



*The Academy of Management
and Administration in Opole*

PROBLEMS AND PROSPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DEVELOPMENT AND HEALTHY LIFESTYLE FORMATION OF DIFFERENT POPULATION GROUPS



Opole 2020

The Academy of Management and Administration in Opole

**PROBLEMS AND PROSPECTS OF PHYSICAL
CULTURE AND SPORTS DEVELOPMENT
AND HEALTHY LIFESTYLE FORMATION OF
DIFFERENT POPULATION GROUPS**

Monograph

*is dedicated to the 5th anniversary of cooperation between
The Academy of Management and Administration in Opole and the State Higher
Education Institute of «Donbas State Pedagogical University» (Ukraine),
the 35th anniversary of the Faculty of Physical Education (Ukraine) and
the 65th anniversary of the Faculty of Physical Education of Volodymyr Vynnychenko
Central Ukrainian State Pedagogical University (Ukraine)*

*Edited by Iryna Ostopolets,
Olha Shevchenko, Tadeusz Pokusa*

Opole 2020

ISBN 978 – 83 – 66567 – 04 – 7

Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Editors: Iryna Ostopolets, Olha Shevchenko, Tadeusz Pokusa. *Monograph.* Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs., bibls.

Editorial Office:

The Academy of Management and Administration in Opole
45-085 Poland, Opole, 18 Niedziałkowskiego str.
tel. 77 402-19-00/01
E-mail: info@poczta.wszia.opole.pl

Reviewers

prof. dr hab. Marian Duczmal
doc. Victoria Tsypko, DrSc, Senior Researcher (Ukraine)
doc. Natalia Afanasieva, PhD. (Ukraine)

Editorial Board

Zoia Dikhtiarenko (Ukraine), Wojciech Duczmal, Józef Kaczmarek,
Olexandr Kholodniy (Ukraine), Nataliia Khlus (Ukraine), Iwona Mstowska,
Yuliia Muskharina (Ukraine), Filip Pokusa, Jadwiga Ratajczak,
Olena Shenderuk (Ukraine), Sławomir Śliwa

Publishing House:

The Academy of Management and Administration in Opole
45-085 Poland, Opole, 18 Niedziałkowskiego str.
tel. 77 402-19-00/01

Authors are responsible for content of the materials.

© Authors of articles, 2020
© Iryna Ostopolets, Olha Shevchenko,
Tadeusz Pokusa
© Publishing House WSZiA, 2020

Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students

5.1. Formation of physical culture of student-hortingists

5.1. Формування фізичної культури студентів-хортингістів

Входження України до європейського освітнього простору передбачає реформування системи вищої освіти відповідно до вимог Болонської декларації. Незворотній характер цих трансформаційних процесів загалом є прогресивним кроком для України у майбутнє. Саме тому шлях України до економічної, політичної та соціокультурної інтеграції у суспільному просторі Європи значною мірою визначається рівнем розвитку національної системи освіти, що є передумовою інтеграції у світовий освітній простір. Українське суспільство розпочало усвідомлювати принципово нову роль освіти як одного з найважливіших чинників сучасної геополітики, адже успішність конкуренції між країнами нині значною мірою залежить від досягнень системи освіти й насамперед від якісного рівня функціонування вищої школи [5].

Сутнісним ядром фізичної культури є рухова діяльність, пов'язана з обов'язковим виконанням фізичних вправ, що є основною формою діяльності людини. Тому якраз і є важливим при вихованні фізичної культури особистості запровадження діяльнісно орієнтованого підходу, і особливо до студентів-спортсменів, наприклад, хортингу (В. Бойко, Г. Грибан, Н. Довгань, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, М. Зубалій, О. Лаврентьєв, І. Малинський, В. Оржеховська, О. Остапенко, М. Петренко, Ж. Петрочко, К. Протенко, С. Присяжнюк, Ю. Сергієнко, О. Сичов, Т. Федорченко та ін.) [1-11]. Так, на думку В. Сухомлинського, виховання фізичної культури повинно бути спрямоване на турботу про здоров'я та збереження життя як найвищої цінності і забезпечення гармонії фізичного розвитку та духовного життя, багатогранної діяльності людини. На особливу увагу заслуговують думки педагога про врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів під час фізичного виховання. Бурхливий фізичний розвиток у підлітковому та ранньому юнацькому віці вимагає від учителя піклування про гармонію фізичної та розумової праці. Посильні трудові процеси (прополювання, сапання, догляд за плодовими деревами, збирання врожаю та ін.), в яких красиві, злагоджені рухи прирівнюються до гімнастичних вправ, благотворно впливають на здоров'я дітей [5].

Щоб була сформована система фізичного виховання за такими вимогами, насамперед, як вважає Е. Єрмоєнко, потрібно паралельно усвідомити і дорослим і дітям – усьому населенню нашої Батьківщини, що потрібно щоденно дотримуватися етичних норм: елемент моральної свідомості, моральних принципів. У хортингу є етичні правила, які знають та виконують тренери, спортсмени, вихованці і т.д.: уважно спостерігай за собою, обставинами власного життя та за іншими людьми; володй ініціативою в будь-якому починанні; осмислюй все повністю і дій рішуче; знай, коли слід зупинитися; дотримуйся середини між радістю і пригніченістю, виснаженням і лінню, безрозсудною бравадою і боягузством; пробачай іншим неістотні моральні помилки; прагни мати ближчі взаємини з однолітками; прагни контролювати своє ревниве ставлення до партнера; не ображайся через дрібниці; прагни не проявляти свій гнів; вибачайся за неправильні дії; стався до інших з повагою; ділися своїми вміннями з іншими; дякуй іншим за будь-яку допомогу [9, с. 37]. Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної роботи ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989).

Стратегія виховання фізичної культури здобувачів вищої освіти України передбачає такі умови модернізації фізичного виховання під час проведення навчально-вихованого процесу, які визначаються нами у таких напрямках:

- 1) соціально-економічні та наукові передумови;
- 2) теоретико-методичні передумови (власне здоров'я самого студента, студентський спорт та активне дозвілля).

Для покращання системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах необхідно на державному рівні вжити ряд організаційних заходів, а саме:

- 1) розробити сучасні навчальні програми з фізичного виховання для студентів, які обов'язково повинні мати оздоровчу спрямованість, враховувати інтереси та уподобання студентів, відповідати матеріальним, кліматичним, природним та регіональним традиціям, враховувати особливості майбутньої професійної діяльності;
- 2) узгодити державні програми з навчальними планами та інструктивними листами міністерств і відомств;
- 3) добитися виконання державних програм з фізичного виховання;
- 4) залучити науковців до розробки нових методичних систем фізичного виховання у різних галузевих вищих навчальних закладах, які були б адекватними до сучасних тенденцій суспільного розвитку, спрямовані на реалізацію активних форм взаємодії суб'єктів навчально-виховного та оздоровчого процесу [3].

Організаційно-педагогічну основу моделі ефективного фізичного виховання студентів-хортингістів має також забезпечувати фізична готовність випускників

вищих навчальних закладів до продуктивної праці й активної життєдіяльності, яку складають:

1) теоретична, методична і практична підготовка, що базується на підставі навчальних (обов'язкових і факультативних) та позанавчальних занять загально-кондиційним, професійно-прикладним психофізіологічним та психофізичним удосконаленням, спортивним тренуванням, фізичною реабілітацією, фізичними вправами в режимі дня;

2) дидактичне наповнення, яке передбачає переважно використання засобів і методів фізкультурної освіти та традиційно популярних серед студентів систем фізичних вправ: легкої атлетики, гімнастики, плавання, спортивних ігор;

3) використання соціально дієвого комплексу методів мотивації студентів до занять фізичним вихованням: семестрового заліку, відбору для престижної роботи з урахуванням рівня фізичної підготовленості, пропаганди фізичного вдосконалення, регулярної діагностики фізичного стану, щорічного державного тестування фізичної підготовленості, поточної та підсумкової атестації після закінчення вищих навчальних закладів [2].

З позиції особистісно орієнтованої фізкультурно-оздоровчої освіти компетентнісний підхід передбачає діалектичне поєднання особистісних, діяльнісних і соціальних чинників у системі фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової діяльності майбутніх фахівців до самовдосконалення, саморозвитку, дотримання здорового способу життя у процесі подальшої життєдіяльності. У сфері фізичного виховання студентів під компетентністю можна розглядати: складне системне особистісне утворення, що містить мотиваційно-ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя; емоційні і вольові складові, які забезпечують готовність фахівця до фізичного самовдосконалення і саморозвитку за допомогою засобів фізичної культури та спорту; наявність системних фізкультурно-оздоровчих знань, суб'єктного досвіду, вмінь і навиків для вирішення фізкультурно-оздоровчих питань у соціальній інфраструктурі або у виробничому колективі.

Змістовий і системний аналіз компетентнісного підходу до навчальної діяльності з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчих заходів в університеті дозволив виділити складові фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх фахівців. Основоположною ідеєю є те, що фізкультурно-оздоровчі компетентності студентів в фізичному вихованні забезпечують процес саморозвитку і самовдосконалення, збереження здоров'я, підтримання високого рівня фізичної підготовленості і працездатності, дотримання здорового способу життя, наявність умінь і навиків використовувати засоби фізичного виховання в подальшій життєдіяльності та залучити до цього інших. Необхідність навчання студентів умінням після закінчення вищого навчального закладу підтримувати високий рівень фізичної працездатності обумовлює створення нових методичних систем фізичного виховання, заснованих на сучасних методологічних принципах, які дають змогу формувати навички

самостійного безперервного пошуку резервів свого організму, виходячи з потреб часу та власної діяльності. При цьому методи викладання неодмінно повинні співвідноситися з рівнем фізичного і психічного розвитку студентів, з різними рівнями індивідуальних рухових здібностей, матеріально-технічним оснащенням занять, які зможуть забезпечити виконання поставлених завдань. Впровадження методичної системи [2] в навчальний процес з фізичного виховання має переваги у порівнянні з традиційними формами його організації і педагогічної реалізації. Реалізація принципово нових підходів до підвищення ефективності фізичного виховання студентів і посилення їх здоров'я формувальної і соціокультурної функції гальмуються цілим рядом чинників і обставин, а саме:

1) відсутністю національної політики модернізації державної системи фізичного виховання студентської молоді як однієї з обов'язкових умов фізичного і духовного оздоровлення населення України, нового могутнього стимулу до підвищення рівня культури та його життєдіяльності на основі опанування цінностей здорового способу життя;

2) відсутністю у вищих навчальних закладах належної матеріально-технічної бази, здатної забезпечити умови для повноцінних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів і занять у системі масового фізичного виховання студентської молоді;

3) відсутністю педагогічних кадрів, готових без перенавчання або додаткової підготовки працювати за інноваційними технологіями викладання фізичного виховання за різними профілями підготовки майбутніх фахівців;

4) відсутністю діагностичного медичного устаткування і необхідних кадрів, здатних забезпечити повноцінне формування здоров'я і всебічну фізичну підготовленість студентської молоді;

5) надзвичайно низьким рівнем освітньої і загальної культури окремих фахівців з фізичного виховання та переважної частини студентської молоді [2].

Для обґрунтування програмного навантаження з фізичного виховання необхідно застосовувати «доповнювальний» підхід, який передбачає створення таких моделей фізичного виховання, що передбачають пристосовування до соціальних, психологічних і навчальних навантажень. Головним критерієм оцінювання такого доповнення є показники оптимальної реакції організму студентів на сумарну дію всіх подразників навколишнього середовища. Критеріями готовності майбутніх фахівців до застосування і впровадження в подальшій життєдіяльності засобів фізичної культури і спорту після закінчення університету мають бути мотиваційний, когнітивний і діяльнісний компоненти, які оцінюються за рівнями вияву як високий, достатній, середній і низький. Впровадження методичної системи у навчальний процес з фізичного виховання в експериментальних групах суттєво впливає на загальний рівень сформованості мотиваційного компонента, який значно зростає порівняно з навчанням за традиційною системою. Так, високий рівень сформованості

в експериментальних групах становив 22,5 %, достатній – 32,4 %, середній – 30,1 % і низький лише 15,0 %. Що стосується контрольних груп, то високий рівень сформованості спостерігається у 7,4 % досліджуваних, достатній – у 17,9 %, середній у – 29,0 %, а низький становив 45,7 % тих, хто брали участь в експерименті. Моніторинг у когнітивному напрямі під час навчання за методичною системою фізичного виховання виявив позитивну динаміку набутих знань і вмінь, які необхідні для організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової діяльності після закінчення університету. Показниками рівня сформованості знань та умінь є:

- 1) загальна теорія і методика оздоровчої фізичної культури;
- 2) організація і проведення спортивних змагань та фізкультурно-оздоровчих заходів;
- 3) суддівство змагань;
- 4) створення спортивної бази та її якісне матеріально-технічного забезпечення [2].

Таким чином можемо констатувати наступне:

1. За визначенням різних авторів, поняття «фізична культура особистості» відображає три напрями: 1) фізична культура як сукупність усіх досягнень суспільства, матеріальних та духовних цінностей, створених людством протягом його історії; 2) історично визначений рівень розвитку суспільства і людини, що сприяє впливу на фізичний розвиток і фізичну освіту та спосіб фізичного вдосконалення людей; 3) частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва і використання з метою оздоровлення людей і розвитку їх фізичних здібностей.

2. У сучасних умовах становлення та розвитку вищої освіти ряд законодавчих, програмно-нормативних актів, прийнятих в Україні, покликана сприяти швидкому та ефективному реформуванню системи вищої освіти на принципах автономії закладів вищої освіти, поєднання освіти з наукою і виробництвом з метою підготовки конкурентно-спроможного людського капіталу для високотехнологічного та інноваційного розвитку країни, самореалізації особистості, забезпечення потреб суспільства. Нормативно-правові акти, які складають правові підвалини організації і функціонування системи фізичного виховання студентства, можна класифікувати за чотирма групами: а) нормативно-правові акти, що регулюють загальні питання функціонування фізичної культури в Україні; б) нормативно-правові акти, які безпосередньо регулюють фізичне виховання у ЗВО; в) нормативно-правові акти, які регулюють окремі аспекти фізичного виховання у ЗВО; г) нормативно-правові акти, які регулюють функціонування системи освіти взагалі.

