

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 невинно 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.