

The Academy of Management and Administration in Opole

**PHYSICAL CULTURE AND SPORT
IN HARMONIOUSLY DEVELOPED
PERSONALITY FORMATION**

Monograph

*Editors: Volodymyr Prystynskyi
and Tadeusz Pokusa*

Opole 2021

ISBN 978-83-66567-34-4

Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation.

Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). *Monograph*. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978-83-66567-34-4.

Editorial Office: The Academy of Management and Administration in Opole

18 Niedziałkowskiego str., Opole 45-085 Poland

Tel. 77 402-19-00/01

E-mail: info@poczta.wszia.opole.pl

Reviewers:

prof. dr hab. Marian Duczmal

doc. Nadiya Dubrovina, PhD, CSc (Slovakia)

Editorial Board

*Oksana Blavat (Ukraine), Tulegen Botagariev (Republic of Kazakhstan),
Zoia Dikhtiarenko (Ukraine), Wojciech Duczmal, Nataliia Khlus (Ukraine),
Oleksandr Kholodnyi (Ukraine), Viktor Koriahin (Ukraine), Iryna Ostopolets
(Ukraine), Filip Pokusa, Viktoriia Slabouz (Ukraine), Sławomir Śliwa*

Publishing House:

The Academy of Management and Administration in Opole

18 Niedziałkowskiego str., Opole 45-085 Poland. Tel. 77 402-19-00/01

Authors are responsible for content of the materials

© Authors, 2021

© Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa, 2021

© Publishing House WSZiA, 2021

Part 5. Formation of an educational institution healthy environment as a factor of a harmonious personality development	213
5.1. Formation of health preservation environment of general educational institution	213
5.2. Creating positive emotional health-preserving environment in the educational space of a modern institution of professional high education	223
5.3. Formation of the health protection educational space in NTU “KhPI” ...	232
5.4. Principles of formation of positive motivation for a healthy lifestyle in the professional activity of a specialist in physical culture and sports	241
5.5. The influence of positive motivation to engage in physical culture and sports on the formation of the level of physical development and motor fitness of high school students	247
5.6. Peculiarities of physical education teacher's activity regarding the formation of health-specific educational space	255
5.7. Basis of algorithm lessons of physical education at secondary schools ..	263
 Part 6. Horting as a tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets	 273
6.1. Features of tactical training in competition period of highly qualified horting athletes	273
6.2. The state of military-patriotic education of senior classes of pupils by means of Combat horting (approbation of research materials)	283
6.3. Development of flexibility in pupils 6-10 years old in horting classes	291
6.4. Development of strength skills in horting young men aged 13-15 years (on the example of a combination of static and dynamic exercises)	302
6.5. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in combat horting	314
6.6. Combat horting as a means of comprehensive education of pupils and students, cadets	327
6.7. Regulatory and legal support for the development of Combat horting in educational institutions	338
6.8. The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets	347
 Conclusion	 358
 Annotation	 360
 Information about authors	 376

PART 6

HORTING AS THE TOOL OF COMPREHENSIVE EDUCATION OF PUPILS, STUDENTS, AND CADETS

6.1. Features of tactical training in competition period of highly qualified horting athletes

6.1. Особливості тактичної підготовки у змагальному періоді висококваліфікованих спортсменів-хортингістів

Підготовка висококваліфікованих спортсменів на змагальному етапі неможлива без належного наукового і методичного забезпечення тактичної підготовки. Успішність виступів у спортивній боротьбі, у тому числі в хортингу – національному виду спорту України, багато в чому залежить від здатності здійснювати швидкі, силові, координаційні рухові дії під час виконання технічних прийомів, а також від витривалості та гнучкості в суглобах, що викликає підвищені вимоги до рівня їх фізичної та тактичної підготовки у період змагальної діяльності (А. Алексєєв, 2018; К. Ананаченко, 2003; О. Кусовська, 2017; О. Риндін, 2014; R. Bennet, 2000).

Проблема підвищення техніко-тактичної підготовленості спортсменів за останні роки вивчалася широким колом фахівців (А. Гриб, О. Копачко, 2010; А. Естмесов, 2006; В. Кісельов, В. Черемісінов, 2013; С. Кіприч, 2014; В. Ост'янов; А. Ровний, В. Романенко, І. Пашков, 2013 та ін.). Зокрема, проведено низку робіт, присвячених питанням побудови структури багаторічного вдосконалення підготовки спортсменів (Я. Коблев, В. Невзоров, 2006; В. Манолаки, 1993; Ю. Шуліка), структури і змісту мікро- і мезоциклів (Ф. Зекрин, 2007; С. Матвєєв, 1983; В. Фетісов, 1998), підготовки юних спортсменів (В. Ягелло, 2002), індивідуалізації підготовки (А. Іванов, 1994), окремих показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості

(В. Бегидов, 1989; В. Шиян, 1997; Ю. Юхно, 1998; І. Закорко, 2011). Аналіз робіт (Е. Врублевський, 2008; Д. Сишко, 2012; Л. Шахліна, 1995-2013; Л. Ясько, 2003; T. Oosthuyse, A. Bosch, 2010) та інші свідчить про існування об'єктивних протиріч між необхідністю підвищення рівня тактичної підготовленості та недостатнім рівнем обґрунтування змісту і планування тактичної підготовки. У той же час без належної уваги залишаються питання наукового обґрунтування побудови тактичної підготовки у змагальному періоді висококваліфікованих спортсменів-хортингістів, зокрема, побудови і змісту тренувального періоду, а також у період змагальної діяльності. Це відбувається незважаючи на те, що в останнє десятиліття суттєво розширилися уявлення про специфіку спортивної підготовки (тактико-технічні умови) висококваліфікованих спортсменів із видів єдиноборств, які обумовлюють можливість ґрунтовнішої і детальнішої розробки цієї проблеми (Г. Арзютов, 1999; В. Бойко, 1983; А. Зекрін, 2014; Г. Туманян, 2006; А. Пістун, 2008; В. Ягелло, 2002; G.R.F. Fabio, 2002) та ін. [1-17].

Дане наукове дослідження є актуальним і виконується згідно науково-дослідної роботи навчально-наукового інституту 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).

Приступаючи до визначення особливостей тактичної підготовки у хортингу – національного виду спорту України, потрібно з'ясувати дефініцію поняття «тактична підготовка», як головного визначення тактичної підготовки при підготовці змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів хортингістів.

До категоріального поля поняття «тактичної підготовки» належать поняття: «тактика» та «стратегія».

Слово «тактика» походить від давньогрецького слова, що означало «приведення в порядок [1, с. 5]. Термін «тактика» (від грец. «taktika» – мистецтво побудови військ) у спортивній теорії і практиці повинно розглядатись в двох напрямках: як вибір, реалізацію і зміни у випадку необхідності засобів (ударів, захистів, переміщень) змагальної діяльності (тактика ведення двобою); як частину навчально-тренувального процесу, що включає теорію і практику підготовки до ведення двобою в ринзі [2, с. 79]. Тактика – один із розділів загальної теорії спортивної боротьби, який розглядає питання оптимізації змагальної діяльності, ведення конкретного спортивного поєдинку.

На думку Г. Туманяна, тактика – є наука про ведення бою, методах боротьби, що найбільше відповідають конкретним обставинам у даний момент та, імовірно, всього, забезпечують стратегічний успіх. Тактика досліджує, розробляє та вирішує на практиці питання, пов'язані з підготовкою і веденням

двобою. Вона займає підлегле положення по відношенню до оперативного мистецтва і стратегії. У поняттях «стратегія», «оперативне мистецтво» та «тактика» віддзеркалена одна і та ж, за своєю сутністю, діяльність (підготовка і ведення військових дій), що організована ієрархічно. При чому, стратегія (греч. stratos – військо, ago – веду) – найвища ступінь військового мистецтва, що включає в себе способи підготовки і ведення війни в цілому. Техніка і тактика в ударних єдиноборствах нерозривні. Найбільша кількість робіт із питань тактики боротьби належить А. Ленцу, який стверджує, що на сьогодні повна класифікація тактики боротьби відсутня, і це негативно позначається на якості методики викладання. Він виділено три види тактики (тактика проведення прийому, тактика ведення двобою, тактика участі у змаганнях) і тактики сутички (наступальна, контратакуючи, оборонна (вичікувальна) [1, с. 188; 2, с. 45; 6, с. 54; 14, с. 45].

Ряд авторів [1; 3; 12; 17 та ін.] вважає, що існують наступні види тактики:

алгоритмічна – заздалегідь у запланованих діях і їх цілеспрямованої реалізації;

ймовірнісна – дії, у котрих планується визначений початок із наступними варіантами продовження, в залежності від конкретних реакцій противника;

евристична – реагування спортсмена в залежності від ситуації, що складається під час змагального двобою. Інші автори [11; 13; 14; 16 та ін.] дотримуються думки, що існує чотири види тактики: атакуюча, контратакуюча, захисна, комбінована (поєднання всіх, або декількох попередніх видів).

