під час змагань залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної та тактичної підготовленості спортсмена, а й від його психологічної готовності.

Ключові слова: хортинг, острів Хортиця, Запорозька Січ, офіційне визнання, національний вид спорту України, спортсмен, тренування, змагання, тренер, психологічна підготовка, психологічний стан, фізіологічні та педагогічні

аспекти, самосвідомість, самооцінка, світогляд, національна філософія; фізичне, морально-етичне, духовне та патріотичне виховання.

Олексій Семигал.

Психологічна підготовка спортсменів шкільного віку в процесі позакласної роботи (на прикладі хортингу).

У статті „Психологічна підготовка спортсменів шкільного віку в процесі позакласної роботи (на прикладі хортингу)“ розглянуто вікові особливості та специфіку психологічної підготовки спортсменів шкільного віку в процесі занять хортингом; рекомендовано методи спеціальної психологічної підготовки для покращення мотивації до занять спортом, із одного боку, та методи психологічного впливу на спортсмена, притаманні хортингу, – з іншого; проаналізовано методи (заняття за ускладнених умов, збільшення ризику, застосування відволікаючих сенсорно-емоційних чинників, ускладнення змагального впливу), за допомогою яких можна покращити емоційну, психічну, моральну та вольову стійкість юних спортсменів; теоретично визначено основні завдання для тренера: по-перше, – правильно виділити позитивні техніко-тактичні схильності кожного спортсмена, а по-друге, – зорієнтувати учня на вдосконалення його слабких місць у техніці, фізичній підготовці та тактиці.

Ключові слова: психологічна та фізична підготовка, авторитет учителя, мотивація, хортинг, заняття з хортингу, фізіологічний розвиток, морфотипи, наочні та словесні методи впливу, логічне та образне мислення, спортивна етика, спортсмени шкільного віку.

Алла Хатько, Олександр Кошик.

Значення суддівства для розвитку хортингу в Україні.

У статті описується значення суддівства та роль судді в хортингу; подані знання, вміння, навички, особистісні та професійні якості судді з хортингу; роль Національних суддівських семінарів для підвищення кваліфікації суддів та напрацювання навичок практичного суддівства з хортингу. Доведено: суддівство, поряд із спортивною діяльністю та тренерською роботою, відіграє одну з головних ролей у залученні молоді до занять спортом, а також у розвитку та популяризації хортингу в Україні та світі; суддя – це партнер, який допомагає оцінити сили, можливості та вміння спортсмена і дає зрозуміти, на що варто звернути особливу увагу. Практичний досвід підтверджує факти: сучасний український хортинг – універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілює в собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв; виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі; розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильного й здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу.

Ключові слова: хортинг; козаки; Запорозька Січ; бойове мистецтво; національний вид спорту України; змішане єдиноборство; спортсмени; молодь; суддя з хортингу; знання, вміння, навички, особистісні та професійні якості судді; суддівські семінари; тренерська робота.

Андрій Шевчук.

Значення емпатії в тренерській діяльності (на прикладі хортингу).

У статті „Значення емпатії у тренерській діяльності“ звернено увагу на: погляди відомих філософів, психологів, педагогів, митців щодо тлумачення поняття „емпатія“; схожість тлумачення понять „симпатія“ та „емпатія“; поняття „симпатія“, яке вживають у широкому сенсі: як розуміння, чуйність, емоційна співпричетність тощо; сучасну проблему розвитку емпатії, що поступово переходить у міжпредметну та стає об'єктом пильної уваги філософії, соціології і практично всіх галузей психологічної науки: психології особистості, вікової психології, педагогічної психології, соціальної психології, психології моралі, психології мистецтва; сфери життєдіяльності, де виявляється емпатія, насамперед виділяють соціальну сферу: прояв емпатії у близькому колі спілкування, у професійному спілкуванні, у широкому колі спілкування, емпатія суб'єкта до самого себе; переживання емпатії щодо творів мистецтва; до тварин, рослин, інших об'єктів природи та навколишнього світу.