3. Глибоке розуміння фізичної культури особистості студента як суспільної та індивідуальної цінності може стати реальністю для розвитку різних видів фізичної культури у закладах вищої освіти України. Вони можуть сприяти формуванню прогресивних напрямів розвитку громадської думки, особистих мотивів і потреб

в освоєнні цінностей фізичної культури.

4. Заклади вищої освіти можуть застосовувати різні заохочення для активної участі здобувачів вищої освіти у позааудиторній спортивно-масовій роботі, зокрема такі, як: показники рейтингу з фізичного виховання, критерії оцінювання знань, умінь та навичок, стимулювання фізичної діяльності, спортивні змагання, сертифікати спортивних досягнень і отримання фізкультурно-спортивної кваліфікації, медійна підтримка і т.д.

Література:

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104-112.
2. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посібник / Г.П. Грибан. – Житомир: Рута, 2014. – 306 с.
3. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2012. – 514 с.
4. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53-59.
5. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : [монографія] / Н. Ю. Довгань. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 328 с.
6. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної кул: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.
7. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – С. 17-34.
8. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
9. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019 (WoS).
10. Zhamardiy, V., Shkola, O., Bezpalii, S., Kalynovskyi, B., Vasylenko, O., Ivanochko, I., Dovgan, N., Malynskiy, I., Danylenko, O., Griban, G., Prontenko, K., Bloshchynskiy, I. (2019). Modern fitness technologies in the physical education of students. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 81, Período: Noviembre, 2019. Web of Science. Мексика. https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/_files/200006257-98ff898ffa/EE%2019.11.81%20Tecnolog%C3%ADas%20modernas%20de%20fitness%20en%20la%20educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20de.....pdf.
11. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpalii, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloshchynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science).

5.2. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets)

5.2. «Бойовий хортинг» як засіб формування успішної особистості в умовах ідейно-світоглядної конфронтації (на прикладі учнівської, студентської, курсантської молоді)

У сучасному мінливому житті спостерігається постійне погіршення стану здоров'я в учнівської та студентської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо. Науковці визначили, що останніми роками спостерігається збільшення контингенту в спеціальних медичних групах на початку навчання у закладах вищої освіти та їх поповнення до останнього року викладання фізичного виховання (Мозговий, 2012; Edwards, 2004; Taillefer, 2003). Загальновідомим фактом є те, що на зміцнення та збереження здоров'я в молоді впливає безліч об'єктивних (тривалість навчального процесу в день (тиждень, місяць), навчальне навантаження (посильне, надмірне), гігієнічний стан класів і аудиторій, час для відпочинку для відновлення розумової праці, вплив факторів навколишнього середовища) і суб'єктивних (посильна фізична праця, рухова активність, раціональне та своєчасне харчування, раціональне співвідношення розумової праці з фізичною та з активним дозвіллям, відсутність чи наявність шкідливих звичок, додаткові заняття в спортивних секціях) факторів, які відображають рівень фізичного розвитку учня, студента. А, отже, постає питання: «Чи потрібно займатися спортом молоді для зміцнення та збереження здоров'я?» Відповідь очевидна: новітніми технологіями для освіти є перебудова навчально-виховного процесу на засадах розвивальної педагогіки, спрямованої на раннє виявлення та найбільш повне розкриття потенціалу (здібностей) у молоді, з урахуванням їх вікових і психологічних особливостей [8].

Вагомими, на наш погляд, дослідженнями з теоретично-практичної частини щодо впливу єдиноборств на зміцнення здоров'я з удосконаленням фізичних і вихованням морально-вольових якостей, є як сучасні, так і апробовані роками розробки всесвітньо відомих тренерів, науковців, спортсменів (І. Аліханов, І. Барна, І. Богдан, В. Бойко, С. Вайцеховский, Л. Волков, V. Goloha, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, S. Iermakov, В. Жаров, М. Зубалій, О. Лаврентьев, А. Литвиненко, І. Малинський, L. Podrigalo, В. Нечерда, В. Оржеховська, О. Остапенко, А. Піскун, В. Платонов, С. Присяжнюк, О. Rovnaya, V. Romanenko, О. Сиротинська, С. Сичов, Е. Tolstoplet, Y. Tropin, Г. Туманян, Е. Чумаков, Т. Федорченко, Б. Шаповалов та ін.). Є велика кількість

досліджень, що направлені на збільшення рухової активності, зміцнюючи, таким чином, здоров'я в учнів і студентів різних спеціальностей [1-12].

Актуальними є публікації, що направлені на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1; 2; 3; 5; 6; 10]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальними темами: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (індивід. тема: «Військово-патріотичне виховання молодших підлітків у процесі занять бойовим хортингом» (державний реєстраційний номер 0120U100443) та «Формування соціально успішної особистості старшокласника у системі загальної середньої освіти» (індивідуальна тема: «Теоретико-методичні засади формування соціально успішної особистості старшокласника» (державний реєстраційний номер 0120U100442).

Отже, на основі огляду літературних джерел визначено *мету публікації* – обґрунтувати доцільність розроблення розділу в методичних рекомендаціях для проведення практичних занять з елементами єдиноборства «Бойовий хортинг» із навчальних дисциплін «Фізичне виховання» і «Фізична культура» для успішної особистості (студентська й курсантська молодь та учні загальноосвітніх шкіл) в умовах ідейно-світоглядної конфронтації (у системі загальної середньої та вищої освіти, всіх рівнів підготовки та форм навчання).

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу літературних джерел з означеної проблематики виявити специфіку впливу єдиноборств, рухової активності на зміцнення здоров'я з удосконаленням фізичних і вихованням морально-вольових якостей в учнів, студентів і курсантів різних спеціальностей.

2. Описати три етапи педагогічного експерименту (констатувальний).

3. Довести практичну значущість дослідження.

4. Презентувати один із комплексів вправ із гантелями (2-5 кг) для початківців із низьким рівнем фізичної підготовленості, що був апробований на даному етапі експерименту.

Апробування доцільності розроблення розділу для методичних рекомендацій передбачала застосування на першому етапі електрокардіографії (ЕКГ), хоча триває дискусія щодо доцільності його виконання на спортсменах для скринінгу. American Heart Association не рекомендує робити ЕКГ у стані спокою всім спортсменам через низьку чутливість і специфічність методу, фіксуючи велику кількість хибнопозитивних результатів, що збільшують кінцеву вартість діагностики потенційно життєвоzagрозливих захворювань. Незважаючи на це, спортивні лікарі

більшості країн Європи вважають ЕКГ важливим методом діагностики порушення ритму серця та провідності. Зокрема, European Society of Cardiology спільно з Міжнародним олімпійським комітетом рекомендують алгоритм кардіологічного скринінгу спортсменів, обов'язковою частиною якого є ЕКГ. Група іспанських дослідників вважає «важливим і необхідним реєстрацію ЕКГ усім спортсменам для виявлення проблем, що призводять до раптової серцевої смерті, і вартість обстеження ЕКГ не повинна бути перешкодою для попереднього скринінгу перед змаганнями, оскільки відсутність порушень на ЕКГ є не тільки додатковою гарантією високого функціонального стану спортсмена, але і в ряді випадків – врятованого життя». Автори публікації [11] переконані, що ЕКГ-контроль необхідний не тільки перед змаганнями, але й обов'язково на початковому етапі відбору в спорт і на всіх етапах навчально-тренувального процесу. В 2010 р. група вчених на чолі з D. Corrado запропонувала рекомендації, в яких розрізняють фізіологічні, потенційно патологічні зміни на ЕКГ спортсмена, що пов'язані та не пов'язані із заняттями спортом. Нами було використане програмне забезпечення «DiaCard – ЕКГ Реєстратор», що працює від операційної системи (ОС) Android 4.4. і вище, призначений для роботи в комплекті з реєстраторами ЕКГ моделей DC-06000 та DC-12010 в якості зовнішнього керуючого пристрою. Дане програмне забезпечення має функції: реєстрація ЕКГ в режимі «он-лайн», розрахунок частоти серцевих скорочень (ЧСС), контроль обриву електродів; перегляд 1, 3, 6 (7) або 12 каналів, зміна швидкості, масштабу; цифрова фільтрація, сигналізація тривоги: брадикардія, тахікардія, пауза, аритмія, відсутність сигналу; моніторування подій з збереженням історії, до 10 хвилин; збереження ЕКГ (до 24 годин) у Архіві; додавання текстових коментарів до будь-якого запису; формування звіту, друк на принтері або у файл (pdf) та ін.

На другому етапі дослідження було впроваджено розробки О. Сичова [7] з власними напрацюваннями авторів даної публікації: комплекси вправ для студентської та курсантської молоді й учнів з початковим (із гантелями (2-5 кг), середнім (із гириями (від 8 кг до 16 кг) і високим (зі штангою) навантаженням: 30-75 %, залежно від власної (тренувальної) ваги за індивідуальною фізичною підготовленістю особи), кількості разів виконання, темпу (повільний, середній, високий), рівнем фізичної підготовленості (низький, середній, високий) та кількості спроб (1-3).

Паралельно другому етапі проходив третій – проведення тренінгових вправ, що розроблені З. Діхтяренко («Хортинг і моя сім'я – шлях до успіху», «Мої думки – мої бажання», «Мені в житті щастить, бо я оптиміст», «Малюнок» (І завдання: «Державні символи України», II: «Символи Українського козацтва», III: «Обереги українського народу», IV: «Символи для українців. Символіка українців», V: «Українські обереги – святі обереги: символи любові та незрадливості») і т.д.) [5; 10].

Аналіз наукової літератури показав, що експериментальних робіт проведених вивченню та аналізу електрокардіографії-показників у єдиноборців із визначенням

рівнів їх фізичної підготовленості у доступній нам літературі не виявлено, що доводить обґрунтування актуальності даного дослідження.

Також, що не було знайдено науково-експериментальних досліджень, присвячених поєднанню комплексу вправ для студентської та курсантської молоді й учнів із початковим, середнім і високим рівнем фізичної підготовленості. Все це зумовило актуальність і важливу практичну значущість нашого дослідження.

Вибірку науково-дослідної роботи склали учасники експерименту віком $17,5 \pm 0,2$ року, а саме учнівська: (16-17 років – 57 осіб: 30 юнаків і 27 дівчат), студентська та курсантська (17-19 років – 45 і 52 особи відповідно: 42 юнака та 55 дівчат) молодь. Ніхто з учасників експерименту не був і не є в спеціальній медичній групі.

Відповідно до часових термінів НДР, тривалість даного експерименту складає три роки. Констатувальний етап дослідження (КЕ): січень, 2020 р. передбачав:

- провести аналіз літературних джерел відповідно до індивідуальних тем;
- анкетування курсантів, учнівської та студентської молоді, які півроку (тобто, з вересня 2019 р.) відвідують заняття (тренування) з бойового хортингу;
- педагогічні спостереження за визначеним контингентом;
- бесіда з молоддю [5];
- застосування електрокардіографії;
- визначення рівня фізичної підготовленості (низький, середній, високий) даного контингенту;
- анкетування;
- опис критеріїв (когнітивний, емоційно-ціннісний, діяльнісно-практичний) визначення військово-патріотичної вихованості молодших підлітків у процесі занять бойовим хортингом в умовах ідейно-світоглядної конфронтації; рівнів (низький, середній, високий) усвідомлення співвідношень між поняттям «військово-патріотичне виховання» та збірним поняттям: «заняття бойовим хортингом в умовах ідейно-світоглядної конфронтації»;
- вивчення ступеня прояву інтересу до: (дослідження та вивчення власного родоvodu; історичні етапи розвитку школи; відродження та розвинення спортивних, оздоровчих і бойових традицій українського народу; бойового хортингу (національний професійно-прикладний вид спорту військовослужбовців і правоохоронців, а також інших силових структур України); змагань з бойового хортингу; історії становлення Збройних Сил України; проголошення, відновлення та розбудова Української незалежної держави);
- розвиток мотивів відвідування занять з бойового хортингу (формування власної успішної особистості; всебічний розвиток; виховання морально-вольових якостей; зміцнення здоров'я; знайомство, спілкування, дружба; навчитися захищатися, використовуючи різні прийоми; отримання гарних оцінок від вчителя-тренера (викладача-тренера); батьки (родичі) забажали, щоб ходив і я мушу тренуватися; особисте бажання тренуватися та досягти бажаного рівня); рівні (низький, середній,

високий) сформованості позитивного ставлення молодших підлітків до форм позакласної роботи з військово-патріотичного виховання в умовах ідейно-світоглядної конфронтації (зустріч з ветеранами та учасниками війни; похід на територію військової частини ЗСУ, похід у Міністерство оборони України; військово-медичний клінічний центр; полігони ЗСУ, туринські походи, військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот», військово-патріотичні ігри; Ігри Патріотів; військово-патріотичні ігри та естафети); рівні (низький, середній, високий) сформованості поважного, чуйного та бережливого ставлення молодших підлітків до державних символів України (Державний прапор України, Державний герб України, Державний гімн України); оберегів українського народу; українських оберегів – святих оберегів: символів любові та незрадливості; людей поважного віку; ветеранів і учасників війни, військовослужбовців Збройних Сил України, учасників АТО (антитерористичних операцій на сході України) та Операцій об'єднаних сил (ООС), волонтерів і т. ін.) тощо відповідно до індивідуальної теми НДР).

Всі учасники даного етапу вже умовно поділені на 2 групи – контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). Учні КГ відвідуватимуть уроки з фізичної культури (ФК) та студентська й курсантська молодь КГ – заняття з фізичного виховання (ФВ) відповідно до вимог даних навчальних закладів. У ЕГ додатково реалізуватиметься програма (після КЕ дослідження) – під час проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» вивчалися елементи єдиноборства «Бойовий хортинг» для підготовки учнів у загальноосвітніх школах і під час проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання.

У січні місяці після аналізу електрокардіографії-показників в учнівської молоді (ЕГ: 57 осіб) зафіксовано: правильний синусовий ритм – 38 особи (66,6 %), правопередсердний ритм має 15 старшокласників (26,3 %), МВР у 4 учнів (7,1 %). Нормальний вольтаж ЕКГ встановлено в 41 старшокласника (72,0 %), а у 16 учня (28,0 %) – підвищений. ЧСС в спокої (сидячи) у межах 70-80 уд./хв. діагностувалася в 45 учнів (79,0 %) і в межах 85-95 уд./хв. в 12 старшокласниках (21,0 %).