У контексті зазначеного, аналіз наукових досліджень засвідчив, що наявні визначення, на наш погляд, не повною мірою відображають суть тактичної підготовленості у хортингу, причому нерідко вводять в оману, що призводить до термінологічної та методичної плутанини. Ми визначаємо тактичні дії у хортингу, як фізичну рухову активність, яка здійснюється з метою досягнення фізичного вдосконалення і отримання найкращих результатів у змаганнях з хортингу. У нашому дослідженні, поняття тактична підготовка (технологія) об'єднує процес доцільного використання всієї сукупності чинників (засобів, методів і умов), котра розробляє й удосконалює основи методики побудови спортивного тренування, що дозволяє направлено впливати на розвиток спортсмена хортингіста в змагальному періоді. Практичним проявом спортивних технологій на тренуваннях з хортингу є різноманітні програми, що становлять основний зміст діяльності спортсменів, які використовуються в навчально-тренувальному процесі.

Отже, аналіз наведених понятійних основ дає підстави зробити висновок, що під «тактичною підготовкою» ми розуміємо таку підготовку, яка ґрунтується на розвитку різноманітних форм мислення, фізичних здібностей, високих адаптаційних можливостей особистості, що зорієнтована на динамічні зміни в змагальній діяльності. Специфічними особливостями тактичної

підготовки у змагальному періоді спортсменів-хортингістів є їх відкритість майбутньому, здатність до передбачення на основі постійної переоцінки цінностей, налаштованість на конструктивні дії в оновлювальних ситуаціях у навчально-тренувальному процесі.

Тактична підготовка, на думку Г. Арзютова [2, с. 67, 125], є педагогічним процесом, спрямованим на оволодіння раціональними формами ведення змагальної боротьби. Вона включає в себе вивчення закономірностей змагальної діяльності, правил і положень у конкретному виді спорту, загальних положень сучасної вітчизняної та зарубіжної тактики спортсменів, своїх суперників. Автор визначає, що під час вдосконалення тактичної майстерності, насамперед, ставляться завдання оволодіти найбільшою кількістю варіантів тактичних епізодів з урахуванням його технічних і фізичних можливостей; вивчити тактичні прийоми для боротьби з різними за стилем і манерою супротивниками; розробити обрані варіанти тактики; в перед змагальному тренуванні і в турнірі змодельовати техніку і тактику майбутніх супротивників.

Висококваліфікованому спортсмену хортингісту необхідно бути добре фізично підготовленим і володіти високим рівнем розвитку швидкості, сили, гнучкості та координації. Крім того, для можливості переносити великі тренувальні навантаження, що спрямовані на формування правильної техніки рухів і успішного виступу в змаганнях, володіти також високим рівнем спеціальної витривалості та тактико-технічною підготовленістю [4; 5; 8; 9; 10].

Таким чином, підвищення рівня тактичної підготовленості спортсменів-единоборців за допомогою новітніх технологій індивідуалізації, програмування та моделювання є важливим резервом у досягненні високих спортивних результатів. Необхідність проведення індивідуальних занять із фізичної та техніко-тактичної підготовки продиктована специфікою спортивної діяльності в хортингу. У контексті нашого дослідження основою тренування передбачено багаторазове виконання технічних елементів із метою вдосконалення техніки кидків і захватів, зачепів, утримань, підсічок тощо (А. Алексєєв, 2013; В. Бойко, 2017; Є. Єрьоменко, 2016; В. Лях, 2002; І. Малинський, 2002; Н. Панкратов, 2017 та ін.). Під час такого тренування, спортсмен в основному використовує запас рухових якостей, а приросту їх у даних умовах не відбувається, оскільки зусилля, що розвиваються під час вправи, хоча і вельми інтенсивні, але нетривалі. У зв'язку з цим, удосконалення тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів-хортингістів на основі її спортивно-орієнтованої технології (індивідуалізації, програмування та моделювання) є актуальним і важливим науково-практичним завданням.

У нашому дослідженні ми розуміємо спортивно-орієнтовану технологію, яка ґрунтується на структурі рухів, що застосовуються на тренуваннях з

хортингу, на основі синтезу фізкультурно-спортивних засобів і методів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів хортингістів, їх мотиваційних пріоритетів і спортивних досягнень.

Спортивні види єдиноборств (хортинг, бойовий хортинг, дзюдо, бокс, рукопашний бій та ін.) належать до найбільш видовищних змагальних видів спорту. Аналіз даних літературних джерел свідчить, що накопичений масив знань, пов'язаний з питаннями раціональної побудови тренувального процесу в хортингу ґрунтується загалом на даних досліджень змагальної діяльності спортсменів у період навчального-тренувального процесу [4; 8; 9]. Отже, всі відомі параметри працездатності є важливими для досягнення високих спортивних результатів.

Залежно від особливостей обраного виду спеціалізації в єдиноборствах, а також від індивідуальності спортсмена, його статури, фізичного розвитку, темпераменту, волі, рухових можливостей і т. д. у єдиноборця формується свій, властивий тільки йому індивідуальний стиль (манера) ведення бою, а, отже, й індивідуальна тактика [10; 11; 12]. У боксі та кікбоксінгу й інших ударних єдиноборствах існує декілька класифікацій індивідуальної манери (стиля) ведення бою [11; 13; 14 та ін.].

Так, наприклад, деякими експертами виділяється такі стилі, як нокаутер, ігровик, темповик, силовик, універсал [12].

Таким чином, техніко-тактична підготовленість в хортингу на етапі спеціалізованої змагальної діяльності – є мірою засвоєння системи рухів, що відповідає особливостям даного виду спорту, в єдності з технічними прийомами та засобами їх виконання, видами (наступальна, захисна, контратакуюча), та формами (індивідуальна, групова, командна) спортивної тактики, і спрямована на досягнення високих спортивних результатів.

Вітчизняні та закордонні дослідники пропонують виокремлювати три основних складові успіху змагальної діяльності: фізичні можливості, технічну оснащеність і тактичну майстерність будувати та реалізовувати навчально-тренувальний процес. Кожний з цих видів підготовки до змагань відводиться рівна частина в загальному результаті. Тактична модель ведення змагальної діяльності у хортингу представлена основними елементами, а саме: тактичною підготовкою, яка включає набір психологічних особливостей, психологічних факторів, мотивації та інших складових; фізичні кондиції, які визначають функціонально генетично закладені фізичні здібності, рівень фізичної працездатності та тренуваності, збалансоване харчування, загальний фізичний рівень відновлення після змагань та інші фізіологічні складові; тактичну підготовку, яка потребує подальшого вдосконалення за рахунок оптимізації структури та змісту тренувального процесу в мікро- і мезоциклах підготовки

спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у хортингу, з урахуванням характеристики їхнього функціонального стану [2, с. 35].

У цих умовах тактика стає визначальним і вирішальним елементом діяльності висококваліфікованих спортсменів-хортингістів, бо тактика – здатність використання в ході змагання всі можливості для досягнення оптимального результату. Ця здатність включає вибір і використання засобів, форм і методів спортивної боротьби, властивих певному виду спортивних єдиноборств, як хортинг [9, с. 35].

Тактична діяльність носить виражений комплексний характер і включає інтелектуальні та фізичні здібності людини. Велику роль тут відіграє пам'ять (зорова і рухова), в якій зберігаються сліди колишнього досвіду позитивного рішення подібних рухових дій або ситуацій (елементів, зв'язок). Саме ж рішення здійснюється шляхом асоціацій, тобто, на основі зіставлення ситуації, яка реально сприймається з аналогічною або близькою до неї, рішення якої зберігається в довготривалій пам'яті [3; 13; 14].

До тактики відносять весь комплекс засобів, що використовуються у спортивному змаганні. Тактика має свої форми, засоби та методи. Її форму складають тактичні дії, що використовуються тими, хто займаються [9, с. 67].

У контексті останнього актуальною є думка В. Платонова, який вважає, що практична реалізація тактичної підготовленості в змаганнях передбачає вирішення наступних завдань: створення цілісного уявлення про змагання; формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби; розв'язання та своєчасне втілення прийнятих рішень завдяки раціональним прийомам і діям з урахуванням особливостей суперника, середовища, суддівства, змагальної ситуації тощо [13, с. 46-47].

За результатами аналізу нашого дослідження, відповідно до зазначених особистостей тактичної підготовки у процесі змагальної діяльності В. Медведєв виділяє структуру тактичної підготовленості, яка виокремлює:

тактичні знання – являють собою сукупність уявлень про засоби, види та форми спортивної тактики й особливості їх використання у тренувальній і змагальній діяльності;

тактичні уміння – форма прояву свідомості спортсмена, яка відображає його дії на основі тактичних знань. Може бути виокремлено: уміння розгадувати замисли суперника, передбачати план розвитку змагальної боротьби, видозмінювати власну тактику тощо;

тактичні навички – це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навички завжди виступають у вигляді цілісної, закінченої тактичної дії у конкретній змагальній або тренувальній ситуації;

тактичне мислення – це мислення спортсмена у процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу та психічної напруги й безпосередньо спрямоване на розв’язання конкретних тактичних завдань. На думку В. Медведєва тактична підготовка спортсмена – це комплексний процес, до якого належить оволодіння усіма необхідними знаннями про засоби та способи ведення спортивної боротьби та систему техніко-тактичних тренувальних завдань, а також контрольних і офіційних змагань, у яких спортсмени удосконалюють і доводять до оптимального рівня свою тактичну майстерність [11, с. 126-127].

