

4. Сидячи на стільці. Один кінець палиці покласти на праву ногу, другий розмістити під лівою ногою. Згинати і розгинати ліву ногу. Повторити вправу для правої ноги (тривалість – 2 хв.).
5. Сидячи на стільці. Палиця – на колінах. По черзі поводити внутрішнім і зовнішнім боком долонь обох рук вперед-назад по палиці (тривалість – 1 хв.).
6. Палиця за спиною. Самомасаж спини, хребта, міжлопаткової області (тривалість – 1-2 хв.).

Як показує досвід, фізична культура є одним з основних засобів, що сповільнює вікове погіршення фізичних якостей і зниження адаптаційних здібностей організму. З віком функціональні можливості кардіореспіраторної системи знижуються навіть при відсутності клінічних ознак. Усі ці зміни спричиняють виражене зменшення аеробних можливостей організму, зниження рівня фізичної працездатності й витривалості. Тому основу будь-якої оздоровчої програми для людей старшого і похилого віку повинні складати циклічні вправи аеробної спрямованості. Адекватне фізичне тренування, заняття оздоровчою фізичною культурою здатні в значній мірі призупинити вікові зміни різних функцій організму. У будь-якому віці за допомогою тренування можна підвищити аеробні можливості й рівень витривалості, що є показниками біологічного віку організму і його життєздатності. Однак, необхідно пам'ятати про строгий лікарський контроль і самоконтроль, строгу послідовність і індивідуалізацію тренувальних навантажень.

Література

1. Двигаться, чтобы жить // Наука, здоровье, жизнь. – 2007. – № 1. – С. 96.
2. Декларацийний пат. 16012 Україна, МПК А61В5/0205. Спосіб визначення функціональних резервів організму людини / Прокопенко Н.О.; заявник і патентовласник Н.О. Прокопенко. – № 200601515; заявл. 14.02.06; опубл. 17.07.06, Бюл. № 7.
3. Здоровье – 21: Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ. – Копенгаген: ВОЗ, Евр. рег. Бюро, 1999. – 310 с.
4. Murray C.J.L. The global burden of disease: a comprehensive assessment of mortality and disability from disease, injuries and risk factors in 1990 and projected to 2020 / C.J.L. Murray, A.D. Lopez // Global Burden of Disease and Injury Series. – Boston: Harvard University Press, 1996. – Vol. 1. – P. 35.
5. Trends in risk factors for lifestyle related diseases by socioeconomic position in Geneva Switzerland, 1993-2000: health inequalities persist / B. Galobardes, M.C. Costanza, M.S. Bernstein et al. // Pub. Health. – 2003. – 93, № 8. – P. 1302–1309.
6. Webber S.C. Mobility in older adults: a comprehensive framework / S.C. Webber, M.M. Porter, V.H. Menec // Gerontologist. – 2010. – № 4. – P. 443-450.

УДК 37.015.31:17.022.1:796.01

Проць Р.
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м.Дрогобич
Проць Л.
Дрогобицька філія ТОВ «Медичне училище «Медик»»

УКРАЇНСЬКІ ЄДИНОБОРСТВА В КОНТЕКСТІ ВІТЧИЗНЯНОГО СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ТА ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. Стаття присвячена проблемі військово-патріотичного виховання засобами хортингу. Автори розкривають зміст хортингу як національного виду єдиноборства та комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, і прослідковує можливість впровадження його елементів до процесу допризовної підготовки учнівської молоді в українських загальноосвітніх закладах.

Ключові слова: військово-патріотичне виховання, допризовна підготовка, прикладний хортинг, хортинг.

Аннотация. Проць Р., Проць Л. Украинские единоборства в контексте отечественного специализированного физического и военно-патриотического воспитания. Статья посвящена проблеме военно-патриотического воспитания средствами хортинга. Автор раскрывает содержание хортинга как национального вида единоборств и комплексной системы самосовершенствования личности, основанной на физическом, морально-этическом и духовном воспитании, и прослеживает возможность внедрения его элементов в процесс допризывной подготовки учащейся молодежи в украинских общеобразовательных учреждениях.

Ключевые слова: военно-патриотическое воспитание, допризывная подготовка, прикладной хортинг, хортинг.

Prots R., Prots L. Ukrainian martial arts in the context of national specialized physical and military-patriotic education. In this article the role and importance of the Ukrainian type of martial arts, in particular Horting, are shown in the context of specialized physical and military-patriotic education.