Ключові слова: емпатія, хортинг, тренувальний процес, симпатія, успіх, філософія, соціологія, психологія, сфери життєдіяльності, близьке та широке коло спілкування, твори мистецтва, гармонійні стосунки між людьми, ядро комунікації, гармонійний розвиток особистості.

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

Лариса Пустолякова.

Використання методу лікувальної фізичної культури з елементами хортингу на заняттях фізичного виховання в спеціальних медичних групах із студентами з порушеннями постави та сколіозу.

У статті описано: клініко-фізіологічне обґрунтування використання методу лікувальної фізичної культури (ЛФК) з елементами хортингу на заняттях у спеціальних медичних групах студентів з порушеннями постави і сколіозу; причини виникнення сколіотичної хвороби та її перебіг; завдання ЛФК при сколіозах на заняттях фізкультури у навчальних закладах: створення фізіологічних передумов для відновлення правильного положення тіла, тобто передусім розвиток і поступове збільшення силової витривалості м'язів тулуба, зміцнення м'язового корсета; стабілізація сколіотичного процесу, а на ранніх його стадіях – виправлення в можливих межах наявних дефектів; формування і закріплення навички правильної постави; нормалізація функціональних можливостей найважливіших систем організму – дихальної, серцево-судинної і т. д.; підвищення неспецифічних захисних функцій організму; характеристика дозування фізичних вправ із елементами хортингу за: вибором вихідного положення; темпом виконання (швидко, повільно); кількістю повторень; амплітудою рухів (велика, середня, мала); активністю виконання; складністю виконання (прості, складні); наявністю емоційного фактора; кількістю дихальних

вправ в одному занятті; використанням предметів, снарядів, тренажерів. Зроблено висновки: при проведенні заняття з фізичного виховання з використанням елементів хортингу у вищих навчальних закладах, крім лікувального тренування для оздоровлення та зміцнення організму, всіх видів загальнорозвивальних фізичних вправ, слід щодня виконувати їх у домашніх умовах.

Ключові слова: спеціальна медична група, сколіоз, хортинг, фізична реабілітація, лікувальна фізична культура, розвантаження та корекція хребта, коригувальні та дихальні вправи, рухливі ігри, захисні функції організму.

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

Віктор Азаров.

Впровадження елементів хортингу на уроках фізичної культури.

У статті розглядаються питання: впровадження елементів хортингу на уроках фізичної культури; основних аспектів виховання здорового способу життя; виховання в молоді особистісних якостей у системі хортингу – патріотизму людини; переоцінки цінностей українцями та звертається увага на здоровий спосіб життя, що вже стає для них нормою; сучасних умов життя, серед яких особливо відчутний дефіцит духовності у молодому поколінні, низький рівень моральності, за якого патріотизм, шана до національних традицій, поступово відходять на задній план. Автор перераховує: ряд істотних суперечностей, проблеми формування здорового способу життя засобами фізичного виховання у школярів; елементи хортингу на уроках фізичної культури, що позитивно впливатимуть на фізичні показники школярів і пропонує комплекси вправ для розвитку фізичних якостей учнів засобами цього виду порту, а також фрагмент плану-конспекту уроку.

Ключові слова: хортинг, патріотизм, розвиток, Національний вид спорту України, вчитель фізичної культури, урок фізичної культури, рухові та фізичні якості, фізичні показники школярів, здоровий спосіб життя, самовдосконалення.

Владислав Косухін.

Хортинг в системі професійно-технічної освіти.