Згідно думки вищезазначених авторів, які для вивчення тактичних закономірностей в хортингу, окрім практичних знань, умінь і навичок необхідним вважають використовувати тренінги, лекції, бесіди, кінофільми, моделювання схожих ігрових ситуацій на макетах або інші форми освіти та самоосвіти.

Актуальною у контексті зазначеного вище є думка Е. Єрмоєнка [10, с. 64], який пропонує розрізняти два види тактичної підготовки: загальну та спеціальну. До загальної тактичної підготовки належить оволодіння знаннями та тактичними навичками, необхідними для ефективної змагальної діяльності в обраному виді спорту, а спеціальна підготовка має бути спрямована на оволодіння знаннями та тактичними діями в певних змаганнях і проти конкретного суперника. При цьому базовим розділом є спеціально-тактична підготовка.

З психологічної точки зору, під техніко-тактичною майстерністю спортсмена-хортингіста треба розуміти сторону свідомості єдиноборця, в якій віддзеркалюється високий рівень володіння технічними прийомами в умовах змагального двобою [8, с. 139; 11, с. 102].

На думку деяких фахівців, рівень техніко-тактичної підготовленості характеризують показники технічної і тактичної майстерності спортсменів [1-4; 10; 11; 13; 14]. *Техніко-тактична підготовленість* є вирішальним фактором спортивних досягнень в єдиноборствах, де техніко-тактична дія – це основний засіб ведення боротьби. Подальше підвищення ефективності тренувального процесу в боротьбі значною мірою пов'язане з вдосконаленням системи навчання юних спортсменів-хортингістів техніко-тактичним діям. Успішність реалізації основних рухових дій у бойовому поєдинку передбачає володіння різними прийомами стратегії і тактики поведінки протягом усієї сутички і всього турніру в цілому. У технічній підготовці спортсмена провідну роль відіграють атакуючі дії та умови реалізації конкретних динамічних ситуацій в певних положеннях сутички. Аналіз спортивної діяльності показав, що питання техніко-тактичних дій необхідно розглядати з позиції конкретної динамічної

ситуації, створюючи певні конкретні динамічні ситуації залежно від техніко-тактичних дій атакуючого [10, с. 245; 11].

Успішне вирішення завдань вдосконалення техніко-тактичної підготовленості неможливе без поглибленого вивчення структури рухів спортсменів, вивчення механізмів їх побудови і способів керування ними [1; 2; 11; 13; 14].

На сьогоднішній день фахівці визначають наступні головні завдання вдосконалення технічної майстерності спортсменів: досягнення високої стабільності й раціональної варіативності спеціалізованих рухів-прийомів, що становлять основу техніки виду спорту; послідовне перетворення засвоєних прийомів основ техніки до доцільних й ефективних змагальних дій; удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики й ритму з огляду на індивідуальні особливості спортсменів; підвищення надійності й результативності техніки дій спортсмена в екстремальних змагальних умовах; удосконалення технічної майстерності спортсменів виходячи з вимог спортивної практики й досягнень науково-технічного прогресу [1-3; 13; 14 та ін.].

Таким чином, навчання та вдосконалення техніки спортивних вправ повинно бути щільно пов'язане із змагальними особливостями конкретного виду спорту, передовими характеристиками, що визначають досягнення найвищого спортивного результату. Разом із тим у формуванні тактичного мислення, тактичних знань і умінь наявні суперечності, пов'язані, з одного боку, з розумінням більшістю фахівців важливості цих аспектів підготовки, а з другого – недостатньою розробленістю структури, змісту і методів навчання тактики в групах висококваліфікованих спортсменів-хортингістів.

Можна констатувати, що вивчення сучасних тенденцій розвитку хортингу свідчить, що шляхами вдосконалення тактичної підготовки спрямовано на впорядкування змісту тренувального процесу, відповідно до цільових завдань підготовки спортсменів і специфічних принципів, які визначають раціональні форми організації тренувальних навантажень у період підготовки до змагань висококваліфікованих спортсменів-хортингістів.

Перспективою наших подальших наукових розвідок є пошук раціональних підходів удосконалення тактичної підготовленості спортсменів-хортингістів різної кваліфікації з метою ефективнішого виступу їх на визначених змаганнях.

Література:

1. Андрійцев В. О. Вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих борців вільного стилю / В. О. Андрійцев // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Сер. № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури і спорту. – 2015. – Вип. 11 (66). – С. 5-9.

2. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. Н. Арзютов. – К. : НПУ им. М. П. Драгоманова, 1999. – 410 с.

3. Бойко В. Ф. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / В.Ф. Бойко, З.М. Діхтяренко, Е.А. Єрмоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 46–55.

4. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоменко, 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.

5. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрмоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.

6. 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.

7. Довгань Н. Бойовий хортинг як інструмент соціалізації студентів закладів вищої освіти / Н. Довгань, Е. Єрмоменко // Теорія і методика хортингу. – 2019. – Вип. 11. – С. 177–186.

8. Єрмоменко Е. А. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е.А. Єрмоменко, Т.Є. Федорченко, З.М. Діхтяренко, В.Е. Єрмоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А.В., 2017. – Вип. 8. – С. 139–146.

9. Єрмоменко Е. А. Тренування в хортингу: навчально-методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 227 с.

10. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е.А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

11. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.

12. 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.

13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском

спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. – 752 с.

14. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учебн. пособ. для студ. высш. учебн. заведений. М. Издательский центр «Академия». 2006. – 592 с.

15. Bloshchynskyi, I., Griban, G., Okhrimenko, I., Stasiuk, V., Suprun, D., Nedvyha, O., Neurova, A., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Malynskyi, I., Prontenko K. (2021). Formation of psychophysical readiness of cadets for future professional activity. The Open Sports Sciences Journal, 14, 1-8. doi: 10.2174/1875399X02114010001.

16. 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.

17. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

6.2. The state of military-patriotic education of senior classes of pupils by means of Combat horting (approbation of research materials)

6.2. Стан військово-патріотичного виховання старшокласників засобами бойового хортингу (апробація матеріалів дослідження)

Враховуючи особливості сучасного етапу суспільно-політичного розвитку України, що склалися після Революції Гідності, та обставин, пов'язаних з анексією Автономної Республіки Крим та збройною агресією Росії на сході України, значно зросла роль військово-патріотичного виховання школярів, а також значимість їх інтелектуальної, вольової, духовно-моральної та фізичної підготовки до подальшого життя як національно свідомих громадян-патріотів своєї Батьківщини готових до подальшої її соціально-економічної і культурної розбудови на шляху демократичного національного відродження та захисту її суверенітету і територіальної цілісності.

Водночас, в останні роки українська освіта не мала переконливої і позитивної традиції та досвіду щодо виховання патріотизму у дітей та молоді і як наслідок в українському суспільстві наростає тривога за долю дітей, школярів та молоді, що виражається в таких основних характеристиках:

1) швидкому зниженні освітнього і культурного потенціалу підростаючого покоління;

2) подальшій моральної деградації покоління в цілому, вираженої, зокрема, як в криміналізації свідомості і поведінки, так і в зниженні морального порогу дозволеного;

3) різкому злеті наркоманії, алкоголізму практично у всіх шарах суспільства, переході цього явища в некерований режим і як наслідок – руйнування генофонду;

4) реальному розриві наступності поколінь не тільки за ідеологічними, а й за моральними характеристиками;

5) знеціненні своєї країни у багатьох молодих людей, які не вважають себе її частиною, їх бажанні виїхати за кордон.