Fundamentally new methods, means and forms of military-patriotic education are getting more and more topical today and they allow to educate patriotism in high school students and love for their nation, homeland, national, cultural and historical values and to respect the Constitution of Ukraine better than with traditional methods; they help to define clearly its role and place in maintaining proper defense of the country; they promote the formation of the desire to take up military knowledge, motivation to prepare themselves to defend their country and serving in the Armed Forces of Ukraine and eventually lead to the development of the deep national system of military-patriotic education. A special place here belongs to the Ukrainian types of martial arts, including Horting. It is confirmed that in a narrow sense it is the full contact domestic version of mixed martial arts, and in a broad sense it is

multidimensional educational system, whose priority is to develop a healthy, physically developed, highly spiritual person who is a patriot. Its applied section aims to develop a set of moral and fighting qualities of future soldiers-defenders of Ukraine, where appears its strategic proximity to the process of pre-conscription training, that is implemented in local schools. Taken this into consideration, we think it is necessary to introduce elements of applied Horting to the paradigm of special physical training which is conducted within the study course "National defense". We believe that Ukrainian youth, who will be brought up on the traditions of Horting, its code of ethics and sporting achievements, will be able to acquire full moral, psychological and physical readiness to serve in the Armed Forces of our country, protect its integrity, independence and sovereignty.

Keywords: *military-patriotic education, pre-conscription training, applied horting, horting.*

Постановка проблеми. Накопичений протягом років незалежності досвід українських навчальних закладів в галузі військово-патріотичного виховання учнівської молоді показує, що сучасна його система є не дієва. Головними ознаками якої є використання змісту й методів, що не відповідають віковим і психологічним особливостям учнів, невідповідність теоретичних розробок в галузі військово-патріотичного виховання до злободенних суспільних вимог, нерозробленість механізмів стимулювання й самопідготовки учнів до військово-патріотичного виховання, ігнорування у роботі зі школярами індивідуального підходу і т. ін., з огляду на свою невисоку дієвість, вимагає невідкладного реформування. У зв'язку з цим значної *актуальності* набувають сьогодні принципово нові методи, засоби і форми військово-патріотичного виховання, що набагато ефективніше за традиційні дозволяють виховувати у старшокласників почуття патріотизму, любові до свого народу, Батьківщини, національних культурних та історичних цінностей, поваги до Конституції України; допомагають чітко визначати свою роль і місце у підтриманні належної обороноздатності країни; сприяють формуванню прагнення до оволодіння військовими знаннями, мотивації до підготовки себе до захисту своєї держави й служби в Збройних Силах України і у кінцевому результаті приводять до створення глибоко національної системи військово-патріотичного виховання. Особливе місце у цьому контексті належить українським видам єдиноборств, зокрема хортингу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасна українська педагогічна наука вже звернула увагу на виховні можливості хортингу, про що свідчать численні публікації у фахових виданнях, присвячені різним аспектам виховання його засобами, таких авторів, як Е. Єрьоменко [2; 3; **Ошибка! Источник ссылки не найден.**], Н. Мельник [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**], М. Тимчик [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**; **Ошибка! Источник ссылки не найден.**] та інші. Важливо також згадати про те, що 5.12.2013 р. була підписана офіційна угода про наукову співпрацю між Міжнародною федерацією хортингу та Інститутом проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, метою якої є наукове обґрунтування всіх напрямів розвитку єдиноборства та видання власного наукового фахового журналу «Теорія і методика хортингу». У контексті нашого дослідження на особливу увагу заслуговують ті з них, що стосуються проблем військово-патріотичного та патріотичного виховання. Зробимо їх стислий огляд.

Експериментальному підтвердженню ефективності хортингу як засобу патріотичного виховання присвячена розвідка «Виховання патріотизму в старших підлітків у процесі занять хортингом» М. Тимчика. Описавши основні етапи проведеної ним дослідно-експериментальної роботи з формування патріотичної вихованості старших підлітків у процесі занять хортингом, автор формулює переконливі висновки про те, що систематичне й цілеспрямоване застосування української боротьби хортинг допомагає вихованню в школярів свідомих патріотичних переконань (в експериментальній групі кількість учнів з високим рівнем патріотичної вихованості наприкінці формувального етапу експерименту зросла на 21,16%, із середнім – на 17,46%, з рівнем нижче середнього зменшилася на 9,26%, з низьким – на 29,36%) [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