Для визначення рівня фізичної підготовленості студентська та курсантська молодь й учні виконували комплекс вправ із гантелями для початківців із низьким рівнем фізичної підготовленості (автор: О. Сичов), із власними напрацюваннями авторів даної публікації, що напередодні були описані:

*Комплекс вправ із гантелями (2-5 кг) для початківців
із низьким рівнем фізичної підготовленості*

1. Для м'язів рук. В. п. – стійка ноги нарізно (у всіх випадках це означає, ноги ставлять на ширині плечей), руки внизу. Зігнути руки до плечей, зводячи лопатки – вдих. Повернутися у в. п. – видих. Темп повільний. Лопатки зводити якомога ближче одна до одної. Виконати 8-10 разів.

2. Для м'язів рук. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вниз. По черзі піднімати прямі руки вперед, а потім у темпі відводити назад. Дихання рівномірне. Темп середній. Виконати 10 разів.

3. Для дельтовидних м'язів. В. п. – теж саме. По черзі піднімати пряму руку вгору. Дихання рівномірне. Темп середній. Руки прямі. Виконати 8-10 разів.

4. Для м'язів живота та ніг. В. п. – лежачи горілиць, руки вздовж тулуба. Переходячи в положення сидячи, водночас піднімати вгору одну ногу та заводити під нею руки з гантелями – видих. Темп середній. Руки та ноги – прямі. Виконати 10 разів.

5. Для м'язів спини. В. п. – сидячи на підлозі, ноги широко розведені в сторони. Підняти руки в сторони – вгору – вдих. Нахилитися вперед, опустити руки з гантелями на підлогу між ногами – видих. Темп повільний. Ноги прямі, нахилитися якомога нижче. Виконати 10 разів.

6. Для м'язів ніг. В. п. – о. с. Випади вправо – вліво з одночасним згинанням руки й відведення плечей назад – вдих. Повернутися у в. п. – видих. Темп середній. Тулуб не нахилити. Виконати 10 разів.

Таким чином, учні, які виконали всі 6 вправ без зупинки по 7-8 разів кожен (темп повільний) мають початковий рівень фізичної підготовленості – 20 (35,1 %). Старшокласники, які виконали всі 6 вправ без зупинки по 10-12 разів кожен (темп середній) мають середній рівень фізичної підготовленості – 30 (52,6 %). Учні, які виконали всі 6 вправ без зупинки по 14-15 разів кожен (темп середній) мають високий рівень фізичної підготовленості – 7 (12,3 %).

У студентської молоді (ЕГ: 45 осіб) після аналізу електрокардіографії-показників зафіксовано: правильний синусовий ритм – 38 осіб (84,4 %), правопередсердний ритм має 4 студентів (8,9 %), МВР в 3 осіб (6,7 %). Нормальний вольтаж ЕКГ встановлено в 35 студента (77,8 %), а у 10 осіб (22,2 %) – підвищений. ЧСС в спокої (сидячи) у межах 70-80 уд/хв. діагностувалася в 35 студента (77,8 %) і в межах 85-100 уд/хв. в 10 першокурсника (22,2 %).

Щодо визначення рівня фізичної підготовленості студентська молодь, як і учнівська виконувала комплекс вправ із гантелями для початківців із низьким рівнем фізичної підготовленості. Таким чином, студенти, які виконали всі 6 вправ без зупинки по 8 разів кожен (темп повільний) мають початковий рівень фізичної підготовленості – 20 (44,4 %). Студенти, які виконали всі 6 вправ без зупинки по 12 разів кожен (темп середній) мають середній рівень фізичної підготовленості – 22 (48,9 %). Студентська молодь, яка виконала всі 6 вправ без зупинки по 15 разів кожен (темп середній) мають високий рівень фізичної підготовленості – 3 (6,7 %).

У курсантів (ЕГ: 52 особи) рівень фізичної підготовленості значно вищий за учнівську та студентську молодь. Вони як і учнівська та студентська молодь виконувала комплекс вправ із гантелями для початківців із низьким рівнем фізичної підготовленості. Таким чином, курсанти, які виконали всі 6 вправ без зупинки по

8 разів кожен (темп повільний) мають початковий рівень фізичної підготовленості – не виявлено. Курсанти, які виконали всі 6 вправ без зупинки по 12 разів кожен (темп середній) мають середній рівень фізичної підготовленості – 23 (44,2 %). Курсантська молодь, яка виконала всі 6 вправ без зупинки по 15 разів кожен (темп середній) мають високий рівень фізичної підготовленості – 29 (55,8 %).

Таким чином, можна зробити наступні висновки:

1. Визначену мету та завдання дослідження було реалізовано та експериментально встановлено, що в курсантів рівень фізичної підготовленості значно вищий за учнівську та студентську молодь. Цей факт пояснюється ефективністю виконання щоденних фізичних вправ із предметами, на предметах, у партері тощо.

2. Актуальним залишається питання: «Чи потрібно систематично займатися спортом молоді для зміцнення та збереження здоров'я?» Відповідь очевидна: так. Адже, тоді й ЧСС в спокої (сидячи) буде в межах норми. Щодо аналізів електрокардіографії-показників, то вважаємо, що одним із факторів таких результатів є рівень тривоги, стресу, що відображається на парасимпатичній нервовій системі, яку можна систематично стимулювати фізичними вправами, що матиме чудові результати. Більшість показників залежать від стану здоров'я на яке приблизно впливає: спосіб життя (53,0 %), умови навколишнього середовища (21,0 %), спадковість (16,0 %), рівень розвитку галузі охорони здоров'я (10,0 %). Повторні результати всіх досліджень у ЕГ і КГ будуть проведені в січні 2022 року для визначення ефективності даної методики.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. У перспективі КЕ дослідження передбачає подальше проведення та опис результатів експерименту; видання монографії, навчально-методичного посібника з більш детальним описом теоретичних і практичних напрацювань співавторів наукової публікації.

Література:

1. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104-112.
2. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Діхтяренко Зоя Михайлівна. – К., 2008. – 23 с.
3. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е.А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
4. Малинський І. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення / І. Малинський, Ю. Сергієнко, В. Гулай, О. Лаврентьєв // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 10 (118). – С. 97–100.
5. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної кул: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені

М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.

6. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – С. 17-34.

7. Сичов С. Атлетичні вправи для хортингістів із високим рівнем силових якостей та методи самоконтролю фізичного стану / С. Сичов, О. Сиротинська // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 139–144.

8. Holovchenko, O., Tytovych, A., and Vostotska, I. (2018). Psychological and pedagogical reasoning of health physical component formation in students engaged in different forms of physical activity. *Science and Education*, 2018, Issue 7-8, pp. 15-21 (Web of Science).

9. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019 (WoS).

10. Dihtyarenko, Z. Evaluation of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 42–51.

11. Mykhaliuk, Ye., Syvolap, V., Hunina, L., Holovashchenko, R. (2019). Physiological and potentially pathological ECG changes in swimmers of different sports qualifications. *Zaporozhye medical journal*. vol. 21. No. 1 (112), January – February 2019. pp. 39-43 (Web of Science).

12. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloshchynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science).

5.3. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training

5.3. Бойовий хортинг: запобігання травматизму та заподіяння шкоди життю і здоров'ю учнів, студентів, курсантів під час зайняття

Спортивна діяльність як така, а тим більше, – діяльність із підготовки та проведення спортивних шоу, має підвищений ступінь суспільної небезпечності. Зокрема, шкода може бути спричинена спортсмену, що бере участь у відповідному спортивному заході, глядачам, що відвідують цей захід, спортивним клубам, а також іншим фізичним і юридичним особам, що мають стосунок до спортивного заходу. З огляду на зазначене вище, особливої уваги потребує належне правове регулювання делікатних відносин у сфері спорту, зокрема у хортингу, що мають своїм змістом відповідальність особи за завдану шкоду [1, с. 45].

Зазначимо, що дослідженням різноманітних аспектів спортивних відносин, в тому числі, й делікатних, займається достатньо велика кількість дослідників, зокрема: В. Бойко, С. Брянкін, Ю. Вавілов, В. Галкін, С. Гуськов, Г. Грибан, Е. Єрьоменко, В. Жолдак, А. Котов, А. Лаптев, М. Линець, С. Лисенчук, І. Малинський, Л. Матвеев, Ю. Мічуда, Р. Пілон, В. Платонов, О. Почінок, С. Присяжнюк, К. Протенко, С. Сейранов, О. Сибаль, О. Сичов, В. Столяров, Ю. Фомін, Б. Юшко та ін. [1-12].

Дане питання ще не розглядалося відомій нам науковій літературі з визначеного напрямку дослідження. А, отже, дана публікація є актуальною, що направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [3; 4; 11; 12]. Виконується воно згідно науково-дослідних робіт: 1) ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); 2) Інститут проблем виховання НАПН України на 2020-2022 роки за загальними темами: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (індивід. тема: «Військово-патріотичне виховання молодших підлітків у процесі занять бойовим хортингом» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Кримінальне законодавство не може залишатися індиферентним у випадках заподіяння шкоди здоров'ю під час занять спортом, тому особливого розгляду заслуговує проблема відповідальності за заподіяння шкоди здоров'ю людини при проведенні спортивних ігор і змагань.

Спорт є складовою частиною фізичної культури, що склалася в формі змагальної діяльності та спеціальної підготовки людини до змагань. Заняття спортом сприяє зміцненню здоров'я населення, тому держава докладає зусиль, які спрямовані на недопущення заподіяння шкоди здоров'ю під час занять спортом, встановлюючи певні правила проведення змагань, проте спорт є вельми травматичним видом діяльності, і передусім слід визнати, що спорт – це специфічний вид діяльності, заснований на добровільному волевиявленні людини, спрямований на зміцнення здоров'я населення, в якому присутні ризик отримання і (або) заподіяння тілесних ушкоджень [2, с. 41].

Юридичні передумови застосування наведеного твердження містяться, зокрема, у ст. 39 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 24. 12. 1993 р. [8] та «Про внесення змін до Порядку визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядку його ведення», затвердженого Наказом Міністерства молоді та спорту України від 28.02.2019 р. [9], де зазначається, що в Україні не можуть визнаватися види спорту, які (змагання з яких) пов'язані з небезпекою чи надмірним ризиком для життя і здоров'я людей або мають антигуманний зміст.

Зазначимо, що питанням про кримінально-правову оцінку поведінки суддів, тренерів і спортсменів у юридичній літературі недостатньо. А, отже, правовій захищеності потерпілих (усі, хто причетний до змагань) від спортивного травматизму приділено незначну увагу.

В науковій та спортивній літературі відзначалася неприпустимість таких фактів, коли група спортсменів, або ж один спортсмен для «збільшення» шансів на перемогу своєї команди або ж індивідуальної вигоди йде на порушення правил змагань і свідомо виводить з «ладу» (травмує) суперника, завдаючи йому тілесних травм, пошкоджень. Зважаючи на цей факт, дані дії пропонувалося розглядати як умисні, які повинні спричиняти за собою виключення групи спортсменів, спортсмена зі змагань, спортивної команди, спортивного клубу й притягнення до кримінальної відповідальності. Але, є й інші факти, згідно з якими Кримінальний кодекс не має сили в спортивній діяльності за певних умов, при дотриманні яких особи, які заподіяли шкоду життю чи здоров'ю в процесі занять спортом, змагань, звільняються від кримінальної відповідальності.

У зв'язку з цим представляється доцільним розглянути певні ситуації, в процесі яких може бути заподіяна шкода учаснику спортивних змагань в ході їх проведення. Наприклад, по-перше, можуть заподіяти шкоду здоров'ю людини під час спортивних змагань без порушення відповідних правил. Спортсмен може нанести удар, не порушуючи правила, в результаті чого потерпілому може бути заподіяно шкоду здоров'ю будь-якої міри тяжкості або наступити смерть, або хокеїст з величезною силою посилає шайбу в ворота противника і потрапляє в голову судді або гравця, чим завдається шкода здоров'ю і т.п. Подібне слід розглядати як невинне заподіяння шкоди і дії спортсмени не повинні спричиняти не лише кримінально-правових, а й інших

наслідків (дискваліфікація і т.п.). Хоча в результаті таких дій і наступають шкідливі наслідки, у спортсмена відсутній умисел на порушення вільних спортивних правил і заподіяння шкоди, і його дії не можуть бути визнані ні суспільно небезпечними, ні протиправними. По-друге, заподіяння шкоди здоров'ю людини можливе в результаті навмисного порушення правил гри. По-третє, можуть заподіяти шкоду здоров'ю людини, коли спортсмен з необережності порушує правила гри [7, с. 71, 74, 76].

Наприклад, футболіст ставить підніжку і в результаті падіння потерпілому заподіюється травма. В даних випадках у діях спортсменів відсутній склад злочину. За допущене порушення правил до нього справедливо можуть бути застосовані тільки санкції, які передбачені правилами гри. У зв'язку з цим представляється досить спірною позиція П. Дубовця, який вважає, що «кримінальна відповідальність може наставати і тоді, коли при дозволенних спортивних змаганнях спортсменом навмисно або з необережності порушуються спортивні правила, в результаті чого заподіюється шкода здоров'ю іншої особи» [2, с. 62].

Ця точка зору цілком справедлива, коли мова йде про навмисне порушення правил, і неприйнятна, коли правила порушені через необережність. Наскільки нам відомо, не було жодного випадку притягнення до кримінальної відповідальності спортсмена, який порушив правила гри з необережності, коли таке порушення спричинило за собою заподіяння шкоди здоров'ю іншого учасника змагання. Досить поширені ситуації, коли шкода здоров'ю заподіюється супернику не в зв'язку з веденням спортивної боротьби [7, с. 77].

Відповідно до ст. 54 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» особи, винні у порушенні законодавства у сфері фізичної культури і спорту, несуть цивільно-правову, дисциплінарну, адміністративну або кримінальну відповідальність відповідно до закону [8].

Вважаємо, що цей нормативно-правовий припис потрібно також застосовувати в тому числі до заподіяння шкоди життю чи здоров'ю особи під час проведення заходів із невизнаних у нашій державі видів спорту, оскільки такі діяння суперечать вищенаведеним положенням Закону, «Про внесення змін до Порядку визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядку його ведення», затвердженого Наказом Міністерства молоді та спорту України від 28.02.2019 р. [9].