У статті описано: роботу Всеукраїнського семінару „Впровадження новітніх технологій у процес фізичного виховання професійно-технічних навчальних закладів“, який проводився відповідно до плану роботи Міністерства освіти і науки України, Комітету з фізичної культури і спорту спільно з Департаментом професійно-технічної освіти з упровадження інновацій у фізичному вихованні учнів професійних навчальних закладів; історію виникнення національного виду спорту України – хортингу; перші кроки секції хортингу у професійно-технічному навчальному закладі Дніпродзержинська; виникнення і плідну роботу Дніпродзержинського клубу хортингу „Сокіл“. Доведено, що саме

інновації здатні вивести з економічної кризи, створити нові напрямки діяльності й нові робочі місця; хортинг – інновація, яка несе в собі величезний позитивний потенціал в плані виховання патріотизму, всебічного розвитку особистості, впровадження історично сформованих цінностей нашого народу.

Ключові слова: хортинг, інновації, Міністерство освіти і науки України, Всеукраїнський семінар, професійно-технічна освіта, слабкий фізичний розвиток учнів, соціальний статус, навчальне навантаження, фізичне виховання, виховання патріотизму, всебічний розвиток особистості.

Вікторія Муромець.

Формування громадянськості підлітків у процесі занять з хортингу в позашкільних навчальних закладах.

У статті автором визначено виховний потенціал національного виду спорту хортинг у формуванні громадянськості підлітків у позашкільних навчальних закладах. Проаналізовано навчальну програму гурткової роботи „хортинг” для вихованців позашкільних навчальних закладів у контексті виховання патріотичних якостей та активної громадянської позиції підростаючого покоління. На особливу увагу заслуговує думка дослідниці Н. Чернухи про те, що в умовах сьогодення значно зростає роль формування громадянськості у суспільній життєдіяльності, оскільки воно має базуватися на системі громадянського виховання в умовах родини, школи, установ культури і позашкільних навчальних закладів, дитячих і молодіжних об’єднань, громадських організацій тощо. Констатується, що визначення соціального замовлення навчальним закладам передбачає: створення умов для розвитку особистості та творчої самореалізації кожного громадянина України; виховання покоління людей, здатних ефективно працювати і навчатися протягом життя; розвивати і зміцнювати суверенну, незалежну, демократичну, соціальну та правову державу, тобто виховати свідомого громадянина, патріота з високим рівнем культури, умінням жити в громадянському суспільстві; особистість, яка характеризується фізичною та духовною досконалістю.

Ключові слова: хортинг; високі патріотичні якості; позашкільні навчальні заклади; демократичний тип мислення; громадянська культура, свідомий моральний вибір; підлітки; потенціал занять; шанобливе ставлення до державної мови, символіки; принципи гуманістичної педагогіки.

Заріна Охріменко.

Виховний профорієнтаційний потенціал хортингу в формуванні професійної самовимогливості у старшокласника.

Виходячи з того, що професійне самовизначення сучасних старшокласників здійснюється у складних умовах, важливою є підтримка учня у формуванні тих характеристик, які допоможуть молодій особистості відчувати себе впевнено на ринку праці. У статті розглянуто: виховні профорієнтаційні можливості хортингу, як системи, що створює умови для професійного виховання та формування самовимогливості, самопізнання, самоусвідомлення, самовдосконалення у старшокласника шляхом узгодження суперечності між „можу“ і „хочу“ „потрібно“ і „вимагають“; загальнодоступність для всіх учнів

занять у гуртку (секції) з хортингу завдяки різноманітності напрямів роботи (фізкультурно-оздоровчого, військово-патріотичного, психологічного, національно-філософського, спортивного, змагального тощо) та великій кількості легко дозованих спеціальних фізичних і оздоровчих вправ хортингу, якими можливо займатися всюди та у будь-який час. Перераховано основні завдання хортингу: формування в дитини потреби у здоровому способі життя; виховання ставлення до здоров'я як до цінності; всебічний фізичний розвиток дитини; виховання її позитивних моральних чеснот, вольових якостей (цілеспрямованості, рішучості, витримки, самостійності, наполегливості, мужності); формування вміння оцінювати та ефективно діяти в різноманітних ситуаціях морального вибору; прилучення до системи цінностей, культури, оздоровчих традицій українського народу; формування в дитини цілісної картини світ, індивідуальної, міжособистісної та групової злагоди тощо.