В. Зелений у розвідці «Військово-патріотичне виховання учнів 10 – 11 класів засобами хортингу», звертає увагу на те, що в сучасній Україні хортинг став важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного й духовного виховання молоді, відродження та розвитку українських бойових традицій. На переконання автора, залучення молоді до регулярних тренувань, участі в спортивних змаганнях та навчально-тренувальних семінарах сприяють зміцненню її здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових якостей та інтелектуальних здібностей. Прослідкувавши можливість застосування різних організаційних форм військово-патріотичного виховання у процесі секційних занять хортингом, В. Зелений робить висновок про те, що його ефективність залежить від низки педагогічних умов, які є визначальними при застосуванні комплексу форм, методів і засобів у різних педагогічних ситуаціях та на певних етапах проведення військово-патріотичної роботи (відповідність форм і методів змісту військово-патріотичного виховання й підготовки учнівської молоді до військової служби; тісний зв'язок організаційних форм з життям і повсякденною діяльністю учнів 10 – 11 класів; спрямованість на встановлення ділових контактів і створення неформальних взаємин в учнівських та спортивних колективах; застосування різноманітних форм і методів, виходячи з певних закономірностей, що впливають з мети, змісту, принципів і методів військово-патріотичного виховання засобами хортингу тощо) [4].

Метою нашої статті є висвітлення ролі і значення українського виду єдиноборств, а саме хортингу в контексті спеціалізованого фізичного та військово-патріотичного виховання.

Виклад основного матеріалу.

Хортинг – це сучасна універсальна система змішаного єдиноборства (ММА – HORTING), створена Заслуженим тренером України, майстром спорту України міжнародного класу Едуардом Єрьоменком. Як задекларовано вже у самій назві (від «Хортиця» – назви острова, де була розташована Запорізька Січ), в основу хортингу лягли принципи і методи військової підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу запорізьких козаків, доповнені результатами узагальнення багаторічних напрацювань та творчих винаходів українських тренерів, учених і спортсменів.

Фундаментом хортингу є особлива форма двобою з двома різноплановими раундами, що суттєво відрізняє його серед інших подібних видів спорту. Перший раунд проводиться в шоломах (за бажанням) та рукавицях. У ньому дозволяються

удари ногами по ногах, руках, тулубу, голові. Дозволена також боротьба у стійці і партері як продовження прийому зі стійки. Двобій спортсменів проходить у високому темпі з ударами руками в голову, короткочасними захватами рук, ніг, будь-якими збивами суперника з ніг. Якщо не було очевидної переваги, нагдауну, нокауту, то призначається другий раунд комплексного двобою, що проводиться без шолому і рукавиць. Тут спортсменам дозволені удари ногами у голову, тулуб, по ногах, по руках; голими руками і кулаками – удари у тулуб, по плечах, передпліччях, ногах. Дозволена також боротьба у стійці і партері, захвати, кидки, больові та задушливі прийоми у стійці і партері, утримання суперника на підлозі хорту (змагального майданчика) за шию, тулуб, кінцівки. Після другого раунду у жінок, юнаків та юніорів визначається переможець. У дорослих у титульних двобоях, двобоях за третє або перше місце може призначатися третій раунд – за поєднаними правилами перших двох (т. зв. Прайд-раунд).

На Січі існував культ фізичної досконалості, на що поміж іншим вказують такі моменти: запорізькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично вразливих людей; свій вільний час вони присвячували виконанню фізичних вправ та особистій бойовій підготовці; одним з основних критеріїв переходу молодика в ранг «істинного» запорожця була його фізична підготованість; у січових школах і школах джур було запроваджено посилене фізичне виховання дітей; існувала велика кількість легенд і переказів про надприродні фізичні можливості козаків [1]. Проте культ цей органічно поєднувався із високою духовністю і мораллю. Так, знаємо, що козаки були глибоко віруючими людьми, володіли різноманітними духовними практиками, вміли медитувати, займалися характерництвом. Їм були притаманні такі кращі риси людського характеру, як безмежна любов до Батьківщини, патріотизм, повага до історії і традицій рідної землі, повага до старших, мужність, хоробрість, вірність і відданість своїй справі та національній ідеї. Відродження давніх козацьких традицій саме у такому форматі і сформувало ідею хортингу не як окремого виду спорту, а як «комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні» [1, 5], метою якої є, з одного боку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, а з іншого – виховання особистості в душі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Вітчизни.