Аналіз літературних джерел (П. Ігнатенко, В. Поплужний, Н. Косарева, Л. Крицька «Виховання громадянина: психолого-педагогічний і народознавчий аспекти», 1997; В. Кіндрат «Проблема патріотичного виховання підлітків у педагогічній спадщині В.О. Сухомлинського», 1998; Л. Чупрій «Патріотичне виховання в Україні: стан і перспективи», 2006; Т. Гавлітіна «Національно-

патріотичне виховання підлітків в умовах позашкільного навчального закладу», 2007; Н. Орлова «Формування духовних цінностей дітей і молоді в творчій спадщині О.А. Захаренка», 2008; М. Сухушин, В. Палагеша «Військово-патріотичне виховання молоді», 2009; І. Бех, К. Чорна «Національна ідея у становленні громадянина-патріота України (програмно-виховний контекст)», 2010; Ю. Зубцова «Формування патріотичних якостей молодших школярів у взаємодії школи та сім'ї», 2012; Б. Шаповалов «Підготовка старшокласників до дій в екстремальних ситуаціях у процесі військово-патріотичного виховання (на прикладі хортингу)», 2014; З. Діхтяренко «Вплив патріотизму на формування суті поліцейського хортингу», 2015; О. Остапенко, М. Зубалій «Концепція військово-патріотичного виховання в системі освіти України (проект)», 2015; З. Діхтяренко, В. Постовий «Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу», 2016; М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець «Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі», 2016; О. Остапенко, М. Зубалій, Б. Шаповалов «Концептуальні засади реформування військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України», 2016; О. Остапенко, М. Тимчик «Військово-патріотичне виховання старшокласників в умовах нової Української школи», 2017; В. Гусак, Н. Костриця «Особливості сучасного національно-патріотичного виховання», 2019; Н. Радчук, Е. Єрмоменко, З. Діхтяренко «Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку», 2019; Е. Єрмоменко «Моделювання процесу військово-патріотичного виховання школярів, які займаються бойовим хортингом», 2020; В. Кульчицький «Теорія і практика патріотичного виховання в школах України (1945–2019 pp.)», 2020; Oleksandr Ostapenko, Mykola Zubalii, Zoia Dikhtiarenko «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», 2020 та ін.) за темою публікації свідчить про актуальність та вагомість, на наш погляд, військово-патріотичного виховання.

Але, вивчення питання щодо військово-патріотичного виховання старшокласників засобами бойового хортингу висвітлюється тільки в одиничних публікаціях авторів-практиків (Е. Єрмоменко «Бойовий хортинг як ефективний засіб військово-патріотичного виховання школярів і студентів», 2018; В. Біла, Е. Єрмоменко, В. Чмелюк «Військово-патріотичне виховання школярів і студентів у процесі занять бойовим хортингом», 2020; Е. Єрмоменко «Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України», 2020; Є. Сокол, Е. Єрмоменко, В. Кривенко «Бойовий хортинг як явище традиційної

військово-бойової культури українського народу», 2021 та ін.), які поза увагою залишають визначення рівнів військово-патріотичного виховання старшокласників засобами бойового хортингу для подальших експериментальних досліджень тощо.

Мета дослідження передбачає перерахунок нормативно-правових актів, законодавчих документів, що регламентують питання щодо військово-патріотичного виховання молоді; розроблення запитань для старшокласників за темою дослідження.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної роботи Інституту 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).

З огляду на викладене, за останні роки в державній політиці України в сфері виховання відбулися істотні зміни щодо оцінки місця і ролі патріотичного виховання в цілому та військово-патріотичного виховання, зокрема. Так, потребу у військово-патріотичному вихованні особистості визначено в законах України, указах Президента України, нормативно-правових актах Уряду України, інших актах законодавства. Отже, про пріоритетність ролі військово-патріотичного виховання школярів свідчать такі нормативні документи як: Укази Президента України: від 18 травня 2019 року № 286/2019 “Про Стратегію національно-патріотичного виховання”, від 13 жовтня 2015 року № 580/2015 “Про Стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки”, від 12 червня 2015 року № 334/2015 “Про заходи щодо поліпшення національно-патріотичного виховання дітей та молоді”, від 24 березня 2015 року № 169/2015 “Про заходи з відзначення у 2015 році 70-ї річниці Перемоги над нацизмом у Європі та 70-ї річниці завершення Другої світової війни”, від 11 лютого 2015 року № 69/2015 “Про вшанування подвигу учасників Революції гідності та увічнення пам’яті Героїв Небесної Сотні”; постанови Верховної Ради України: від 17 січня 2017 року № 1822-VIII “Про встановлення Дня українського добровольця”, від 12 травня 2015 року № 373-VIII “Про вшанування героїв АТО та вдосконалення національно-патріотичного виховання дітей та молоді”; постанова Кабінету Міністрів України від 17 жовтня 2018 року № 845 “Деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання”; розпорядження Кабінету Міністрів України: від 18 жовтня 2017 року № 743-р “Про затвердження плану дій щодо реалізації Стратегії національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2017-2020 роки”, від 8 вересня 2009 року № 1494 “Про затвердження Плану заходів щодо підвищення рівня патріотичного виховання учнівської та

студентської молоді шляхом проведення на постійній основі тематичних екскурсій з відвідуванням об'єктів культурної спадщини”; накази Міністерства освіти і науки України: від 31 травня 2017 року № 519 “Про затвердження Плану заходів Міністерства освіти і науки України щодо вшанування пам’яті Героїв Небесної Сотні”, від 16 червня 2015 року № 641 “Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у закладах загальної середньої освіти”, інші акти законодавства України [3, с. 6-7].

Таким чином, нами було розроблено запитання (на основі списку використаних джерел [1-11]), варіанти відповідей та визначено відповідні рівні (високий (продуктивний), середній (вибірковий), низький (пасивний) оцінювання проінформованості старшокласників на теоретичному (пізнавальний критерій, когнітивний компонент) формульованому етапі дослідження, що відображатиме результати експерименту загальної теми наукового дослідження: «Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу».

Опитування експериментальної групи проводилося під час проведення Першого міжнародного турніру з бойового хортингу «TRUSKAVETS OPEN-2020» серед дітей хлопців і дівчат (6-7 років), молодших юнаків і дівчат (8-9 років), юнаків і дівчат (10-11 років), старших юнаків і дівчат (12-13 років), кадетів і кадеток (14-15 років), юніорів і юніорок (16-17 років), дорослих чоловіків і жінок (18 років і старше) у розділах «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Форма», «Самозахист». Місце проведення: спортивний комплекс ТзОВ «ГКК «Карпати». Адреса проведення: Львівська область, м. Трускавець, вул. Карпатська, 2. Організатор: Всесвітня федерація бойового хортингу – WORLD COMBAT HORTING FEDERATION (25-27 вересня, 2020 року).

В опитуванні взяли участь старшокласники – учасники Першого міжнародного турніру з бойового хортингу «TRUSKAVETS OPEN-2020», які тренуються в спортивних секціях «Бойовий хортинг» з різних областей України (табл. 1).

Таким чином, військово-патріотичне виховання школярів засобами бойового хортингу – самостійний напрям виховання, методологічною основою якого є концептуальні положення щодо розвитку військово-патріотичного виховання допризовної молоді, виховання патріота і громадянина, формування у школярів високої патріотичної свідомості, національної гідності, готовності до виконання свого конституційного обов’язку й відповідального ставлення до

майбутньої військової служби у Збройних Силах України та інших військових формуваннях.

Таблиця 1: Визначення рівня проінформованості старшокласників про військово-патріотичне виховання засобами бойового хортингу (теоретичний (пізнавальний критерій, когнітивний компонент) формувальний етап дослідження)

Запитання / варіанти відповідей	Рівні
1. Звідки Ви дізнались вперше про бойовий хортинг?	високий
телебачення	
радіо	
Інтернет	
преса	
друзі, знайомі, родичі	
з декількох джерел	середній
важко відповісти	низький
2. Назвіть, будь ласка, основні поняття бойового хортингу	високий (7-9 штук)
	середній (4-6 штук)
	низький (1-3 штуки)
3. Назвіть прізвище, ім'я та по батькові президента Національної федерації бойового хортингу України	високий (з першої спроби назвати)
	середній (з другої спроби назвати)
	низький (з третьої спроби назвати)
4. Виберіть з перелічених варіантів завдання, що відносяться до військово-патріотичного виховання школярів засобами бойового хортингу:	високий (6-7 штук)
☐ оволодіння основними навичками збереження особистої та суспільної безпеки;	
☐ надання само- і взаємодопомоги в екстремальних ситуаціях;	
☐ зміцнення морально-вольового стану і фізичного розвитку учнів;	середній (3-5 штук)
☐ ознайомлення з основами рятувальної справи;	
☐ надання базової фізичної та спеціальної фізичної підготовки для майбутньої служби в підрозділах Збройних Сил України, інших військових формуваннях;	низький (1-2 штуки)
☐ виховання екологічної культури учнів;	
☐ активна участь у діяльності Національної федерації бойового хортингу як в Україні, так і за її межами	