До злочинів, що можуть бути вчинені під час занять невизнаними видами спорту, варто віднести: умисне вбивство (ст. 115 КК України), вбивство через необережність (ст. 119 КК України), умисне тяжке тілесне ушкодження (ст. 121 КК України), умисне середньої тяжкості тілесне ушкодження (ст. 122 КК України), умисне легке тілесне ушкодження (ст. 125 КК України), побіи і мордування (ст. 126 КК України), необережне тяжке або середньої тяжкості тілесне ушкодження (ст. 128 КК України). Актуальним видається питання, чи можливе вчинення у цьому випадку умисного вбивства та умисного тяжкого тілесного ушкодження, зумовлених станом

сильного душевного хвилювання (ст. ст. 116, 123 КК України). Вважаємо, що так, адже, насильство, що застосовується під час зайняття нелегальними видами спорту, є протизаконним, що, у свою чергу, визнається однією із можливих причин раптового виникнення в особи стану фізіологічного афекту [6].

Бойовий хортинг – єдиноборство, це національний професійно-прикладний вид спорту військовослужбовців і правоохоронців, а також інших силових структур України, яке має правила, атестаційну, суддівську, тренерську, дисциплінарну колеґію тощо. Кваліфіковані судді з різних видів єдиноборств прийшли в бойовий хортинг, щоб розвивати українське. І тому, на практичному досвіді інших видів спорту, єдиноборств, проаналізувавши, можна попередити подібні випадки, що є в спортивній практиці досить поширені, особливо в наш час, при проведенні хокейних, футбольних ігор, при проведенні змагань із так званого американського футболу, вся суть якого заснована на насильстві. Однак, за такими фактами кримінальні справи зазвичай не порушуються. Масові бійки дуже часто відбуваються під час проведення хокейних матчів, коли гравці відкидають спортивне приладдя і починається справжнісінький кулачний бій, в ході якого наносяться удари, побої, заподіюються інші ушкодження здоров'ю [7, с. 74].

На нашу думку, в таких ситуаціях передбачається правильним притягати винних за умисне заподіяння шкоди здоров'ю тієї чи іншої міри тяжкості. Такі дії мало чим відрізняються від заподіяння шкоди здоров'ю в будь-якому іншому місці і тому виключення в даному випадку для спортсменів при заподіянні ними шкоди здоров'ю, таким чином, бути не має.

Влучним є визначення та обґрунтування О. Сибальом:

1. «Дотримання вимог офіційної організованості спортивного заходу» до вимог офіційної організованості спортивних змагань, дотримання яких є умовою правомірності заподіяння шкоди життю та здоров'ю особи під час зайняття спортом, запропоновано відносити:

- 1) урегульованість встановленими правилами;
- 2) здійснення спеціально уповноваженими особами нагляду за дотриманням правил під час його проведення;
- 3) наявність дозволу (рішення) компетентних суб'єктів на його проведення;
- 4) відповідність умовам положення (регламенту) спортивних змагань;
- 5) включення спортивного змагання до відповідних календарних планів фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів.

Офіційна організованість спортивних тренувань характеризується такими ознаками:

- 1) здійснення їх організаторами спортивних заходів;
- 2) мета – підготовка спортсменів до участі у спортивних змаганнях;
- 3) проведення за участю кваліфікованого спортивного тренера;
- 4) дотримання часово-просторових меж проведення цих спортивних заходів.

2. «Дотримання спортивних правил» доведено, що складовими дотримання спортивних правил як умови правомірності заподіяння шкоди під час зайняття спортом є:

1) допустимість офіційними правилами спортивних змагань з конкретного виду спорту можливості чи необхідності заподіяння шкоди;

2) суб'єкт (учасник спортивного заходу, уповноважений відповідними спортивними правилами на виконання спортивних прийомів, які можуть призвести до заподіяння шкоди);

3) об'єкт (життя та здоров'я особи);

4) потерпілий (учасник спортивного заходу, стосовно якого відповідно до спортивних правил можуть застосовуватись спортивні прийоми, що спричиняють заподіяння шкоди);

5) форма діяння (дія);

6) спосіб (визначений спортивними правилами метод, порядок, послідовність спортивних рухів та прийомів, які застосовуються для досягнення спортивного результату);

7) наслідки (фізичний біль, різного ступеня тяжкості тілесні ушкодження, смерть особи).

3. «Згода особи на зайняття спортом» виокремлено ознаки згоди особи на зайняття спортом як умови правомірності заподіяння шкоди її життю чи здоров'ю під час цієї діяльності, до яких запропоновано відносити: дійсність згоди (надання фізичною дієздатною особою), усвідомленість (розуміння суспільно небезпечного характеру діяння, на вчинення якого надається згода, та його наслідків), добровільність (відсутність примусу чи обману під час отримання згоди) та наявність (передування згоди у часі обумовленому нею заподіянням шкоди; дотримання форми вияву згоди; наявність факту уясування та сприйняття згоди її адресатом; можливість відкликання згоди до закінчення обумовленого нею діяння) [10, с. 11-12].

Таким чином, на сучасному етапі, проаналізувавши основні законодавчі документи та певну кількість літературних джерел, що висвітлюють дане питання: бойовий хортинг: кримінально-правова характеристика заподіяння шкоди життю та здоров'ю особи під час зайняття спортом (теоретико-методичний аспект), можна стверджувати, що практичний досвід організації та проведення змагань і різних спортивних заходів передбачають великий теоретико-практичний досвід атестаційної, суддівської, тренерської, дисциплінарної колегії для уникнення заподіяння шкоди життю та здоров'ю особі (особам) і відображаються в наступних **висновках**:

1. Межі зайняття спортом як поведінки, під час якої може заподіюватися шкода життю та здоров'ю особи, що підлягає кримінально-правовій оцінці, визначаються, з одного боку, формами прояву цієї діяльності (спортивними заходами), а з іншого – її змістом (відповідністю спортивним правилам). На цій основі запропоновано О. Сибальом визначення поняття «зайняття спортом» як вчинення під час спортивних

заходів (змагань або навчально-тренувальних занять) діянь, що дозволені спортивними правилами.

2. За кримінально-правовою природою зайняття спортом відповідає ознакам родового доктринального поняття обставини, що виключає злочинність діяння: 1) становить сукупність умов (чинників реальної дійсності), що обґрунтовують правомірність заподіяння шкоди об'єкту кримінально-правової охорони; 2) обумовлюється положеннями законодавства України; 3) виключає кримінальну протиправність суспільно небезпечного, формально (зовні) схожого зі злочином діяння. Обґрунтовано, що заподіяння шкоди життю та здоров'ю особи під час зайняття спортом не охоплюється іншими обставинами, що виключають злочинність діяння, зокрема необхідною обороною, крайньою необхідністю, діянням, пов'язаним з ризиком, а також існуючими у доктрині кримінального права обставинами – згодою потерпілого і виконанням професійних функцій та обов'язків. Відтак зроблено висновок, що зайняття спортом є самостійною обставиною, що виключає злочинність діяння.

3. Умови правомірності заподіяння шкоди життю та здоров'ю особи під час зайняття спортом, до яких запропоновано відносити: 1) дозволеність (легальність) виду спорту; 2) дотримання вимог офіційної організованості спортивного заходу; 3) дотримання спортивних правил; 4) згоду особи на зайняття спортом [10, с. 13-14].

4. Кримінально-правова кваліфікація заподіяння шкоди внаслідок порушення спортивних правил повинна здійснюватися з урахуванням психічного ставлення винного до порушення спортивних правил, з однієї сторони, та до настання наслідків у вигляді шкоди життю та здоров'ю, з іншої, за відповідними статтями Розділу II Особливої частини КК України «Злочини проти життя та здоров'я особи» [5].

5. Заподіяння шкоди життю та здоров'ю особи під час зайняття невизнаними в Україні видами спорту та (або) за відсутності офіційної організованості спортивного заходу за умови усвідомлення винним цих порушень та з урахуванням його психічного ставлення до суспільно небезпечних наслідків необхідно кваліфікувати за статтями 115, 116, 119, 121, 122, 123, 125, 126, 128 КК України.

Кримінально-правова кваліфікація заподіяння шкоди життю чи здоров'ю особи за відсутності її згоди на зайняття спортом, за умови усвідомлення винним факту порушення умов її застосування (дійсності, усвідомленості, добровільності, наявності) та з урахуванням його психічного ставлення до суспільно небезпечних наслідків, повинна здійснюватись за ст. ст. 115, 119, 121, 122, 125, 126, 128 КК України [6].

Дане питання вимагає від нас подальших наукових розвідок, оскільки незаконність і порушення правил під час проведення змагань залишається завжди актуальним. І тому, одним із *перспективних напрямів* наступних розробок досліджуваної тематики є кримінально-правова оцінка порушення посадових

обов'язків «третіми особами», що передувало завданню шкоди життю чи здоров'ю особи під час зайняття спортом тощо.

Література:

1. Баулин Ю. В. Причинение вреда с согласия «потерпевшего» как обстоятельство, исключющее преступность деяния: [монография] / Ю.В. Баулин. – Х.: Кроссруд, 2007. – 96 с.
2. Дубовец П. А. Ответственность за телесные повреждения по советскому уголовному праву : [монография] / П. А. Дубовец. – М.: Юридическая литература, 1964. – 160 с.
3. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е.А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
4. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної кул: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.
5. Кримінальний кодекс України від 5 квітня 2001 року № 2341-III (зі змінами та доповненнями) [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2341-14>.
6. Кримінальний кодекс України: Науково-практичний коментар / [Ю.В. Баулін, В.І. Борисов, С.Б. Гавриш та ін.]; За заг. ред. В.В. Сташиса, В.Я. Тація. – К.: Ін Юре, 2003. – 1196 с.
7. Курс советского уголовного права: Преступления против личности, ее прав. Хозяйственные преступления. В 6-ти томах: Часть особенная. Т. 5 / [Г.Л. Кригер, А.А. Пионтковский, П.С. Ромашкин]; Под ред. А.А. Пионтковского. – М. : Наука, 1971. – 572 с.
8. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24 грудня 1993 року № 3808-XII (зі змінами та доповненнями) [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
9. Про внесення змін до Порядку визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядку його ведення: Наказ Міністерства молоді та спорту України від 28 лютого 2019 року № 1059. / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0480-19>.
10. Сибаль О. Б. Кримінально-правова характеристика заподіяння шкоди життю та здоров'ю особи під час зайняття спортом: автореф. ... канд. юрид. наук : 12.00.08 «Кримінальне право та кримінологія; кримінально-виконавче право» / Сибаль Олег Богданович. – Л., 2015. – 22 с.
11. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskyi, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019 (WofS).
12. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloshchynskyi, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science).

5.4. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel

5.4. Використання у бойовому хортингу Google Fit для контролю фізичного навантаження в учнів, студентів, курсантів, військовослужбовців, працівників силових структур

Останніми роками індустрія інформаційних технологій досягла вражаючих успіхів в удосконаленні обчислювальних систем та систем обробки й зберігання даних. Як повідомляє огляд глобального агентства We Are Social, на червень 2017 року у світі спостерігалось більше 5 млрд. унікальних мобільних користувачів, а це означає, що глобальне проникнення мобільних девайсів подолато межу в дві третини і тепер 67% населення планети є користувачами мобільних девайсів [1]. Постійно збільшується кількість пропонованого обладнання і програмних продуктів, багаторазово зросли функціональні можливості й «інтелектуальність» програмного забезпечення. За допомогою мобільних пристроїв зручно відстежувати тренування, збирати статистику, планувати майбутні заняття.

Бойовий хортинг (національний професійно-прикладний вид спорту військовослужбовців і правоохоронців, а також інших силових структур України) заснований для поліпшення професійної підготовки працівників силових структур [2; 3]. А поява нового покоління програмних засобів (на базі мультимедіа, гіпермедіа, інтернет-технологій, хмарних обчислень тощо) вимагає переосмислення можливостей сучасних ІКТ з метою підвищення ефективності процесу тренування учнів, студентів, курсантів, військовослужбовців ЗСУ, працівників силових структур, підвищення їх кваліфікації та тематичного вдосконалення на основі адаптації до хмароорієнтованого предметного середовища, тому обрана тема має актуальність відповідно до сучасних вимог інформаційного суспільства.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури свідчить про різноманітні напрями використання хмарних обчислень в ІТ-напрямку, економіці, управлінні підприємствами та організаціями, в освіті та науці, соціальній сфері тощо [3]. Загальні напрями впровадження хмарних технологій в організації освітніх систем досліджувалися у роботах В. Бикова, Л. Денисова, М. Жалдака, С. Литвинової, Н. Морзе, В. Олексюка, З. Сейдаметової, А. Стрюка, М. Шишкіної, А. Ярового та ін. [4-6].

Водночас аналіз наукових джерел і проведене дослідження свідчать про те, що питання застосування можливостей хмарних сервісів для контролю фізичної активності та тренувального процесу спортсменів, зокрема в умовах максимального стресу, який часто трапляється в роботі військовослужбовців ЗСУ, працівників

силових структур, розроблені недостатньо й потребують систематизації й впровадження.

Дане дослідження є актуальною публікацією, що направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [2; 3; 7-10]. Таким чином, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальними темами: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (індивід. тема: «Військово-патріотичне виховання молодших підлітків у процесі занять бойовим хортингом» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Спортивні гаджети й додатки вже стали важливою частиною як тренувального процесу, так і просто активного, здорового способу життя. Постійний контроль за фізичною активністю надає вичерпну інформацію про те, яким навантаженням піддається організм і як він при цьому функціонує.

Військовослужбовці ЗСУ, працівники силових структур перебувають в потоці інформації, в русі, що постійно змінюється. Бути в руслі цих змін дуже важливо [2], особливо в контексті інформаційно-комунікаційних технологій, що стрімко розвиваються, та тих потужних можливостей, які вони надають. На сьогоднішній день існує велика кількість різноманітних додатків для моніторингу спортивних занять які використовують хмарні сервіси для зберігання даних, підтримують синхронізацію з фітнес-браслетами та веб-інтерфейсом. Компанією Google надається найбільш повний спектр хмарних послуг [5] серед яких слід виділити сервіс Google Fit, який може відстежувати активність людини протягом тривалого часу. Google активно займається електронікою, що називається, в першу чергу «розумними» годинниками, і серед багатьох «розумних» функцій таких пристроїв на перше місце виходить моніторинг активності користувача. Для обліку й обробки таких даних призначений додаток Google Fit [4]. Фітнес-платформа Google, вперше представлена на Android Wear (операційна система для годинників), наразі доступна онлайн і для пристроїв на версії Android 4.0 і вище. Сервіс Google Fit був запущений компанією Google у 2014 році. Завданням компанії було створити не просто фітнес-трекер, корисний під час тренування, а повнофункціональний додаток для спортсменів, програмний продукт, після встановлення якого будь-який Android-смартфон стане повноцінним спортивним гаджетом [4]. Продукт являє собою синтез фітнес-додатку з веб-сервісом та має дві основні функції: збирання й обробка статистичних даних про тренування та постановка й відстеження цілей майбутніх досягнень. Привабливим рішення Google робить професійний підхід компанії й те, як саме реалізовані звичні функції. Головна перевага Google Fit – простота

використання. Достатньо просто встановити додаток і один раз його запустити, а далі статистика почне збиратися автоматично.