Ключові слова: хортинг, фізичний, духовний, соціальний, психічний розвиток особистості, потенціал особистості, соціально-економічне середовище, шкільна та позашкільна освіта, професійне самовизначення, самовимогливість, старшокласники, напрями роботи: фізкультурно-оздоровчий, військово-патріотичний, психологічний, національно-філософський, спортивний, змагальний тощо.

Сергій Пятіков.

Значення хортингу як національної спортивно-оздоровчої системи у вихованні дисциплінованості в дітей 5–7 років.

У статті „Значення хортингу як національної спортивно-оздоровчої системи у вихованні дисциплінованості в дітей 5–7 років“ звертається увага на: психолого-фізіологічні особливості; вплив зовнішніх чинників на формування особистості; неприпустимість фізичних покарань і залякувань; визначаються педагогічні методи та методи фізичного виховання, за допомогою яких можна впливати на виховання дисциплінованості у дітей; перераховування видів діяльності, що впливають на виховання дисциплінованості; уточнення психологічних передумов майбутньої життєдіяльності; особисті якості тренера (толерантний, чемний, порядний, позитивно налаштований на високі результати, уважний до дрібниць тощо); перші заняття для новачка, що мають адаптативну функцію. Автор робить висновки: в програмах з фізичного виховання у дитячих садках майже всіх країн світу передбачені види фізичної активності: ходьба, біг, стрибки; метання, штовхання, перетягування, перекочування; змагання з бігу, стрибків, метання в ціль; групові рухливі та прості спортивні ігри; ігри з м'ячами, вірьовками; танці, гімнастика, ритміка тощо; фізичне виховання покликане вирішувати завдання рухового, розумового, емоційного, соціального розвитку, сприяти формуванню інтересу до активного способу життя; передбачати вивчення правил безпеки; всіляко заохочувати прояви ініціативи та допитливості дитини; наведені вище загальні приклади різних країн світу щодо використання фізичної активності на заняттях із фізичного виховання у дошкільний період, багато в чому збігаються із завданнями, що ставляться перед тренерами з хортингу, які працюють з дошкільнятами та молодшими школярами. На основі узагальнення теоретичних

даних і практичної діяльності розроблено таблицю „Формування навичок, що впливають на виховання дисциплінованості у дітей 5–7 років під час занять із хортингу“.

Ключові слова: хортинг, психолого-фізіологічні особливості, здоров'я, діти 5–7 років, види фізичної активності, дисципліна, дисциплінованість, культура поведінки, формування навичок, методика дослідження, діяльність, адаптація, соціум, особистість, мотивація, поведінка.

Наталія Свєрдлик.

Методичний супровід організації здоров'язбережувальних технологій у загальноосвітніх навчальних закладах (у системі „хортинг“).

У статті розкрито: формування однієї з основних ключових компетентностей навчання учнів – здоров'язбережувальної; набуття учнями навичок збереження, зміцнення та дбайливого ставлення до здоров'я, розвитку особистої фізичної культури шляхом організації здоров'язбережувальних технологій у загальноосвітніх навчальних закладах; походження та розвиток на давніх народних традиціях українського народу, запорозьких козаків, що передавалися з покоління до покоління, національного виду єдиноборств; методи виховання у школярів навичок здорового способу життя у процесі занять хортингом; результати ефективності впровадження здоров'язбережувальної компетентності у процесі занять хортингом, що підвищилася за створення таких педагогічних умов: тісного взаємозв'язку сімей і педагогічних колективів; правильної педагогічної спрямованості форм і методів організації здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів; удосконалення змісту здоров'язбережувального виховання учнів у процесі занять хортингом; застосування особистісно зорієнтованого й індивідуального підходу до дітей; відповідність змісту здоров'язбережувального виховання в процесі занять хортингом інтересам учнів; застосування організаційних здібностей школярів у процесі проведення змагань із хортингу в школі, секції та за місцем проживання; дотримання принципу доступності на кожному етапі роботи; створення ситуацій успіху та суперництва; усвідомлення кожним учнем свого обов'язку й відповідальності за школу, клас, свою команду; створення позитивного емоційного фону під час спортивної діяльності, доброзичливої атмосфери на заняттях тощо.