5. Виберіть з перелічених варіантів форми з військово-патріотичного виховання школярів засобами бойового хортингу: лекції; бесіди; розповіді; екскурсії до музеїв, військових частин; зустрічі з ветеранами війни, праці та військової служби учасниками бойових дій; походи місцями бойової слави; військово-шефська робота; пошукова робота, участь у роботі клубів і гуртків військово-патріотичного спрямування в закладах загальної середньої освіти	високий (7-9 штук) середній (4-6 штук) низький (1-3 штуки)
6. Виберіть з перелічених варіантів чинники, що включає в себе військово-патріотичне виховання, зокрема, засобами бойового хортингу: ☐ увічнення пам'яті воїнів, загиблих під час захисту Батьківщини; ☐ розуміння кожним громадянином своєї ролі і місця в служінні Батьківщині, високої особистої відповідальності за виконання вимог військової служби, переконаності в необхідності формування необхідних якостей і навичок для виконання військового обов'язку в рядах Збройних Сил України; ☐ виховання гордості за українську державу, її звершення; формування глибокої поваги і шани до символів України – Герба, Прапора, Гімну, іншої української символіки та історичних святинь України; ☐ опора на вивчення історії традиційних для України релігійних конфесій, їх досвіду щодо формування у громадян потреби служіння Батьківщині, її захисту як вищого духовного обов'язку і в першу чергу використання духовно-морального потенціалу національних вірувань; ☐ виховання на прикладі соціально-ціннісного досвіду минулих поколінь, який культивує почуття гордості за своїх предків; ☐ вивчення національних традицій в побуті, сімейних відносинах, навчанні, праці, творчості; ☐ пропаганда ідей і цінностей не тільки загальноукраїнського патріотизму, а й місцевого або регіонального, що характеризується прихильністю, любов'ю до рідного краю, міста, села, вулиці, підприємства, спортивної команди тощо; ☐ виховання готовності до гідного і самовідданого служіння суспільству і державі, до виконання обов'язків щодо захисту України	високий (7-8 штук) середній (4-6 штук) низький (1-3 штуки)
7. Виберіть з перелічених варіантів основні види виховної діяльності військово-патріотичного спрямування: ☐ пізнавальну, трудову, художню, спортивну, ціннісно-орієнтовну, громадську	високий (5-6 штук) середній (3-4 штук) низький (1-2 штуки)

Бойовий хортинг як бойова і виховна система за своїм духом підходить і позитивно сприймається козацькими організаціями в Україні. Національна федерація бойового хортингу плідно співпрацює з такими організаціями, оскільки козацтво завдяки унікальній системі військового, загальноосвітнього і патріотичного вишколу і сьогодні зберігає власну самобутність і внутрішню життєву силу, утворюючи ідейне, ментальне і фізичне підґрунття для відтворення української державності та формування системи безпеки і захисту національних інтересів України [3, с. 9, 12].

Перераховані нормативно-правові акти та законодавчі документи, що регламентують питання щодо військово-патріотичного виховання молоді дають зрозуміти вчителям, науковцям і професорсько-викладацькому складу сучасний стан і перспективи даного питання.

Запитання в анкеті дозволять об'єктивно визначити рівень знань старшокласників про сучасне військово-патріотичного виховання молоді засобами бойового хортингу.

У перспективі досліджень буде опис результатів експерименту щодо визначення рівнів (високий (продуктивний), середній (вибірковий), низький (пасивний) оцінювання проінформованості старшокласників-спортсменів бойового хортингу на теоретичному (пізнавальний критерій, когнітивний компонент) етапі дослідження, що відображатиме загальну тему наукового дослідження: «Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу».

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. 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. Єрмоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників / Е. А. Єрмоменко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – С. 273–287.

4. Єрмоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотичних якостей, фізичної культури та основ здоров'я школярів і студентів

[Електронний ресурс] / Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /. – 2020. – Вип. 5 (125). – С. 71–80.

5. Кукушкін К. М. Виховне та оздоровче призначення програми бойового хортингу / К. М. Кукушкін, Е. А. Єрмоєнко, І. М. Самоха // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 2. – С. 10–24.

6. Кукушкін К. М. Методика військово-патріотичного виховання школярів у процесі занять бойовим хортингом / К.М. Кукушкін, Е.А. Єрмоєнко // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (14–15 липня 2020 року) / уклад.: Е. А. Єрмоєнко. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 6-12.

7. Свиридов А. П. Основні етапи діяльності педагога з організації процесу військово-патріотичного виховання школярів у системі бойового хортингу / А.П. Свиридов, Е.А. Єрмоєнко, К.М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2021. – Ч. 3. – С. 683–702.

8. Сидоренко О. М. Бойовий хортинг і соціально-педагогічні аспекти військово-патріотичного виховання школярів / О. М. Сидоренко, Е. А. Єрмоєнко, К. М. Кукушкін // Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2020. – Ч. 2. – С. 603–620.

9. 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).

10. 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).

11. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. 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 (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 268-273). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

6.3. Development of flexibility in pupils 6-10 years old in horting classes

6.3. Розвиток гнучкості в учнів 6-10 років на заняттях із хортингу

Гнучкість – це одна з п'яти основних фізичних якостей людини. Вона характеризується ступенем рухливості ланок опорно-рухового апарату і здатністю виконувати рухи з великою амплітудою [5; 6]. Її потрібно розвивати з раннього дитинства і систематично. Зовнішній прояв гнучкості відбиває внутрішні зміни в м'язах, суглобах, серцево-судинній, дихальній системах. Недостатня гнучкість у дітей призводить до порушень у поставі, виникнення остеохондрозу, змін у ході [6]. Недостатній рівень гнучкості у спортсменів приводить до травмування, а також до змін, що обумовлюють недосконалу техніку змагальних вправ. Для успішного розвитку гнучкості, перш за все, необхідна теоретична обґрунтованість питання. Необхідні для практики відомості належать до різних областей знань: теорії і методики фізичного виховання, анатомії, біомеханіки, фізіології, корекційної педагогіки [5; 6; 7].

У професійній фізичній підготовці і спорті гнучкість необхідна для виконання рухів з великою і граничною амплітудою. Недостатня рухливість у суглобах може обмежувати прояв якостей сили, швидкості реакції і швидкості рухів, витривалості, збільшуючи енерговитрати і знижуючи економічність роботи, і часто приводить до серйозних травм м'язів і зв'язок [5; 6].

У теорії і методиці фізичної культури гнучкість розглядається як багатофункціональна властивість опорно-рухового апарату людини, що визначає межі рухів ланок тіла [7]. Розрізняють дві форми її прояву: активну, яка характеризується величиною амплітуди рухів при самостійному виконанні вправ завдяки своїм м'язовим зусиллям; пасивну, яка характеризується максимальною величиною амплітуди рухів, що досягається при дії зовнішніх сил (за допомогою партнера або обтяження). У пасивних вправах на гнучкість досягається більша, ніж в активних вправах, амплітуда рухів. Різницю між показниками активної і пасивної гнучкості називають резервною розтяжністю або запасом гнучкості. Розрізняють також загальну і спеціальну гнучкість. Загальна гнучкість характеризує рухливість у всіх суглобах тіла і дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою. Спеціальна гнучкість – гранична рухливість в окремих суглобах – є визначальною ефективністю у спортивній або професійно-прикладній діяльності. Розвивають гнучкість за допомогою вправ на розтягування м'язів і зв'язок. Загалом їх можна класифікувати не тільки за активною, пасивною спрямованістю, але й за

характером роботи м'язів. Розрізняють динамічні, а також змішані статодинамічні вправи на розтягування [5; 6; 7].

Під час вивчення нами наукових джерел [1-11] зверталася увага на аспекти, що сприяють дослідженню обраної теми, як актуальної.

Таким чином, наукове дослідження «Розвиток гнучкості в учнів 6-10 років на заняттях із хортингу» виконується згідно науково-дослідної роботи навчально-наукового інституту 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 розвитку гнучкості в учнів 6-10 років на заняттях із хортингу.

Спеціальна гнучкість отримується в процесі виконання певних вправ на розтягування м'язово-зв'язкового апарату. Залежить гнучкість від багатьох чинників і, перш за все, від будови суглобів, еластичних властивостей зв'язок і м'язів, а також від нервової регуляції тонусу м'язів. Також вона залежить від статі, віку, часу доби (вранці гнучкість понижена). Діти більш гнучкі, ніж дорослі. Розвивати цю якість краще за все в 9-14 років. Звичайно у дівчаток і дівчат ця якість на 20-25 % більш виражена, ніж у хлопчиків і хлопців [5]. Гнучкість збільшується з віком приблизно до 17-20 років, після чого амплітуда рухів людини зменшується унаслідок вікових змін. У жінок гнучкість на 20-30% вище, ніж у чоловіків. Рухливість суглобів у людей астеничного типу менше ніж у осіб м'язового і пікнічного типу статури. Емоційний підйом при збудженні сприяє збільшенню гнучкості. Під впливом локального стомлення показники активної гнучкості зменшуються на 11,6%, а пасивної – збільшуються на 9,5 %. Найвищі показники гнучкості реєструються від 12 до 17 годин доби і в умовах підвищеної температури навколишнього середовища [5; 6; 7]. Попередній масаж, гарячий душ, помірне збудження розтягваних м'язів також сприяє збільшенню гнучкості більш ніж на 15%. Чим більше відповідність один одному суглобових поверхонь (тобто їх конгруентність), що зчленовуються, тим менше їх рухливість. Кулясті суглоби мають три, яйцевидні і сідловидні – дві, а блоковидні і циліндрові – лише одну вісь обертання. В плоских суглобах (осей обертання не мають) можливо лише обмежене ковзання однієї суглобової поверхні по іншій. Обмежують рухливість і такі анатомічні особливості суглобів, як кісткові виступи, що знаходяться на шляху руху суглобових поверхонь [6].