Google Fit інтегрований з багатьма апаратними та програмними рішеннями. Компанія-розробник заявляє про підтримку гаджетів більшості великих виробників техніки в Android-сегменті [4]. Google Fit використовує датчики, вбудовані в пристрої для того, щоб відстежувати фізичну активність: достатньо просто взяти смартфон або фітнес-гаджет (браслет чи «розумний годинник») з встановленим додатком на тренування, і Google Fit збере та проаналізує всю ключову інформацію, як то вид фізичної активності, її час, кількість витрачених калорій, а у випадку ходьби або бігу – пройдену відстань та кількість кроків. Якщо ж немає можливості або бажання тренуватися з гаджетом, в Google Fit передбачене ручне введення типу фізичної активності із запропонованого переліку та витраченого на неї часу, які будуть додані до профілю та включені в подальший аналіз.

Під час тренування Google Fit відображає необхідну інформацію на екрані, а після закінчення тренування продемонструє досягнуті результати. Для деяких видів спорту це буде тільки тривалість заняття і кількість витрачених калорій, для інших додається кількість кроків, відстань, темп, маршрут і навіть перепад висоти. Додаток Google Fit також використовується для того, щоб встановлювати цілі спортивних досягнень і відстежувати прогрес протягом останнього дня, тижня, місяця тощо. За замовчуванням в Google Fit задані кілька простих цілей, та їх легко змінити в налаштуваннях. Головна мета Google – встановити щоденно одну годину активності. Але цього може бути забагато або навпаки, недостатньо, в залежності від рівня фізичної підготовленості. Google Fit пропонує сотні видів активності. При цьому цілей може бути декілька, а для досягнення кожної з них можна ввімкнути нагадування. Додаток буде точніше обчислювати рекомендовані навантаження та іншу інформацію, якщо в налаштуваннях вказати свою вагу вік та стать, але це не є обов'язковим.

Користуватися Google Fit можна не тільки за допомогою смартфона й фітнес-гаджета – розробниками передбачений також і веб-інтерфейс для аналізу спортивних результатів на персональному комп'ютері. Одним із пріоритетів розробників була максимально наочна візуалізація як зібраних даних, так і результатів їх обробки. Google Fit будує зрозумілі кожному графіки, кольорові діаграми, і намагається взаємодіяти з користувачем простою мовою. Так, після встановлення цілей, Google Fit почне наочно демонструвати, наскільки динамічним є прогрес в їх досягненні та періодично висилати нагадування й оновлення цілей. Щоб подивитися статистику фізичної активності за день (чи більш тривалий період часу) з телефону, годинника або веб-браузера, достатньо запустити додаток Google Fit. Перший же екран, який побачити користувач, відобразить активність на поточний день у вигляді кола, в центрі якого розташовані показники часу (загальна кількість і залишок до виконання мети), а контур зафарбований у різні кольори в залежності від типу фізичної

активності (наприклад, ходьба – помаранчевим, біг – червоним, їзда на велосипеди – зеленим тощо). Під колом розташований ряд іконок – кола активності за минулий тиждень. Також передбачається можливість побудови графіків активності, зміни ваги та частоти серцевих скорочень. Всі записані дані фізичної активності на графіках можна групувати за днями, тижнями або місяцями для оцінки результативності тренувань в ретроспективі. Завдяки даним дислокації Google Fit відображає маршрут бігу/ходьби на карті.

Google Fit може взаємодіяти не тільки з апаратною частиною, в системі передбачена можливість підключення різних сторонніх додатків і сервісів, які можуть працювати разом з Google Fit, відображаючи всі отримані дані в одному місці. Наприклад, можна підключити до системи популярні трекери (Runtastic, Runkeeper, MapMyFitness), реалізована інтеграція з трекерами сну (Sleep as Android, Xiaomi Mi Band, Sony Smartband), додатками, що допомагають дотримуватися правильного режиму харчування (MyFitnessPal, Fatsecret, Lifesum, LoseIt, Noom) тощо. Також реалізована інтеграція Google Fit з Google Календарем: якщо встановлена в календарі мета пов'язана зі спортом, то додаток розпізнає це і запропонує підключити її до Google Fit, що допоможе ще зручніше планувати тренування і стежити за їх виконанням, Google Fit сам відстежить фізичну активність, порівняє її з даними, отриманими з Google Календаря, і зробить необхідну позначку в календарі.

Також існує спеціальний віджет Google Fit, що дозволяє не втрачати з поля зору поставлені цілі, виводячи всі результати в легкодоступному вигляді на домашній екран. Аналогічний віджет був випущений у вигляді варіанту оформлення циферблату для Android Wear. Розробники впевнені, що цей віджет є зручною можливістю стежити за прогресом в досягненні поставлених цілей, постійно залишаючись мотивованим.

Говорячи про інтегрований хмарний сервіс Google Fit, не слід вважати, що мова йде про суто інформаційний сервіс. Google Fit збирає докладні відомості про тренування не просто для того, щоб надати їх на вимогу, в зручній для сприйняття формі. Система, аналізуючи зібрані дані, здатна самостійно давати поради з планування та організації тренувань. З огляду на те, що над сервісом працювали не тільки першокласні програмісти й дизайнери, але також і професійні тренери, до цих порад варто прислухатися [4].

Проведений аналіз функціоналу Google Fit дозволив зробити висновки щодо доцільності рекомендувати цей хмарний сервіс до використання тренерами, спортсменами та особами, чия професійна діяльність пов'язана з фізичною активністю, в якості допоміжного засобу моніторингу та планування тренувань. Тому нами були розроблені методичні рекомендації з використання інтегрованого хмарного сервісу Google Fit [4], що впроваджені в якості лабораторних робіт з навчальних дисциплін «Інформатика та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті» для бакалаврів спеціальностей 6.010201 «Фізичне виховання»,

6.010203 «Здоров'я людини» та «Лікарський контроль у фізичному вихованні і спорті» для магістрів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» на факультеті фізичного виховання Бердянського державного педагогічного університету. Також надані рекомендації були використані на навчально-методичних семінарах для інструкторів та батьків вихованців Бердянської міської федерації хортингу. За результатами впровадження можна рекомендувати використання цих методичних розробок з ознайомчою метою при підготовці на семінарах з бойового хортингу учням, студентам, курсантам, військовослужбовцям ЗСУ, працівникам силових структур.

Сучасні інформаційні системи надають професійні рекомендації, ефективність яких наближається до консультацій особистого тренера. Google Fit – це не просто окремий додаток, що може розрізняти кроки, біг і їзду на велосипеді, підраховує подолану дистанцію в кроках, кількість спалених калорій та надає рекомендації в залежності від досягнутих результатів, а одна з основних частин екосистеми Google для моніторингу здоров'я людини, єдиний центр здорового способу життя, що акумулює всі дані про фізичну активність, сон і харчування.

Використання хмарних технологій, зокрема інтегрованого хмарного сервісу Google Fit у підготовці з бойового хортингу дозволить вирішувати завдання планування й управління тренувальним процесом з урахуванням норм навантаження, підготовленості, індивідуальних особливостей, а також різних типів фізичної активності, що надасть змогу підвищити якість управління професійною діяльністю, та здійснювати її на принципово новому рівні.

Література:

1. Глобальная digital статистика июня: в мире 5 млрд мобильных пользователей [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://mmr.ua/show/globalynaya_digital_statistika_iyunya_v_mire_5_mlrd_mobilnyh_polyzovatel_ye#2057648184.1520719593.
2. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 10 (118) 19. – С. 49-56.
3. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної кул: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.
4. Хатько А. Використання інтегрованого хмарного сервісу Google Fit для контролю тренувань з хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А.В., 2017. – Вип. 7. – 157 с. – с. 145-152.
5. Хатько А. Використання хмарних сервісів Google у професійній діяльності фахівців з хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. / [ред. рада: Бех І.Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А.В., 2016. – Вип. 6. – 166 с. – с. 154-161.
6. Хатько А. Можливості використання хмарних обчислень в системі інформаційного

- забезпечення хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – 192 с. – с. 173-180.
7. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019 (WofS).
8. Dihtyarenko, Z. Evaluation of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 42–51.
9. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloshchynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science).
10. Prontenko, K., Griban, G., Yavorska, T., Malynskiy, I., Tkachenko, P., Dzenzeliuk, D., Terenteva, N., Khatko, A., Lytvynenko, A., Pustoliakova, L., Bychuk, O., Okhrimenko, I., Yuriev, S., Prontenko, V., & Bloshchynskiy, I. (2020). Dynamics of Respiratory System Indices of Cadets of Higher Military Educational Institutions during Kettlebell Lifting Training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(1), 16-24. Retrieved from <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/707>.

5.5. Implementation in the disciplines of the variant module «Combat Horting» in higher and general educational institutions in the context of ideological and ideological confrontation

5.5. Впровадження у навчальні дисципліни варіативного модулю «Бойовий хортинг» у вищих і загальноосвітніх закладах освіти в умовах ідейно-світоглядної конфронтації

Політичні і соціально-економічні зміни, що відбуваються в Україні та світі, вимагають істотного реформування системи освіти, яка має забезпечити кожному студентові реальні умови для інтелектуального, духовного і фізичного розвитку та підвищення загальнокультурного і професійного рівня, що відповідає кращим світовим стандартам.

Наразі зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і здоров'я учнів і студентської молоді в Україні набули критичного характеру. Причинами незадовільного стану розвитку фізичних якостей у більшості представників учнів і студентської молоді та погіршення стану її здоров'я є суттєве зниження рухової активності та недостатня увага до фізичного виховання в сім'ях, школах та ВНЗ.

Сучасна система фізичного виховання в Україні не задовольняє природну біологічну потребу студентської молоді в руховій активності, не забезпечує студентів необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності, науково обґрунтованими освітніми і оздоровчими технологіями, які можна використовувати в подальшій життєдіяльності. Адже, виникла суперечність між потребами особистості студента у світоглядному, духовно-культурному, інтелектуальному збагаченні та фізичному вдосконаленні [1; с. 7].

Для розв'язання протиріч, що склалися між рівнем соціальних вимог та ефективністю педагогічних дій у процесі фізичного виховання учнів і студентів, в Україні проведено багато різноманітних наукових досліджень, які представлені в фундаментальних працях М. Булатової, В. Волкова, Л. Волкова, Г. Грибана, О. Дубогай, М. Дутчака, С. Єрмакова, М. Зубалія, С. Канішевського, Т. Круцевич, О. Куца, А. Магльованого, М. Носко, Є. Приступи, С. Присяжнюка, Р. Раєвського, О. Сичова, А. Цьося, Б. Шияна, Ю. Шкретія та ін.). Стратегія реалізації їх є очевидною, проте механізмів подальшого впровадження відповідних результатів не передбачено. А відтак, є лише окремі відображення створення методичної системи в дисертаційних дослідженнях (В. Базильчук, Т. Дмитрієнко, А. Домашенко, О. Литвин, О. Мікула, В. Шилько, В. Якимович та ін.). Однак, ці дослідження виконані поза моделлю методичної системи фізичного виховання учнів і студентів ВНЗ [1, с. 7-8; 8; 9].

У свою чергу, дослідженням бойового хортингу, хортингу та його розділів займаються педагоги-тренери, науковці, студентська молодь (В. Бойко, Н. Довгань, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, М. Зубалій, Н. Коробченко, І. Малинський, В. Оржеховська, О. Остапенко, Ж. Петрочко, С. Присяжнюк, А. Ребрина, О. Сичов, В. Хіміч, Т. Федорченко та ін.) [2; 3; 4; 7]. Таким чином, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989) та 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації», індивідуальна тема: «Військово-патріотичне виховання молодших підлітків у процесі занять бойовим хортингом» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Фізичне виховання студентів ВНЗ, за дослідженнями А. Домашенка, характеризується: 1) відсутністю конкретного соціального замовлення виробництва і працедавців на фізичну готовність випускників і, як наслідок, нерозумінням з боку керівництва ВНЗ і студентів доцільності фізичного виховання, неефективністю керування цим процесом; 2) недостатньою гуманістичною і професійною спрямованістю процесу фізичного виховання; 3) неефективною теоретичною і методичною підготовкою студентів з питань особистої фізичної культури; 4) обмеженим арсеналом практико-діяльнісних компонентів, що забезпечують сукупність виконання функцій фізичної культури; 5) низькою дієвістю дидактичного наповнення практичних розділів програми з фізичного виховання; 6) неадекватністю форм організації процесу фізичного виховання до сучасного менталітету і мотиваційної зрілості студентів; 7) відсутністю належних дієвих умов для його ефективного функціонування (достатнього кадрового, науково-методичного, медичного, матеріально-технічного, фінансового забезпечення); 8) недостатньою мотивацією студентів до власної фізкультурної освіти та її вдосконалення; 9) відсутністю науково обґрунтованої моделі подальшого розвитку системи в найближчому і віддаленому майбутньому в країні в цілому [1; с. 26]. У свою чергу, навчальна програма «Фізична культура» відображається через компетентності: спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами; спілкування іноземними мовами; математична компетентність; основні компетентності у природничих науках і технологіях; інформаційно-цифрова компетентність; уміння вчитися впродовж життя; ініціативність і підприємливість; соціальна та громадянська компетентності; обізнаність та самовираження у сфері культури; Екологічна грамотність і здорове життя.

Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді. Випускник старшої школи – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний

мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя [5; 6]. А, отже, впроваджуючи в навчальні дисципліни варіативний модуль «Бойовий хортинг» у вищих і загальноосвітніх закладах освіти в умовах ідейно-світоглядної конфронтації – є своєчасним і актуальним процесом. Перші кроки цієї важливої місії вже зроблено Е. Єрьоменком: варіативний модуль «Хортинг».