На його переконання Єрьоменко, «без вирішення питання створення ефективної системи військово-патріотичного виховання неможливий подальший стійкий суспільний розвиток і забезпечення безпеки українського народу, держави та особистості в фізкультурно-спортивній, культурній, політичній, економічній, соціальній, духовній, військовій та інших областях» [1, 28]. Відтак задля успішного виховання людини, здатної захистити себе, свою родину, дім та Вітчизну, організація хортингу виробила, паралельно до концепцій спортивної та оздоровчої роботи, програму з військово-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах.

Запропонована теоретиками хортингу програма є системою комплексного типу, що передбачає різнопланову навчальну діяльність, закріплення знань з курсу «Захист Вітчизни», фізичного виховання та вивчення прийомів самозахисту і прикладного хортингу, медицини, географії, біології, основ здоров'я та здобуття практичних навичок для використання в повсякденному житті й екстремальних умовах. Її мета – «національно-патріотичне виховання підрастаючого покоління, формування особистості патріота і громадянина, стійкої мотивації на необхідність безпечної життєдіяльності та здорового способу життя, уникнення шкідливих звичок, придбання і закріплення навичок дій у небезпечних ситуаціях побутового та громадського походження» [1]. Згідно з програмою, завдання військово-патріотичного виховання хортингом полягають в оволодінні основними навичками збереження особистої та колективної безпеки, наданні само- і взаємодопомоги в екстремальних ситуаціях, зміцненні морально-вольового стану і фізичного розвитку учнів, ознайомленні з основами рятувальної справи, надання базової фізичної та спеціальної фізичної підготовки для служби в українській армії та підрозділах силових структур.

Звернемо увагу і на такий момент: спеціальна фізична підготовка, яка проводиться з учнями під час занять з допризовної підготовки, – це спеціалізоване фізичне виховання, спрямоване на формування та вдосконалення фізичних якостей і навичок, необхідних для вирішення професійних військових завдань. Цим самим цілям служить і прикладний хортинг – спеціалізований процес фізичного виховання, який має на меті системний підхід до вирішення завдань, пов'язаних із створенням широких передумов для формування фізичних якостей, що знадобляться юнакам в умовах служби у Збройних Силах (висока працездатність, витривалість, чітка координація і точність рухів тощо).

Як зазначає Е. Єрьоменко, хортинг як бойове мистецтво означає насамперед засіб досягнення перемоги над озброєним противником; однією з його методик є також вид боротьби без зброї. Проте насправді у прикладному хортингу відкриваються можливості набагато ширші, різноманітніші. Арсенал хортингу володіє ефективними і систематизованими способами перетворення будь-якого органу або частини тіла в засіб протистояння озброєному супротивникові. Тому кожний підготований хортингіст має все різноманіття природних засобів протидії, в числі яких не тільки кулаки, але й загартовані ноги, лікті, коліна, і що важливо – широкий арсенал ефективної кидкової техніки. З допомогою добре натренованих засобів хортингу спортсмен може нанести один, але потужний і остаточний удар у больову точку на ділянці тіла противника. В межах прикладного хортингу відбувається також розучування вправ на розвиток сили, швидкості, витривалості; вивчаються основи самозахисту та самостраховки; виконуються підвідні та підготовчі вправи; формуються поняття про необхідну самооборону та захист від ударів руками, ногами; відпрацьовується нанесення ударів, захвати, звільнення від захватів; прогноуються варіанти захисту від раптового нападу; тренуються прийоми боротьби з декількома противниками; вивчаються прийоми відновлення та лікування при небезпечних ураженнях і пораненнях [1, 34]. Зважаючи на все це, можна констатувати, що з практичної точки зору методика освоєння прикладного розділу хортингу цілком і повністю відповідає потребам підготовки молодого воїна до служби. Ще більшою мірою цим потребам відповідають методики хортингу з формування військово-патріотичної вихованості, здатні, на наш погляд, міцно прищеплювати учнівській молоді патріотизм та відданість інтересам своєї держави.

Висновки. Підведемо підсумки. Хортинг, як один з українських видів єдиноборств, у вузькому розумінні – це вітчизняна повноконтактна версія змішаних бойових мистецтв, у широкому – багатоаспектна виховна система, першочерговим завданням якої є формування здорової, фізично розвиненої, високодуховної людини-патріота. Прикладний його розділ має на меті вироблення комплексу морально-бойових якостей майбутніх воїнів-захисників України, в чому виявляється його стратегічна близькість до процесу допризовної підготовки, здійснюваного у вітчизняних школах. З огляду на це, вважаємо за потрібне широко вводити елементи прикладного хортингу до парадигми спеціальної фізичної підготовки, що проводиться в межах вивчення курсу «Захист Вітчизни». Переконані: вихована на традиціях хортингу, його етичному кодексі та спортивних напрацюваннях українська молодь зможе набути повної моральної, психологічної та фізичної готовності до служби у Збройних Силах нашої держави, захисту її цілісності, незалежності та суверенітету.