Обмеження гнучкості пов'язано також із зв'язковим апаратом: чим товща зв'язка і суглобова капсула і чим більше натягнення суглобової капсули, тим більше обмежена рухливість сегментів тіла, що зчленовуються. Крім того,

розмах рухів може бути лімітований напругою м'язів-антагоністів [5; 6; 7]. Тому прояв гнучкості залежить не тільки від еластичних властивостей м'язів, зв'язок, форми і особливостей суглобових поверхонь, що з членовуються, але й від здатності поєднувати довільне розслаблення розтягнаних м'язів з напругою м'язів, що проводять рух, тобто від досконалості м'язової координації. Чим вище здібність м'язів-антагоністів до розтягування, тим менший опір вони чинять при виконанні рухів, і тим «легше» виконуються ці рухи. Недостатня рухливість в суглобах, неузгоджено пов'язана з роботою м'язів, викликає «контрактуру» рухів, різко уповільнює їх виконання, ускладнює процес освоєння рухових навиків. У ряді випадків вузлові компоненти техніки складно координованих рухів взагалі не можуть бути виконані через обмежену рухливість працюючих ланок тіла. До зниження гнучкості може привести і систематичне або концентроване на окремих етапах підготовки застосування силових вправ, якщо при цьому в тренувальні програми не включаються вправи на розтягування [5].

Таким чином, однією з найважливіших фізичних якостей є гнучкість – здатність виконувати вправи з великою амплітудою рухів. Без цієї якості неможливо опанувати складні рухи, виховувати виразність руху, пластичність і удосконалювати їх техніку, оскільки при недостатній рухливості в суглобах, рухи обмежені і скуті. При високому рівні рухливості виникають передумови для економічного руху в суглобі, оскільки, якщо виявляється більшою початкова довжина м'язів, це дозволяє проявити велику силу, з членування стають більш податливими, значить, для здійснення руху в суглобі потрібна менша сила [5].

Недостатня рухливість у суглобах – наслідок поганої еластичності м'язів і зв'язок, що оточують ці суглоби, а також поганого розвитку м'язів-антагоністів. Таким чином, в тісному зв'язку з розвитком гнучкості необхідно розвивати силу м'язів-антагоністів [4]. Гнучкість виявляється у величині амплітуди (розмаху) згинань – розгинань й інших рухах. Відповідно до її показників виміряють граничну амплітуду рухів, оцінювану в градусах або лінійних величинах (сантиметрах) [1]. Особливе значення надається розвитку гнучкості хребетного стовпа не тільки в поперековому відділі, але і в грудному, шийному відділах [5].

Техніка гімнастичних вправ вимагає великої амплітуди в кульшовому суглобі, можливості вивертатися, високої рухливості гомілковостопного суглоба. Не менш важливе значення, має рухливість у плечових, ліктьових, променезап'ясткових суглобах в усіх площинах. У процесі фізичного виховання учнів реалізується розвиток гнучкості в активній і пасивній формах, залежно від їх індивідуальних особливостей. Під активною гнучкістю

розуміють максимально можливу рухливість в суглобі, яку учень може проявити самостійно, без сторонньої допомоги, використовуючи тільки силу своїх м'язів. Пасивна гнучкість визначається щонайвищою амплітудою, яку можна досягти за рахунок зовнішніх сил, створюваних партнером, снарядом, обтяженням [5].

Величина активної гнучкості завжди менше пасивної. Так, при відведенні ноги амплітуда руху в кульшовому суглобі менше ніж при тому ж русі, виконаному з допомогою або махом. Під впливом стомлення активна гнучкість зменшується (за рахунок зниження здатності м'язів до повного розслаблення після попереднього скорочення), а пасивна збільшується (за рахунок меншого тону м'язів, протидіючих розтягуванню). Проте досягти оптимальної рухливості в суглобах можна лише при одночасному розвитку активної і пасивної гнучкості [7].

Як засоби виховання гнучкості використовують вправи на розтягування, виконувані з граничною амплітудою. Пасивні вправи можуть бути динамічного (пружинні) або статичного (утримання пози) характеру. Найбільший ефект для розвитку пасивної гнучкості надає поєднання пружинних рухів з подальшою фіксацією пози [2; 4]. Виділяють також загальну і спеціальну гнучкість. Загальна характеризується максимальною амплітудою рухів в найкрупніших суглобах, друга – амплітудою рухів, відповідних техніці конкретної рухової дії [2].

З віком, у зв'язку із збільшенням маси сухожиль (порівняно з м'язами) і деяке стомлення самої м'язової тканини тонічний опір м'язів дії розтягуючих сил збільшується і гнучкість погіршується. Для того, щоб попередити погіршення рухливості в суглобах, особливо помітне у віці 13-14 років, треба своєчасно приступати до розвитку пасивної гнучкості. Для розвитку пасивної гнучкості сенситивним періодом буде вік 9-10 років, а для активної – 10-14 років [1-11].

У дівчат основним етапам прояву гнучкості розподіляються на три вікові групи, а саме від 7 до 8, від 10 до 11 та з 12 до 14 років. У хлопців на два етапи хлопців від 7 до 11 та від 14 до 15 років. Потім потрібно постійно в процесі життя або спортивного тренування уділяти увагу на їх розвиток або підтримку.

Вправи на гнучкість виконують у вигляді пружних згинань-розгинань, махів, статичних напруг (за допомогою партнера) серіями чи з 3-5 ритмічних повторень підряд, з поступовим збільшенням амплітуди, спочатку повільно а потім з прискоренням.

Дозування визначається кількістю серій (повторів), необхідних для того, щоб досягти на занятті граничної для себе амплітуди рухів. Межу в амплітуді руху спортсмен легко відчуває при виникненні больових відчуттів у м'язах, що розтягуються, особливо в місцях з'єднань м'язів із сухожиллями. Перше

больове відчуття – сигнал до припинення вправи. У міру розвитку гнучкості кількість повторів вправ і, відповідно, амплітуда збільшуються [8, с. 53].

Гнучкість залежить від наступних показників: в'язкості м'язів; еластичності зв'язкового апарату; стану між хребцевих дисків; стану кровотоку через м'язи; часу добу та ін. [1; 2].

Основним засобом удосконалення гнучкості є такі фізичні вправи, які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті, професійній та спортивній діяльності. Тому для розвитку фізичних вправ на гнучкість поділити наступним чином: силові вправи; вправи на розслаблення; вправи на розтягування; активні вправи; повільні вправи; пружні рухи; махові рухи; пасивні вправи; комбіновані вправи [4, с. 47-48].

Які реалізуються за допомогою: загально підготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ. Для збільшення амплітуди рухливості в суглобі бажано використовують комплекси вправ споріднених за характером виконання, що вплинуть на суглобні утворення, м'язи, сухожилки тощо [5].

При цьому, науково-методичні рекомендації мають загальний характер і узагальнюються до того, що необхідно використовувати в процесі фізичного виховання наступне: активні і пасивні форм фізичних навантажень; комбіновані фізичні навантаження в аспекті загальної фізичної підготовки; методи, що не знайшли належного обґрунтування; врахування анатомічної і фізіологічної структури суглобів; розвитку рухливості в суглобах повинна передувати спеціальна «розминка»; рухливість у суглобах необхідно розвивати в умовах уроків фізичного виховання, позакласних занять з хортингу та самостійних занять в умовах дозвілля. За специфікою єдиноборств включають в ЗФП вправи які характеоні для розвитку пасивної та активної гнучкості.

Для поліпшення еластичності зв'язувань і м'язів рекомендуються вправи активні (виконувані без обтяжень і з обтяженнями) і пасивні (виконувані за допомогою чи партнера обтяження). Пасивні вправи включаються в кожне тренувальне заняття. Кількість повторень в одній вправі чи їх серії в одному підході коливається від 10 до 20. Зазвичай вправи на гнучкість використовують на початку чи наприкінці тренування. Загальний час, витрачений на їхнє виконання в кожному тренувальному занятті, не перевищує 10-15 хв. Активні вправи застосовують залежно від поставлених перед спортсменом завдань з виховання необхідних фізичних і технічних якостей у конкретному циклі підготовки.

Виходячи з вище викладеного ми повинні розробити власну систему підготовки хортингіста, яка б відповідала би сучасним вимогам підготовки юних спортсменів за напрямом підготовки. Так як під час поєдинку в хортингу сутичка може відбуватись в стійці або партері. Можуть бути застосовуватись удари руками і ногами або кидкова техніка. Так як хортинг поєднує в собі

декілька видів боротьби то може бути присутня специфічна ознака гнучкості. Яка в свою чергу повинна вирішувати, як і в інших видах боротьби або спорту, питання щодо прояву гнучкості під час сутичка, оздоровчих функцій засобами хортингу або відновлюваних процесів після виступів на змаганнях тощо.