Даний модуль із вивчення українського національного виду спорту хортинг в якості предмета навчальної дисципліни «Фізична культура» передбачає фізичне оздоровлення та духовне виховання учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів на загальнооздоровчому та культурному підґрунті, а також філософсько-виховних патріотичних традиціях українського народу, складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

Мета варіативного модуля «Хортинг» реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань, що включають у себе: формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та здорового способу життя; набуття елементарних навичок і знань з виду спорту хортинг, фізичної культури, гігієни, основ здоров'я та здорового способу життя; формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої допомоги; вдосконалення функціональних можливостей організму, розвитку основних систем життєзабезпечення; виховання бережливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої соціальної цінності особистості; виховання інтересу, потреби та звички до занять фізичними вправами; розвиток кондиційних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та швидко-силових) і координаційних здібностей (швидкості перешикування, узгодження рухових дій, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості тощо); профілактика асоціальної поведінки учнів засобами хортингу та фізичної культури; формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витримки; виховання індивідуальних морально-вольових і психологічних якостей особистості.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, загальна та спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка. Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь і навичок поданого матеріалу. Модуль «Хортинг» проводить відповідно

підготовлений учитель, який має фахову підготовку. При навчанні оздоровчих засобів хортингу, необхідно на кожному уроці використовувати загальнорозвивальні вправи, легкі пробіжки, елементи спеціальної фізичної підготовки хортингу, такі як: багаторазові повторення оздоровчої базової техніки махів руками та ногами по повітрю у стійці та в русі, виконання навчальних форм хортингу – формальних комплексів, легкі додаткові елементи навантаження, такі як: вистрибування з присіду вгору, підйоми з присіду в стійку з махами ногами тощо, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих і підвідних вправ.

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з використанням модуля «Хортинг» є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості й активності; наочності; доступності й індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості у викладанні з особисто-орієнтовним підходом. Творче використання на уроках фізичної культури модуля «Хортинг» вимагає застосування наданих дидактичних принципів і адекватних методів навчання.

Під час вивчення елементів техніки хортингу учні не займаються в парах, а у них формуються певні рухові навички за допомогою оздоровчих формальних комплексів. Тому, у відповідності до фізичного розвитку юнаків і дівчат старшого шкільного віку, кожний елемент оздоровчого комплексу вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності: ознайомлення з прийомом; вивчення прийому в спрощених умовах; удосконалення прийому в умовах, близьких до реальних; закріплення прийому в роботі.

Даний варіативний модуль містить поступове підвищення як фізичних навантажень, дозволених у даному віці, так і адаптованих під даний вік школярів набір спеціальних оздоровчих елементів хортингу, базової техніки та формальних комплексів, а також у підсумкові випробування додатково включені тести на підтягування у висі та стрибки в довжину з місця.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки хортингу після вивчення модуля в кожному навчальному році учні складають підсумкові нормативи. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

У межах рівня виставляється середній або вищий бал. Навчальні нормативи, що включені до змісту модуля, є орієнтовними, й оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання, вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня. У програму включений перелік обладнання й індивідуального спорядження, потрібного для вивчення модуля [5].

В іншій програмі Е. Єрмоєнко пише, що модуль «Хортинг» є складовою частиною навчальної програми з фізичної культури профільного рівня для 10–11 класів загальноосвітньої школи, який спрямований на ознайомлення учнівської молоді з особливостями професійної діяльності тренера з хортингу, а також на підвищення їх

спортивної майстерності з хортингу як національного виду спорту України. Модуль передбачає фізичне оздоровлення та духовне виховання учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів на загальнооздоровчому і культурному підґрунті, а також філософсько-виховних патріотичних традиціях українського народу.

Основними завданнями модулю є: ознайомлення учнів старших класів з основними видами професійної діяльності тренера з хортингу; вивчення і прищеплення поваги учнів до національно-патріотичних, бойових, оздоровчих, спортивних і культурних традицій українського народу; забезпечення умов для життєвого і професійного самовизначення старшокласників, формування готовності до свідомого вибору і оволодіння майбутньою професією тренера-викладача з хортингу; формування компетентності щодо ведення здорового способу життя та самоконтролю за власним фізичним станом; підвищення і вдосконалення фізичної, технічної і тактичної підготовленості учнів до занять хортингом; розширення функціональних можливостей організму та збагачення рухового досвіду школярів; виховання в учнів ціннісного ставлення до систематичних занять хортингом, іншими видами спорту, фізичною культурою.

Модуль «Хортинг» складається з фізичної підготовки, спеціальної підготовки (технічної, тактичної), інструкторської та суддівської практики. Його проводить відповідно підготовлений вчитель, який має фахову підготовку.

При навчанні оздоровчих засобів хортингу, необхідно на кожному уроці використовувати загальнорозвивальні вправи, легкі пробіжки, елементи спеціальної фізичної підготовки хортингу, такі як: багаторазові повторення оздоровчої базової техніки імітаційних махів руками та ногами в стійці та у пересуваннях, виконання навчальних форм хортингу – формальних комплексів, легкі додаткові елементи навантаження, такі як: стрибки із присіду вгору, підйоми з присіду у стійку з махами ногами і т. д., а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та підвідних вправ.

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з використанням модуля «Хортинг» є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості та активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості у викладанні з особисто-орієнтовним підходом. Творче використання модуля на уроках фізичної культури вимагає застосування зазначених дидактичних принципів та адекватних методів навчання.

Під час вивчення елементів техніки хортингу учні не займаються в парах, а у них формуються певні рухові навички за допомогою оздоровчих формальних комплексів. Тому, у відповідності до фізичного розвитку юнаків та дівчат старшого шкільного віку, кожний елемент оздоровчого комплексу вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності: ознайомлення з прийомом; вивчення прийому у спрощених умовах; вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних; закріплення прийому в роботі.

Модуль містить поступове підвищення як фізичних навантажень, дозволених у даному віці, так і адаптованих під даний вік школярів набір спеціальних оздоровчих елементів хортингу, базової техніки і формальних комплексів, а також у підсумкові випробування додатково включені тести на підтягування у висі та стрибки у довжину з місця.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки хортингу після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають підсумкові нормативи. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

У межах рівня виставляється середній або вищий бал. Навчальні нормативи, які включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання, вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня. У програму включений перелік обладнання та індивідуального спорядження, потрібного для вивчення модуля [6].

Викладачі-дослідники (В. Хіміч, А. Ребрина) у навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 10–11 класи, рівень стандарту, впровадили варіативний модуль «Танцювальний хортинг». У пояснювальній записці автори зазначають: «Народне хореографічне мистецтво є одним з найважливіших засобів гармонійного розвитку та виховання особистості. Разом із формуванням особистості виникає потреба у музично-ритмічних заняттях школярів. Танцювальний хортинг включає оздоровчі, загально фізичні, технічні, а також виховні аспекти українського народного хореографічного мистецтва. Варіативний модуль «Танцювальний хортинг» складається із змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовних навчальних нормативів.

Матеріал спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, вдосконалення фізичних, психологічних та професійно-прикладних якостей старшокласників. *Основна мета модуля* – формування соматичного, соціального та психологічного здоров'я школярів, розвиток основних фізичних якостей, навчання техніки танцювальних рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, опанування елементів народного танцю, як базовим модулем. Вивчення модулю сприяє формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура в цілому та танцювальних рухів зокрема.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична та прикладна підготовка, технічна підготовка. Спеціальна фізична та прикладна підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток спеціальних фізичних якостей необхідних для танцювальних

кроків, краще та швидко засвоєння технічних танцювальних прийомів. Технічна підготовка являє собою комплекс спеціальних прийомів, необхідних учневі для успішного виконання танцю або його елементу. Особлива увага приділяється індивідуальному та колективному танцю. Одним із найважливіших засобів інтегральної підготовки школяра є танцювальні вправи народної хореографії спортивного характеру. При навчанні техніки танцювальних прийомів необхідно на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання технічних танцювальних прийомів народного танцю. Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи)» [5].

У цій же самій програмі [5] дослідники (А. Ребрина, Г. Коломоець, А. Ребрина) впровадили варіативний модуль «Гирьовий хортинг». У пояснювальній записці автори зазначають: «Гирьовий хортинг – один з небагатьох видів спорту, історична спадщина якого є складовою національної культури України. Упродовж багатьох віків вправи з гирями були незмінною та обов'язковою особливістю народних свят і розваг, ефективним засобом демонстрації та розвитку фізичних якостей та рухових навичок.

Найбільшого поширення вправи з гирями набули наприкінці XIX ст. Сучасна історія гирьового хортингу починається із зародженням національного виду спорту – «Хортингу» та становленням і розвитком його похідної «Гирьового хортингу» на початку другого десятиліття XXI сторіччя. Водночас гирьовий хортинг починає швидко поширюватися серед учнівської та студентської молоді. Варіативний модуль «Гирьовий хортинг» є складовою навчальної програми з фізичної культури для учнів 10–11 класів загальноосвітньої школи, який спрямований на ознайомлення учнівської молоді з особливостями гирьового хортингу, а також на підвищення їхніх фізичних якостей засобами фізичної культури, гирьового спринту, фіткросу, гирьового триатлону, кетлебелхолду (утримання гирі), гирьового жонглювання, прикладних та інших видів фізкультурної діяльності.

Одними із основних завдань модулю є: формування компетентності щодо ведення здорового та оздоровчого способу життя, самоконтролю за власним фізичним станом; розширення функціональних можливостей організму школярів та збагачення їхнього рухового досвіду засобами гирьового хортингу; виховання в учнів ціннісного позитивного ставлення до систематичних занять фізичною культурою і спортом, зокрема гирьовим хортингом. Модуль «Гирьовий хортинг» спрямований на вироблення функціональної стійкості організму до умов навчальної діяльності та формування прикладних рухових умінь та навичок. Варіативний модуль «Гирьовий хортинг» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке потрібне для вивчення модуля».

В іншій програмі [6] ці ж самі дослідники (А. Ребрина, Г. Коломоець, А. Ребрина) впровадили також варіативний модуль «Гирьовий хортинг».

Отже, на основі аналізу літературних джерел [3; 4; 7], в яких висвітлено бойовий хортинг у різних розділах тощо можна зробити **висновок**, що незабаром буде впроваджено в навчальні дисципліни варіативний модуль «Бойовий хортинг» у вищі та загальноосвітні заклади освіти в умовах ідейно-світоглядної конфронтації.

Література:

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2012. – 514 с.
2. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53-59.
3. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е.А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
4. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної кул: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.
5. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10–11 класи. Рівень стандарту / М. В. Тимчик, Є. Ю. Алексеїчук, В. В. Дерев'янко, В. М. Єрмолова, В. О. Сілкова. Наказ № 451 МОН України від 22.03.2017 р.
6. Навчальна програма «Фізична культура». Профільний рівень. 10–11 класи / В. М. Єрмолова, В. В. Дерев'янко, І. Р. Захарчук, В. О. Сілкова, М. В. Тимчик. Наказ № 451 МОН України від 22.03.2017 р.
7. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
8. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019 (WoS).
9. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloshchynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science).

5.6. Financing and legal basis of horting

5.6. Фінансування та правові основи хортингу

Сьогодні в Україні є досить поширеним національний вид спорту – хортинг. Це вид спортивних єдиноборств, визнаний у суспільстві не тільки як бойове мистецтво, а і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій. Нині хортинг є національним видом спорту України. Особливість хортингу – його універсальність. У ньому зібрано безліч елементів із різних єдиноборств світу. Існує кілька видів хортингу: бойовий, козацький, фіт-хортинг, військовий, поліцейський, дошкільний, шкільний та студентський. Також є кілька розділів хортингу: «Поєдинок», «Сутичка», «Форма» і «Показовий виступ».

Основним розділом є «Поєдинок», який включає 2 раунди. Перший раунд називається «Сила». Спортсмени борються в боксерських рукавичках. Під час нього дозволений повний контакт, удари по голові, удари ногами, больові і задушливі прийоми. Другий раунд називається «Чесць». Бійці повинні зняти рукавички і шоломи. У другому раунді дозволені удари ногами в голову, корпус, по ногах і руках. Удари голими руками в голову заборонені. В хортингу є 3 основних удари руками – прямий, знизу і збоку. Заробити бал можна тільки, якщо удар помітно потряс супротивника [1; 2; 4; 7].

Офіційним видом спорту в Україні хортинг став 21 серпня 2009 року. Президент Української федерації хортингу – майстер спорту міжнародного класу Е. Єрмоєнко. Українська федерація хортингу має власну символіку [2, с. 37-40]. У 2011 році відбувся перший чемпіонат України, а вже в 2015 році пройшов перший чемпіонат Світу, в якому взяло участь 165 спортсменів з 11 країн. Незважаючи на те, що хортинг національний вид спорту, його підрозділи є і в інших країнах: Литві, Латвії, Франції, Вірменії, Болгарії, Індії, Ірані. В Україні хортингом займається близько 50 тисяч людей [3].

Теоретико-методичні засади хортингу досліджують педагоги-науковці, зокрема: В. Бойко, Н. Довгань, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, М. Зубалій, А. Литвиненко, І. Малинський, О. Остапенко, Ж. Петрович, С. Присяжнюк, Т. Федорченко, О. Сичов, А. Хатько, Б. Шаповалов та ін.

Однак, усі ці науковці зверталися до проблем соціального, філософського, психолого-педагогічного аспекту в хортингу; визначали його позитивний вплив на здоров'я людини; наголошували на військово-патріотичному вихованні сучасного молодого покоління тощо. Натомість, мало хто з науковців звертався до теми визначення правової основи самого хортингу та захисту прав хортингіста і процесу фінансування даного виду спорту. Хоча, існує розроблена рядом авторів «Концепція

національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект)», у якій описано правовий аспект [6]. Дане наукове дослідження авторами публікації виконується згідно науково-дослідної роботи ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989).

Мета дослідження: визначити, якими нормативно-правовими актами захищаються права хортингіста, виокремити механізм фінансування хортингу, як виду спорту, з боку держави.