Ключові слова: хортинг, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальні технології, освітні технології, фізична культура, фізкультурно-масова робота, патріотичне виховання, загальноосвітні навчальні заклади, методичний супровід, рухова активність, педагогічні умови, здоров'язбережувальна компетентність.

Олена Трібель.

Завдання та зміст підготовки дітей і молоді засобами хортингу.

У статті представлено теоретичний аналіз досліджень проблеми організації фізичного виховання дітей та молоді за методикою українського національного виду спорту хортинг. Докладно описано багаторічну підготовку учнів гуртка (секції) хортингу, поділену на чотири етапи: перший – посвячення у хортинг (етап початкової підготовки груп початкової підготовки 1-2-го років

навчання) (6–7, 7–8 років); другий – загального удосконалення (етап попередньої базової підготовки учнів 3–4 класів) (8–9, 9–10 років); третій – спеціального удосконалення (етап спеціальної базової підготовки учнів 5–9 класів) (10–11, 11–12, 12–13, 13–14, 14–15 років); четвертий – індивідуального удосконалення (групи індивідуальної підготовки учнів 10–11 класів) (15–16, 16–17 років). Заняття з вихованнями проводить педагог (тренер), який має відповідну фахову підготовку. По закінченні курсу навчання вихованці складають залік (кваліфікаційний екзамен) й отримують: посвідчення Української Федерації Хортингу або посвідчення про позашкільну освіту державного зразка.

Ключові слова: хортинг, Українська Федерація Хортингу, навчальна програма, завдання та зміст підготовки учнів, здібності, здоровий спосіб життя, зміцнення здоров'я, гуртки (секції) хортингу, етапи навчання, заняття, педагог, тренер, заліки, посвідчення, позашкільна освіта.

Оксана Юрченко.

Вплив хортингу на організацію навчання та виховання культури здоров'я молодших школярів.

У статті розкриваються сутність понять: „самозбереження“, „хортинг“; обґрунтовується необхідність впровадження технологій самозбереження; популяризується позашкільне спортивне виховання у просторі початкової школи й усвідомлення цілей та завдань щодо їх впровадження; самозбережувальна поведінка людини у природі та у суспільстві, подальшому житті учнів. Доведено, що головною метою технологій самозбереження є: виховання бажання бути здоровим; впровадження самозбережувальних технологій реалізується шляхом створення відповідного шкільного середовища, облаштування класних кімнат із урахуванням ідеї збереження та зміцнення здоров'я дітей, через відповідну організацію навчального процесу тощо. Звертається увага на: Закон України „Про фізичну культуру і спорт“, Державну програму розвитку фізичної культури і спорту в Україні, Цільову комплексну програму „Фізичне виховання – здоров'я нації“; формування соціальної складової здоров'я: учні мають вміти керувати собою, розв'язувати життєві конфлікти, контактувати з людьми у соціумі, протистояти негативному впливу оточення, оцінювати власні вчинки щодо інших, поважати думку інших, виконувати правила спілкування та ввічливості, поведінки в різних ситуаціях, дотримуватися безпечної поведінки щодо ВІЛ/СНІДу та інших небезпечних хвороб, додержуватися правил безпечної поведінки в різних видах діяльності.

Ключові слова: спортивні секції, хортинг, здоров'я нації, самозбереження, освіта, позашкільна робота, вчитель, тренер, учні, вміти керувати собою, навчання батьків, правильна взаємодія з дітьми, основи здоров'я, фізичне виховання.