Взагалі гнучкість спортсмена залежить від віку, індивідуальних особливостей, спортивного стажу, еластичних властивостей м'язів і зв'язок. На практиці нас більше за все цікавить активна гнучкість, що сприяє досягненню високих результатів на кожній сходинці спортивного удосконалювання.

Гнучкість спортсмена змінюється в залежності від різних зовнішніх умов і стану організму. Так, гнучкість менше після сну і прийняття їжі, при охолодженні мускулатури і стомленні, але краще після розминки-розігрівання м'язів. Впливає на гнучкість і зміну стану ЦНС [3, с. 100; 4, с. 44].

Дослідження показали, що для розвитку та збереження гнучкості в різних суглобах, треба використовувати дозування навантажень в одному занятті, яке знайшло відображення в таблиці 1.

Таблиця 1: Дозування вправ з розвитку рухливості у різних суглобах в одному занятті

Суглоби	Етапи	
	Розвитку гнучкості	Збереження гнучкості
Хребта	90-100	40-50
Кульшові	60-70	30-40
Плечові	50-60	30-40
Зап'ястя	30-35	20-25
Коліно	20-25	10-15
Стопа	20-25	10-15

При цьому необхідно врахувати те, що м'язи, зв'язки і сухожилля повинні виконувати важливу фізіологічну захисну функцію щодо суглобів. Тому в процесі занять школярами необхідно знати вікові і статеві закономірності формування гнучкості в наступних аспектах: оптимального резерву рухливості в суглобах адекватно змісту рухових дій, фізичних вправ і просторової компетентності; мінімізації витрат енергії на подолання опору м'язів – антагоністів; активізації міотонічних рефлексів у процесі тривалого виконання фізичних навантажень різної морфологічної і функціональної структури; психологічної і емоційної стійкості школярів щодо різних дискомфортних відчуттів, які виникають в процесі розвитку гнучкості як в активній, так і у пасивній формах та її прояву.

Таким чином, реалізація названих компонентів просторової орієнтації неможлива без оптимального розвитку в хортингістів резерву гнучкості. Багато фахівців [2; 3; 4] аргументовано затверджують, що для нормальної життєдіяльності хортингістів найбільш необхідна індивідуально достатня рухливість у суглобах хребта, плечових, ліктьових, колінних, кульшових і гомілковостопних суглобах [6], які є основою біомеханічних та біокінематичних функцій їх опорно-рухового апарату.

Загальнопідготовчі вправи, що використовуються для гнучкості, являють собою рухи, основані на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах.

При виконанні силових вправ необхідно акцентувати увагу на максимально можливій амплітуді рухів, що є обов'язковою умовою одночасного розвитку гнучкості. Сумісність розвитку силових якостей і гнучкості сприяє збільшенню ефективності процесу розвитку кожного з них, що особливо важливо, їх одночасному прояву в тренувальній та змагальній діяльності. На практиці треба підбирати такі допоміжні і спеціально-підготовчі вправи силової направленості, які склали б умови для розвитку або підтримання досягнутого рівня гнучкості. Це може бути здійснено незначною корекцією широко використовуваних вправ або при деякій зміні конструкції або розкошування тренажерних пристроїв.

При плануванні роботи на розтягування виділяють три зони: фізіологічні (активна та пасивна); пара фізіологічна; патологічна.

Фізичні вправи, що сприяють розвитку здатності розслабляти м'язи, можна поділити на такі групи: характер вправ, їх амплітуда, чергування та величення опорів; тривалість вправ (кількість повторень); темп руху; величення ваги; інтервали відпочинку.

Вправи на розтягування поділяються на:

- *активні* – виконуються повільно, пружно або махом. Вони використовуються на початкових етапах тренувань (занять), направлені на зміцнення суглобів. Можливо під час тренувань використовувати обтяження, якщо вони не перевищують 50% від максимальної сили м'язів;

- *пасивні* – направлені на швидше досягнення збільшення амплітуди в суглобах, ніж активні. Але після їх виключення з тренувань рухливість суглобів втрачається швидше.

- *комбіновані* – застосовуються на завершальному етапі та на етапі підтримання гнучкості, що дозволяє розширити адаптаційні можливості організму, завдяки різноманітності тренувальних засобів під час занять [3; 4; 5].

Якщо вимогати досягнення помітного зрушення у розвитку гнучкості вже через 3-4 місяця, то рекомендується наступні співвідношення у використанні вправ: приблизно 40 % – активні, 40 % – пасивні та 20 % – статичні.

характерною ознакою. те, що чим молодший вік, тим більше в загальному об'ємі повинна бути доля активних вправ і м'яких – статичних. Рекомендується спеціалістами, щодо вибору темпу руху і часу в статичних положеннях. На перших заняттях число повторень складає 8-10 раз і поступово доводиться до величин, які наведені в таблиці 2.

Таблиця 2: Дозування вправ, направлених на розвиток рухливості в суглобах у дітей шкільного віку та юних спортсменів-хортингістів (кількість разів)

Суглоб	Кількість повторень					
	Учні, роки			Юні хортингісти		Стадії підтримки рухливості у суглобах
	7-10	11-14	15-17	10-14	15 +	
Хребетний стовп	20-30	30-40	40-50	50-60	80-90	40-50
Тазостегновий	15-25	30-35	35-45	40-50	60-70	30-40
Плечовий	15-25	30-35	35-45	45-50	50-60	30-40
Проміжзап'ястковий	15-25	20-25	25-30	20-25	30-35	20-25
Колінний	10-15	15-20	20-25	15-20	20-25	20-25
Гомілковостопний	10-15	15-20	20-25	15-20	20-25	10-15

Вправи на гнучкість рекомендується включати в невеликій кількості в ранкову гігієнічну гімнастику, підготовчу частину уроку з фізичної культури, в розминку при занятті спортом (хортингом).

Вправи на гнучкість бажано поєднувати з вправами на силу та розслаблення. Як встановлено, комплексне використання силових вправ і вправ на розслаблення не тільки сприяє збільшенню сили, розтяжності та еластичності м'язів, роблячи даний рух, але і збільшує міцність м'язово-зв'язкового апарату. Крім цього, при використанні вправ на розслаблення в період направленої розвитку рухливості у суглобах значно (до 10%) збільшується ефект тренування.

Навантаження у вправах на гнучкість в окремих заняттях і на протязі року слід збільшувати за рахунок збільшення кількості вправ та числа їх повторень. Темп при активних вправах складає 1 повторення в 1 секунду; при пасивних – 1 повторення в 1-2 секунди; в статичних положеннях – 4-6 секунди.

Вправи на гнучкість на одному занятті рекомендується виконувати в наступній послідовності: вправи для суглобів верхніх кінцівок; вправи для тулуба; вправи для суглобів нижніх кінцівок. При серійному виконанні цих вправ в проміжках відпочинку виконують вправи на розслаблення.

Кількість занять на початковому етапі хортингістів (та інших осіб) для розвитку гнучкості достатньо 3 заняття на тиждень, це достатньо для того, щоб підтримувати досягнутий рівень рухливості в суглобах. Але відсутність тренувань гнучкості на протязі 2 місяців погіршує стан тренуваності на 10-12 %. При тренуванні гнучкості використовується широкий арсенал вправ. Так в останні роки використовується стрейчинг – система статичних вправ, розвиваючих гнучкість та сприяють збільшенню еластичності м'язів. Тривалість занять для початківців досягає 30 хв., для середнього рівня підготовленості – 40-50 хв., для високого рівня може зростати до 60 хв. [4; 5].

У процесі вправ на розтягування в статичному режимі учень приймає визначену позу та утримує її від 15 с до 60 с, при цьому він може напружувати розтягнуті м'язи. Фізіологічна сутність стрейпчинга закладається в тому, що при розтягуванні м'язів і утриманні у визначеній позі в них активізуються процеси кровообігу та обміну речовин.

У практиці фізичного виховання і спорту вправи стретчинга можуть використовуватись в: розминці після вправ на розігрів як засіб підготовки м'яз, сухожилля і зв'язок до виконання об'ємної або високо інтенсивної тренувальної роботи; основній частині заняття (уроку) як засіб розвитку гнучкості і збільшення еластичності м'язів та зв'язок; заключній частині як засіб відновлювання після високих навантажень та профілактика травм опорно-рухового апарату, а також зняття болів та запобігання судом.

Для розвитку активної застосовують не тільки вправи на розтягування м'язів, махові та пружні рухи, а й вправи з невеликими обтяженнями динамічного та статичного характеру. Вони підвищують ефективність вправи внаслідок збільшення амплітуди руху за рахунок використання зовнішніх сил та сил інерції. Треба пам'ятати, що інтенсивна розминка, попереднє статичне розтягування м'язів і сухожилків, які планують навантажувати, знижує імовірність пошкодження тканин (Blahnik, 2004) [5; 6; 7].