Популярність виду спорту зростає щомісяця. Країни, в яких найбільш динамічно розвивається цей вид спорту: Україна, Словаччина, Великобританія, Румунія, Франція, Німеччина, Іран, Вірменія, Азербайджан. Уже офіційно зареєстровані міністерствами юстиції держав національні спортивні федерації хортингу в Україні, Латвії, Словаччині та Вірменії. Зокрема, в нашій країні планування заходів із хортингу всеукраїнського та міжнародного значення здійснюється у співробітництві з Міністерством молоді та спорту України [3].

Змагання з хортингу за кордоном – це не мрії, а справжня реальність. Так, IV чемпіонат Європи з хортингу пройшов у Даугавпілсі (Латвійська республіка) з 14 по 17 листопада 2019. Українські спортсмени знову довели, що вони найкращі. Адже, в результаті маємо перше загальнокомандне місце. II і III місця розділили Латвія та Білорусь відповідно. Наша збірна була найчисельнішою та з великим відривом були попереду [8].

Однак, наша увага прикута до проблеми фінансування та визначення правової основи хортингу. Низький рівень фінансування нашим урядом спорту визначено багатьма фактами всесвітньої статистики. Державним бюджетом України не передбачено фінансування хортингу. Отже, даний вид спорту фінансується лише з регіональних (обласних) бюджетів. Так, Черкащина за рахунок обласного бюджету покращила матеріальну та технічну базу місцевих осередків хортингу та відправлятимуть команди на змагання та збори [9].

Прикладів недофінансування спорту безліч. У цей процес вникають політики, які недооцінюють національно-патріотичну значущість українського виду спорту – хортинг, його позитивне значення (вплив) на здоров'я людини, виховний вплив на нинішнє молоде покоління, його патріотичність. Також величезний внесок у фінансування хортингу належить Українській федерації Хортингу як засновнику національного виду спорту України. Фінансуються змагання з хортингу територіальними управліннями фізичної культури та спорту, обласними держадміністраціями та певними організаціями, установами або підприємствами. Водночас, участь у багатьох змаганнях з хортингу, як і в усіх змаганнях з єдиноборств є платною, і самі хортингісти належать до спонсорів подібних змагань. Отож, можна підсумувати, що фінансування національного виду спорту України – хортингу на

сьогодні є не досить належним і потребує подальшого удосконалення та розроблення органами державної влади (їх посадові обов'язки) чітко визначеного механізму (рис.1).

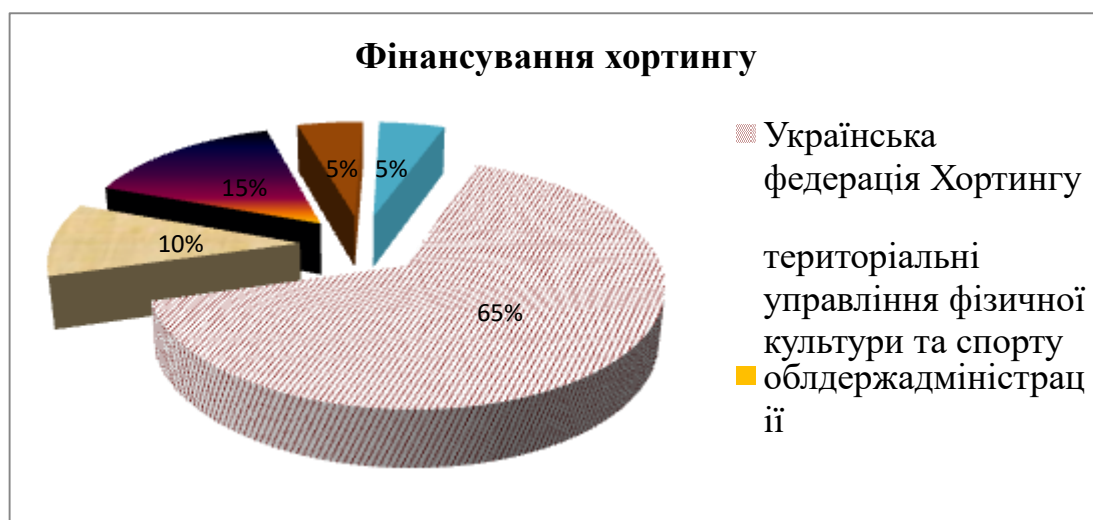


Рис. 1. Фінансування хортингу

До нормативно-правових актів, які регулюють діяльність спортивних шкіл з хортингу належить статут, в якому визначаються порядок діяльності та функціонування спортивної школи, права та обов'язки працівників та школярів, розпорядок роботи школи. Зазвичай статут підписується директором школи. З підписаним статутом повинні бути ознайомлені всі працівники та школярі [7].

Наступним нормативно-правовим актом є правила змагань з хортингу, які є єдиними чинними для всіх змагань. Вони визначають основні засади організації та проведення спортивних змагань де б не проводилися. Правила є основним нормативно-правовим документом, що регламентує порядок організації, проведення та підведення підсумків змагань з хортингу, визначає систему, порядок та умови змагальної діяльності, систему суддівства. Правила є основними для змагань серед учасників усіх перерахованих вікових груп як чоловічої, так і жіночої статі, визначають як загальні підходи до підготовки та проведення змагань з хортингу, так і враховують специфіку змагань по окремих розділах даного виду спорту. За своїм масштабом змагання розподіляються на ранги: міжнародний (I, II), національний (III, IV), обласний та міський (V), інші (VI). У змаганнях можуть брати участь спортсмени, які виступають поза конкурсом. Рішення про їх допуск приймає мандатна комісія.

Характер змагань у кожному окремому випадку визначається Положенням (Регламентом) про змагання. Невід'ємною частиною Правил є Додатки до них [7]. В основній частині Правил визначені вікові групи та вагові категорії учасників, які змагаються між собою за даними Правилами в різних розділах (табл. 1).

Таблиця 1: Вікові групи учасників змагань з бойового хортингу

Діти	6-7 років
Молодші юнаки та дівчата	8-9 років
Юнаки та дівчата	10-11 років
Старші юнаки та дівчата	12-13 років
Кадети та кадетки	14-15 років
Юніори та юніорки	16-17 років
Молодь (чоловіки, жінки)	18-23 роки
Дорослі (чоловіки, жінки)	18 років і старше

Розділи змагань з хортингу поділяються на основні, спеціальні та прикладні. До основних розділів змагань входять: «Двобій», «Боротьба», «Форма» та «Показовий виступ». Спеціальні розділ: «Фул-контакт», «Нокдаун», «Сутичка», «Гирьовий спринт». До прикладних розділів входять: «Військовий хортинг», «Поліцейський хортинг», «Рукопашний хортинг» [5].

Ще одним нормативно-правовим актом є положення. Окремі положення можуть стосуватися проведення чемпіонатів України з хортингу серед дітей, юнаків, кадетів, юніорів і дорослих. У таких положеннях зазначаються час і місце проведення змагань, організатори й керівництво, програма самих змагань, вимоги до учасників змагань і умови їхнього допуску, вікові групи та вагові категорії, час сутички за віковими категоріями, екіпірування спортсмена-учасника, нагородження, фінансові витрати тощо. Такі положення повинні бути затвердженні Президентом федерації. Наступним документом є протокол (у вигляді турнірної таблиці). У протоколі зазначаються дата змагання, вік, вагова категорія спортсмена-хортингіста, результати змагань (призове місце) [7].

Важливо також приділяти увагу способам страховки та самостраховки хортингіста. Спеціальні способи страховки і самостраховки допоможуть уникнути різних травм при проведенні тренування і в екстремальній ситуації. Точне дотримання методики навчання забезпечує безпеку тим, хто займається хортингом. Спеціальні способи страховки і самостраховки оберігають хортингістів від дрібних ударів і розтягувань. Способи самостраховки при боротьбі у партері полягають у відповідній напрузі м'язів кінцівки, захопленої на больовий прийом. У безвихідному становищі, коли уникнути прийому суперника не можна, потрібно, не припиняючи опору, дати сигнал голосом або легким дворазовим ударом долонею по тілу переможця. Страховка при боротьбі у партері полягає в плавному проведенні больових прийомів і в негайному звільненні захопленої кінцівки при сигналі про здачу. При кидках, коли відбувається падіння на хорт, страховка падаючого спортсмена пролягає в напрямку його тіла на переكات. При інших кидках, коли виконуючий кидок залишається стояти на ногах – страховка падаючого проводиться за допомогою пом'якшення його падіння підтримкою за хортівку, а іноді і напрямком його тіла на переكات [2].

Основна мета державної політики України в галузі фізичної культури і спорту в сучасних умовах – зміцнення здоров'я нації як одного з чинників національної безпеки країни [3; 10; 11]. Шляхами досягнення такої мети є: визнання пріоритету фізичного і духовного здоров'я людини і громадянина над власне спортивними досягненнями; гарантії рівних прав, реальність можливостей і доступності занять фізкультурою та спортом для усіх категорій і груп населення; взаємодія органів влади всіх рівнів і громадських фізкультурно-спортивних об'єднань, їхня взаємна відповідальність у межах законодавства; визнання самостійності фізкультурно-спортивних об'єднань за одночасної поваги останніми компетенції держави.

Основними завданнями в розвитку хортингу (за словами Е. Єрмоєнко) є [7, с. 28-29]:

1. Забезпечення громадянам України рівних можливостей займатися хортингом.
2. Поліпшення якості процесу фізичного виховання і освіти населення, особливо дітей та молоді.
3. Формування у населення, особливо у дітей та підлітків, стійкого інтересу і потреби в регулярних заняттях хортингом, підвищення рівня освіченості в галузі фізичної культури, спорту і здорового способу життя.
4. Підвищення ефективності управління через посилення контролю, вдосконалення механізмів відповідальності і вибудовування ефективного спортивного менеджменту.
5. Удосконалення всеукраїнської, регіональної та місцевої правової бази, що регламентує діяльність спортивних клубів та їхні взаємини з органами державної влади, відомствами та організаціями.
6. Реалізація всеукраїнських і територіальних цільових програм, всеукраїнських і регіональних законів та інших правових і нормативних актів, спрямованих на створення умов для розвитку хортингу.
7. Відродження і підтримка високого рівня тренерської школи хортингу, спортивно-педагогічних кадрів та науковометодичного забезпечення.
8. Створення і використання ефективної системи підготовки хортингістів високого класу.
9. Вирішення проблем соціального захисту спортсменів, тренерів, обслуговуючого персоналу.
10. Зміцнення матеріально-технічної спортивної бази для занять хортингом.
11. Побудова ефективної системи пропаганди хортингу в інформаційному просторі України і за кордоном.

Також важливим компонентом у діяльності хортингіста є формування певних ціннісних орієнтирів у його свідомості. Це, зокрема, матеріальні, фізичні, історичні, психічні, духовно-моральні цінності. Саме вони визначають теоретико-методологічні, науково-практичні та соціальні знання спортсмена, якими він повинен володіти.

Цінності дають змогу самовдосконалюватися хортингістам, використовувати їх у процесі діяльності спортсменів.

Збереження та зміцнення здоров'я населення загалом і молодого покоління зокрема, – цінність Української федерації хортингу, що має стратегічне значення для сталого розвитку суспільства і належить до актуальних завдань розвитку сучасної України, оскільки хортинг є національним видом спорту України. Завданням педагогіки здоров'я системи хортингу є не тільки передача інформації, але й зміцнення мотивації, навичок і впевненості (власної ефективності), необхідних для застосування заходів щодо поліпшення здоров'я. Вона включає в себе також передачу інформації щодо основних соціальних, економічних і екологічних умов, які впливають на здоров'я, індивідуальні чинники ризику, пропаганду здорового способу життя тощо [7].

Перспектива розвитку досліджень у сфері правових основ хортингу та проблеми його фінансування є та потребує ще більшої уваги як з боку науковців-дослідників, які детально вивчають проблеми хортингу, так і з боку самих хортингістів, бо саме вони в процесі здійснення своєї діяльності зустрічаються з усіма цими проблемами, які потребують найшвидшого вирішення. Також необхідно, щоб органи державної влади та органи місцевого самоврядування (їх посадові обов'язки) виділяли кошти на розвиток такого спорту як хортинг, бо від цього водночас й залежить здоров'я нашого молодого покоління. Для подальшого розвитку хортингу необхідно, щоб існувала достатня правова база, яка б змогла безперешкодно та швидко захищати права хортингіста під час нещасних випадків. Це буде вже другим кроком налагодження зв'язку спортсмена з демократичною державою. Тому, чим більше буде наукових статей на дану тематику, тим більша ймовірність того, що нас почують державні службовці [8; 9].

Таким чином, станом на 1 січня 2015 року членами Міжнародної федерації хортингу є 26 країн: Україна, Російська Федерація, Грецька Республіка, Грузія, Республіка Куба, Республіка Туркменістан, Литовська Республіка, Сполучені Штати Америки, Китайська Народна Республіка, Федеративна Республіка Німеччина, Сполучене Королівство Великобританія, Франція, Словацька Республіка, Угорщина, Бангладеш, Ісламська Республіка Іран, Республіка Білорусь, Італійська Республіка, Республіка Польща, Естонська Республіка, Палестина, Азербайджанська Республіка, Народна Демократична Республіка Алжир, Республіка Туніс, Узбекистан, Республіка Молдова [3, с. 12]. Існують і діють окремі нормативно-правові акти, які регламентують діяльність хортингу, визначають права та обов'язки хортингіста, регламент певних змагань тощо. До таких нормативно-правових актів належать: статuti, положення, правила, протоколи тощо. Окрема увага повинна приділятися фінансуванню національному виду спорту України хортингу, оскільки воно не визначено в установленому порядку законодавством. Є не визначений механізм фінансування, тобто, його порядок. Хортинг в Україні є складником

загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, що спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових й інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі у спортивних змаганнях. Він є важливим засобом підвищення соціальної та трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, етичних і творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Перспективи подальшого дослідження будуть спрямовані на узагальнення та оприлюднення результатів педагогічних розвідок щодо нормативно-правових актів, які регулюють діяльність хортингу.