Література

1. Єрьоменко Е. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1 – 11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навчальне видання / Е. Єрьоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2012. – 268 с.
2. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрьоменко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол. : Побірченко Н.С. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ФОРМ Жовтий О. О., 2013. – Вип. 46. – С. 233–240.
3. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6 – 7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 12 – С. 39–47.
4. Зелений В. О. Військово-патріотичне виховання учнів 10 – 11 класів засобами хортингу [Електронний ресурс] / В. О. Зелений // Теорія і методика хортингу: збірник наукових праць. – 2014. – Вип. 1. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/41357>.
5. Mel'nyk N. Duxovno ta fizy'chno vdoskonalyuyemosya na zanyatt'yx iz xorty'ngu / N. Mel'nyk, O. Grechanyj // Zastupnyk dy'rektora shkoly. – K. : Vy'd-vo MON Ukrayiny, 2013. – Vy'p. 12. – S. 32 – 36.
6. Naukovi statti chleniv Naukovo-metody'chnoyi Kolegiiy UFX na tematy'ku xorty'ngu [Elektronnyj resurs]. – Rezhym dostupu : <http://www.horting.org.ua/node/40688>.
7. Ty'mchyk M. V. Vy'xovannya patrioty'zmu v starshy'x pidlitkiv u procesi zanyat' xorty'ngom [Elektronnyj resurs] / M. V. Ty'mchyk // Teoriya i metody'ka xorty'ngu : zbirnyk naukovy'x prac'. – 2014. – Vy'p. 1. – Rezhym dostupu : <http://horting.org.ua/node/41307>.
8. Ty'mchyk M. V. Patrioty'chne vy'xovannya uchniv 7 – 9 klasiv u procesi zanyat' xorty'ngom / M. V. Ty'mchyk // Novi tehnologii navchannya : Naukovo-metody'chny'j zbirnyk / Instytut innovacijny'x tehnologij i zmistu osvity' MON Ukrayiny. – K., 2013. – Vy'p. 77. – S. 37–41.
9. Ty'mchyk M. V. Xorty'ng yak zasib vy'xovannya napolegly'vosti v molodshy'x shkolyariv / M. V. Ty'mchyk, E. A. Yer'omenko // Fizy'chne vy'xovannya v ridnij shkoli. – 2014. – # 1 (89). – S. 38–41.

УДК: 378:37.013-057.87

*Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В., Лещак О.М. Римик В.Р.
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ*

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ РІВНЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ

Анотація. В статті висвітлено педагогічні умови формування рівня рекреаційної активності студентів вищих навчальних закладів. Встановлено, що основними педагогічними умовами були: використання національних традицій фізичного виховання пов'язаних із майбутньою професійною діяльністю; суб'єкт-суб'єктна взаємодія в процесі оздоровчого тренування; активізація самостійної тренувальної роботи студентів у поза навчальний час; використання природних факторів у процесі формування рівня рекреаційної активності; акцентування уваги студентів на безпосередньому та опосередкованому впливі занять на формування рівня рекреаційної активності; правила безпеки під час занять з оздоровчого тренування у природному середовищі; урахування інтересів, потреб і мотивів студентів в процесі навчання; пошук та використання доступних для оздоровчих занять природних місць.

Ключові слова: педагогічні умови, рекреаційна активність, оздоровче тренування, природне середовище.

Аннотация. Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В., Лещак О.М. Римик В.Р. Педагогические условия формирования уровня реакционной активности студентов высшей школы. В статье рассмотрены педагогические условия формирования уровня рекреационной активности студентов высших учебных заведений. Установлено, что основными педагогическими условиями были: использование национальных традиций физического воспитания связанных с будущей профессиональной деятельностью; субъект-субъектное взаимодействие в процессе оздоровительной тренировки; активизация самостоятельной тренировочной работы студентов во вне учебное время; использования природных факторов в процессе формирования уровня рекреационной активности; акцентирование внимания студентов на непосредственном и опосредованном влиянии занятий на формирование уровня рекреационной активности; правила безопасности во время занятий оздоровительной тренировкой в естественной среде; учет интересов, потребностей и