Література:

1. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53–59.
2. Єрьоменко Е.А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е.А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Кривко Анна Хортинг: что это, правила, виды, история [Электронный ресурс]: [Веб-сайт]. – 2019, К. – Режим доступа: <https://mixsport.pro/blog/horting-cto-eto-pravila-vidy-istoria>.
4. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної кул: зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100–105.
5. Національна федерація бойового хортингу України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://horting.org.ua/node/41115>.
6. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 5 / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – С. 17–34.
7. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж.В. Петрович, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
8. Українські хортингісти виграють Європу в Даугавполі [Електронний ресурс]: [Веб-сайт]. – Управління фізичної культури і спорту Київської обласної державної адміністрації, 2019 – Режим доступу: <https://sport-koda.org/acticle/ukrayinski-hortynzysty-vygrayut-yevropu-v-daugavpolsi>.
9. Хортинг на Черкащині – PR керівника області чи розвиток спорту? [Електронний ресурс]: [Веб-сайт]. – Радіо свобода, 2013. – Режим доступу: <https://www.radiosvoboda.org/a/25077055.html>.
10. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019 (WoS).
11. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpalii, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloshchynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science).

5.7. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation

5.7. Військово-патріотичне виховання учнів і студентів-хортингістів як основа здорового способу життя в умовах ідейно-світоглядної конфронтації

Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна економічна криза в суспільній діяльності, зростаючий обсяг інформації, постійна модернізація навчальних програм із різних предметів актуалізували проблему зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості до занять у школах і вищих навчальних закладах, дотримання учнями і здобувачами вищої освіти здорового способу життя, починаючи з початкових класів. Це вимагає впровадження в систему військово-патріотичного та фізичного виховання загальноосвітніх і вищих навчальних закладів методики формування рухових здібностей у процесі тренувальних занять національним видом спорту -хортингом.

Практика засвідчує, що організація занять з фізичної підготовки учнів вимагає детальної розробки плану тренувань з хортингу. Його зміст має включати такий важливий компонент як величина тренувального навантаження. Це навантаження повинно відповідати функціональним можливостям організму, що розвивається, сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості вихованців до занять.

Різні психолого-педагогічні аспекти військово-патріотичного виховання учнів і студентів були предметом досліджень А. Афанасьєва, І. Бежа, Е. Єрмоєнка, М. Зубалія, В. Івашковського, В. Кириченко, О. Остапенка, Ж. Петровича, К. Чорної, Б. Шаповалова та ін.

Теоретико-експериментальні дослідження формування, утвердження, пропагування, традиції, ідеї тощо тверезого способу життя (О. Андрухів, Н. Божко, А. Вальчук, Ю. Вінтюк, Р. Галицький, В. Зьолка, І. Коцан, С. Петrenchенко, І. Робак, Т. Сидор, Л. Цубов та ін.) оприлюднили висновки щодо Глобальної доповіді про стан у сфері алкоголю і здоров'я, опублікованими Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ): Україна займає 5-е місце у світі за кількістю спожитого алкоголю на душу населення – в середньому українець випивають 15,6 літрів на рік. Відповідно до загальноприйнятих міжнародних норм, вимираючою вважається нація, яка вживає понад 8 л чистого спирту на душу населення на рік [2, с. 6-7; 11].

Одним із варіантів збереження процвітаючої нації є систематичні спортивні тренування учнів і студентів. Адже, коли людина зайнята навчанням, тренуванням, улюбленою справою тощо, вона не думає про алкоголь, тютюнопаління і т.д. І тут, безперечно, підходить хортинг, основна мета якого – охоплення оздоровчим рухом всіх верств населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація

та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до Батьківщини [2; 3; 4; 12].

Вивчення та аналіз літературних джерел (В. Бойко, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, М. Зубалій, В. Нечерда, О. Остапенко, С. Присяжнюк, С. Сичов, М. Тимчик, Т. Федорченко, Б. Шаповалов та ін.) засвідчують, що не менш важливим компонентом тренувань школярів і студентів є відпочинок між регулярним виконанням фізичних вправ. Чергування тренувального навантаження і відпочинку – одна з головних умов проведення занять з фізичної підготовки хортингістів. Проте тут існують свої правила і закономірності: при вибіркового вихованні в хортингістів фізичних здібностей необхідно знати час, який відводиться для відпочинку і визначається за показниками частоти серцевих скорочень. Природно, відпочинок учнів і студентів необхідний між тренувальними заняттями для відновлення організму і його систем.

Актуальними є публікації, що направлені на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-8; 10; 12-14]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); 2) Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України на 2020-2022 роки за загальними темами: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Тренувальні заняття з фізичної культури та виду спорту хортинг можуть бути спрямовані на загальну фізичну підготовку хортингістів, яка здійснюється комплексно, та на спеціальну, коли всі засоби і методи тренувань мають вибіркового характер. У даному випадку необхідно дотримуватися послідовності й періодичності у вихованні в хортингістів фізичних здібностей як протягом одного тренувального заняття, так і впродовж усього багаторічного навчально-тренувального процесу.

Аналіз теорії і практики фізичної підготовки учнів і студентів-хортингістів засвідчує, що виховання більшості фізичних здібностей вимагає виконання фізичних вправ із максимальною або великою інтенсивністю. При цьому обсяг тренувального навантаження має бути невеликий. Усе залежить від того, яку фізичну здібність ми виховуємо в юних хортингістів під час тренування. Наприклад, при вихованні швидкості й усіх форм її прояву використовуються фізичні вправи, які виконуються з максимальною інтенсивністю.

Швидкісні вправи відносяться до роботи максимальної потужності, тривалість якої не перевищує у кваліфікованих хортингістів 20–22 с, а у слабо підготовлених учнів і студентів цей час значно менший. Розвиток швидкості у хортингістів найефективніше відбувається при короткочасних навантаженнях протягом 5–6 сек.

При цьому інтервали відпочинку, як і навантаження, не повинні бути постійними. Тому їх слід варіювати, щоб уникнути стабілізації у розвитку швидкості, пов'язаної з адаптацією організму до одноманітної, часто повторюваної навчально-тренувальної роботи в спортивній секції.

Практика засвідчує, що фізичні вправи, спрямовані на розвиток сили, можуть виконуватися в швидкому, середньому і помірному темпі, відповідно з малими і середніми навантаженнями, в межах 20–60% максимальних зусиль. Крім того, ці фізичні вправи повинні бути різноманітними і включати до роботи різні групи м'язів. Основним методом розвитку сили у хортингістів є повторний. При цьому основними засобами є фізичні вправи із зовнішнім опором і вправи з тим обтяженням, яке має бути для хортингістів 8–10 років не більше – $\frac{1}{2}$ власної маси тіла.

Для розвитку в хортингістів витривалості найкраще застосовувати бігові вправи на дистанції від 200–300 м до 1000 м, але різної інтенсивності. В процесі регулярних тренувань у спортивній секції можуть переважати й бігові вправи максимальної інтенсивності з короткими інтервалами відпочинку в найбільш сприятливі вікові періоди тренувань у спортивній секції з хортингу.

Фізичні вправи на спритність і координацію рухів виконуються на тренувальних заняттях молодших хортингістів одними з перших, коли функції їхнього організму ще не стомлені. Їх найкраще застосовувати в такій послідовності: початковий розвиток рухової функції; функція набирає силу в розвитку і підходить до максимального піку; максимальний пік, коли темп розвитку в хортингістів спритності дуже високий.

Тривалість виконання фізичних вправ під час розвитку в хортингістів гнучкості залежить від того, які суглоби навантажуються. Так, гнучкість за даними Б. Сермєєва найефективніше розвивається в молодшому віці за наступного дозування в повтореннях: плечового суглоба – 25-30; тазостегнового – 25-35; хребтного – 30-40. Критерієм інтенсивності є амплітуда руху. Інтенсивність же виконання фізичних вправ залежить від спрямованості тренувального навантаження й оцінюється за показниками частоти серцевих скорочень [9, с. 42].

Тривалість інтервалів відпочинку між виконанням фізичних вправ є одним з важливих компонентів тренувальної дії. Від тривалості й характеру відпочинку залежить і вибіркового розвитку в учнів і студентів-хортингістів фізичних здібностей. Є наукові дані, які дозволяють досить точно визначити інтервали відпочинку між виконанням фізичних вправ під час розвитку швидко-силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості й спритності. Проте більшість цих наукових даних мають загальні рекомендації, без урахування віку і статі юних спортсменів.

У зв'язку з цим були проведені дослідження з вивченням динаміки відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС) після максимально інтенсивного навантаження хортингістів різного віку і статі. Одержані дані свідчать про те, що на першій хвилині відновлені показники ЧСС уд/хв як у дівчат, так і у хлопців (юнаків) розподіляються

в зоні середньої інтенсивності; на другій хвилині досягають зони малої інтенсивності навантаження.

Виконання юними спортсменами фізичних вправ середньої інтенсивності вимагає малих інтервалів відпочинку, а розвиток витривалості, гнучкості й спритності – скорочених. Залежно від інтенсивності виконання спортсменами фізичних вправ В. Платонов пропонує три типи інтервалів відпочинку:

- великі, до чергового повторення виконання фізичних вправ відновити працездатність;
- скорочені, коли виконання подальших фізичних вправ проводиться на фоні, близькому до початкового рівня, але працездатність у спортсменів ще не відновилося;
- малі, коли повторення виконання фізичної вправи відбувається при значно зниженій працездатності [6, с. 60].

Критерієм оцінки інтервалу відпочинку можуть бути дані динаміки відновлення ЧСС в учнів і студентів-хортингістів, одержані завдяки дослідженням, виконаним у різних регіонах. У процесі тренувальних занять застосовується також активний або пасивний відпочинок, що залежить від інтенсивності виконання хортингістами вправ і їх тривалості. Як правило, малі інтервали відпочинку чергуються з пасивними рухами, а великі – з вправами активного характеру.

Комплексне виховання в хортингістів фізичних здібностей, характерне для загальної фізичної підготовки, справляє позитивний вплив на здоров'я та їх працездатність. Учні, в яких добре розвинені фізичні здібності, легко і швидко засвоюють техніку рухів, і, звичайно, їхні успіхи в спорті залежать, у першу чергу, від того, які фізичні здібності і як у них розвинені. Ці учнів і студенти зацікавлені заняттям хортингом, що сприяє дотриманню тверезого способу життя як під час навчання в початкових класах, так і в подальшій навчальній діяльності.

При комплексному вихованні в учнів і студентів-хортингістів фізичних здібностей на тренувальних заняттях необхідно використовувати фізичні вправи, спрямовані на розвиток швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, сили. Але це не означає, що вправ вибіркової спрямованості повинно бути порівну і що вони можуть застосовуватися в будь-якій послідовності. Вибірковий обсяг навантаження визначається тим, яка з фізичних здібностей активно розвивається в юних хортингістів, а послідовність виконання фізичних вправ залежить від фізіологічних закономірностей розвитку їхнього організму. Тому тренувальні заняття хортингістів слід будувати за загальноприйнятою схемою й дотримуватися такої послідовності у вихованні фізичних здібностей: гнучкість і спритність (техніка рухів), швидкість, сила, витривалість. Іншого підходу необхідно дотримуватися при визначенні послідовності вибіркового виховання фізичних здібностей на різних етапах вікового розвитку хортингістів.

Систематичне відвідування школярами тренувань (занять, гуртків) хортингу, сприяє: пропаганді педагогом активної життєвої позиції, тверезому способу життя,

готовності до захисту Вітчизни тощо. А завдяки секретам викладання хортингу, викладач (тренер) у процесі бесід, розповідей, дискусій тощо розвиває у школярів креативність, логічне мислення, створює власні життєві переконання і т.д., звертаючи увагу на: Мудрість українського народу; висновки МОЗ України; аморальність вживання алкоголю (за висловлюваннями видатних людей); роботу ГО «Рух «Твереза Україна»; активна життєва позиція; приклад країн світу; філософська основа хортингу; кодекс честі хортингіста; етичні правила хортингіста; кодекс честі українця [2, с. 7-9].

Основою для вибору послідовності у вихованні в хортингістів фізичних здібностей є показники, що характеризують активність і темп природного розвитку фізичної здатності. Найбільш активні періоди (сенситивні), які є чутливими для тренувальної дії на фізичні здібності і ефективно їх виховання в хортингістів. Періодичність і гетерохронність у розвитку в хортингістів фізичних здібностей підказують послідовність їх вікового виховання. Наприклад, найбільші темпи приросту в хортингістів спостерігається в показниках, що характеризують швидко-силові здібності. Тому, розглядаючи це у віковому аспекті, можна відмітити, що фізичні вправи швидко-силової спрямованості в цьому віці займають одне з головних місць під час проведення тренувальних занять, які є для хортингістів основою дотримання тверезого способу життя під час навчання в загальноосвітній і вищій школі.

Перспективним напрямом у подальшому буде дослідження особливостей формування в хортингістів фізичних здібностей у процесі військово-патріотичного виховання учнів і студентів як основа тверезого способу життя в умовах ідейно-світоглядної конфронтації.

Література:

1. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посіб. / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – К : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.
2. Діхтяренко З. Пропаганда школярам про готовність до захисту Вітчизни, активну життєву позицію та тверезий спосіб життя в процесі занять хортингом / Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 6-13.
3. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу): метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К.: Паливода А. В., 2015. – 324 с.
4. Єрьоменко Е. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. Єрьоменко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
5. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.

6. Методика фізичного виховання учнів 1–11 класів: навч. посіб. / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, С. І. Жевага, В. В. Івашковський, А. І. Ільченко, В. І. Мудрік, О. І. Остапенко, Є. В. Столітенко, М. В. Тимчик, А. І. Шинкарьок [за ред. М. Д. Зубалія]. – К.: Педагогічна думка, 2012. – 216 с.
7. Остапенко, О. І. (ред.), Зубалій, М. Д., Тимчик, М. В. (2019). Методика формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни в різних типах закладів освіти: метод. посіб. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 168 с.
8. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця: метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко. – К.: Паливода А. В., 2015. – 544 с.
9. Сермеев Б. В. Развитие подвижности в суставах у школьников / Б. В. Сермеев. – Горький, 1968. – 142 с.
10. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик [за ред. М. Д. Зубалія]. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. – 172 с.
11. Формування тверезого способу життя в сім'ї та суспільстві: матеріали IV наук.-практ. конф., 4-5 листопада 2017 р., Київ / Ред. І. В. Данилюк. – Київ, 2017. – 160 с.
12. Шаповалов Б. Б. (ред.), Діхтяренко З. М. (2019). Методичний інструментарій формування у старшокласників готовності до захисту Вітчизни: метод. посіб. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 143 с.
13. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019 (WofS).
14. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloshchynskiy, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.: 23, Período: Octubre, 2019. Мексика (Web of Science).