Залежно від характеру вправи темпу рухів тривалість вправ для розвитку гнучкості може становити від 20 с до 2-3 хв. Активні статичні вправи – короткочасні. Пасивні згинальні та розгинальні рухи можна виконувати тривалий час. У разі використання додаткових обтяжень, які сприяють максимальному прояву рухливості у суглобах, потрібно, щоб маса обтяжень не перевищувала 50 % рівня силових можливостей м'язів спортсмена, котрі розтягуються.

Таким чином, в залежності від спорту (силові види спорту) можна використовувати вправи на гнучкість:

1. Вправи на перекиданні – у висі: розмахування та розкачування (з вагою, що прикріплена до ніг); опускання у вис ззаду; підйом переворотом.

2. Вправи на гімнастичній стінці – у висі: піднімання ніг до перекладини; стоячи у нахилі, руки на перекладині, пружні нахили з прогином у попереку; сидючи спиною до шведської стінки, ноги зігнуті, руками триматися за перекладину на рівні голови, прогнутись і набути положення мосту.

3. Вправи на гімнастичній лаві – лежачи, вага зверху над головою, опускання ваги за голову та повернення у в.п.; лежачи, ноги закріплені, вага за головою, піднімання тулуба вгору.

4. Ривок штанги різним хватом.

5. Різновиди присідань: з вагою за головою, на випростаних вгору руках, із різним способом присіду.

6. Стоячи, вага за головою, колові рухи тулубом або нахил у різні боки.

7. Стоячи, вага в одній або двох руках, колові обертання ваги навколо тулуба [3; 6; 8].

Література:

1. Єрмоєнко Е. А. Теорія і методика хортингу: монографія / Е. А. Єрмоєнко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 450 с.

2. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів: навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко. – К.: ДНУ «ІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.

3. Малинський І.Й. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення / І.Й. Малинський, Ю.П. Сергієнко, В.С. Гулай, О.М. Лаврентьєв // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / випуск 10(118)19– Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С. 97-101.

4. Овсюкова О.М. Розвиток гнучкості у дітей початкових класів завдяки заняттям з хортингу / О.М. Овсюкова. Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. – С. 44-48. (Серія «Наукові роботи студентів УДФСУ», т.25).

5. Овсюкова О. М. Розвиток гнучкості дітей початкових класів завдяки заняттям з хортингу / О. М. Овсюкова // Випускна кваліфікаційна (дипломна) робота здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України. – Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – 49 с.

6. Пангелова Н.Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: [монографія] /

Н.Є. Пангелова. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О.М., 2013. – 432 с.

7. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник [в 2-х томах / за ред. Т.Ю. Круцевич]. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.

8. Терещенко В.І. Гирьовий спорт ефективний засіб фізичної підготовки: навчальн. посіб./ В.І.Терещенко, О.М.Лаврентьєв. – Ірпінь: Видавництво Національного університету ДПС України, 214. – 234 с.

9. Тупчий Н. А. Режимы двигательной активности детей 5-6 лет с различным уровнем физического состояния : автореф. дис.канд. наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения», / Н. А. Тупчий, НУФВиС Украины, К., 2001. – 18 с.

10. 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 (WoS).

11. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschynskyi, 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 (WoS).

6.4. Development of strength skills in hortling young men aged 13-15 years (on the example of a combination of static and dynamic exercises)

6.4. Розвиток силових якостей юнаків-хортингістів 13-15 років (на прикладі поєднання статичних і динамічних вправ)

Метою спортивної підготовки є досягнення максимально можливого для спортсмена рівня фізичної, техніко-тактичної, психічної та теоретичної підготовленості, що зумовлено специфікою виду спорту (хортинг) під час змагальної діяльності.

Основними завданнями хортингістів, що вирішуються у процесі їхньої підготовки є: вивчення техніки та тактики виду спорту; розвиток рухових якостей та можливостей функціональних систем, що задіяні в навантаженні організму; виховання морально-вольових якостей та необхідного рівня психічної підготовленості; комплексне вдосконалення різних сторін підготовленості для реалізації їх під час змагальної діяльності.

Під час навчально-тренувальної занять всі завдання спортивної підготовки конкретизуються відповідно до групи спортсменів або окремих спортсменів із урахуванням етапу спортивного вдосконалення, рівня спортивної майстерності та підготовленості, стажу занять, стану здоров'я, статевих і конституційних відмінностей, вагових категорій тощо [1; 2].

У процесі вивчення нами наукових джерел [1-12] зверталася увага на особливості тренувального процесу, фізичну підготовленість різних груп населення тощо, що сприяють дослідженню обраної теми, як актуальної.

Таким чином, наукове дослідження «Розвиток силових якостей юнаків-хортингістів 13-15 років (на прикладі поєднання статичних і динамічних вправ)» виконується згідно науково-дослідної роботи навчально-наукового інституту 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 розвитку силових якостей юнаків-хортингістів 13-15 років (на прикладі поєднання статичних і динамічних вправ).

У роботі звернуто увагу на один із компонентів фізичної підготовки, як сила (це здатність спортсмена долати зовнішній опір або протидіяти опорі завдяки концентрованому напруженню м'язів). Силова підготовка хортингіста

спрямована на розвиток різноманітних силових якостей, збільшення активної м'язової маси, зміцнення сполучної й кісткової тканин, поліпшення будови його тіла. Розрізняють силу загальну і спеціальну, абсолютну і відносну. Загальна сила характеризується різнобічним розвитком мускулатури, підвищеним здатністю до прояву сили в різних режимах, різноманітних рухах. Спеціальна сила характеризується дуже високою здатністю спортсмена виявляти силу м'язів у режимах і рівнях стосовно до виду спеціалізації. Абсолютна сила – це є прояв максимальної сили (динамічної чи статичної), тобто сумарної сили найважливіших м'язових груп. Відносна сила – це є прояв максимальної сили в перерахуванні на 1 кг ваги спортсмена.

М'язи спортсмена можуть працювати у статичному (ізометричному) режимі без зміни їхньої довжини, у режимі переборювання, коли їхня довжина зменшується (міометричний режим), та поступальному (пліометричному) режимі, коли довжина м'язів збільшується. Силкові здібності в основному проявляються у статичних режимах і повільних (жимових) рухах. Оцінюються вони за показниками абсолютної сили (без урахування маси спортсмена) та відносної сили, тобто за показником співвідношення абсолютної сили до особистої маси спортсмена. Зі збільшенням маси тіла спортсмена показники абсолютної сили збільшуються, а відносної – зменшуються. Процес силової підготовки спрямований на розвиток різних видів силових якостей: максимальної, вибухової, а також силової витривалості.

Під максимальною силою слід розуміти найвищі можливості, які спортсмен здатен проявити при максимально довільному скороченні м'язів. Рівень максимальної сили проявляється величиною зовнішніх опорів, які він переборює або нейтралізує, за умови повної максимальної мобілізації можливостей нервово-м'язової системи.

У даний час спортсмени свідомо не використовують класичні вправи важкоатлетів, у той же час значну користь і визначену перспективність для хортингістів може принести використання деяких вправ з атлетичної гімнастики, що дозволяють впливати локально на визначені м'язові групи. Корисно використовувати для цього спеціальні снаряди (тренажери), пристосування й устаткування.

Більшість вправ, спрямованих на розвиток сили, може бути з успіхом використано для рішення різних задач тренування і можуть бути рекомендованими для багатьох видів спорту. Суть полягає в самім виконанні вправи. Наприклад, присідання зі штангою, виконане з різною швидкістю і дозуванням, може бути переважно спрямоване на розвиток сили (відносно повільне присідання), швидкості (максимальна кількість присідань в одиницю часу), силової витривалості (велика кількість повторних присідань протягом 8-

10 хв. у заданому темпі – 20-30 у 1 хв.). Ця ж вправа можна виконувати в ізометричному режимі зі зміною ваги обтяження; у полегшених умовах (тримаючи за гімнастичну стінку); на всій ступні і на носках; виконуючи повний присід і на пів присід тощо.

Таким чином, при виконанні вправ із обтяженнями дозування навантаження, вага обтяження обумовлюють головну їхню спрямованість (швидкісно-силову, силову, на розвиток спеціальної силової витривалості тощо). Однак варто пам'ятати, що в хортингу більшість рухів вимагають чималої сили і достатньої швидкості та постійної зміни ситуації. Тому не слід захоплюватися повільним виконанням силових вправ, якщо це не впливає зі специфіки спорту. Але, в хортингу вправи силової підготовки грають тільки допоміжну роль, хоча в загальному обсязі тренувального навантаження їм може приділятися значне місце (до 25-50 %).

Застосовуючи вправи з обтяженням, необхідно дотримувати наступних методичних правил: 1) поступово переходити від малих обтяжень до великого; 2) визначити кількість повторень у залежності від ваги обтяження: чим менше вага обтяження, тим більше кількість повторень; 3) чергувати виконання вправ повільних зі швидкими; 4) чергувати виконання вправ з різним режимом роботи м'язів (динамічним, статичним, ізометричним); 5) після виконання вправ з обтяженням включати вправи на розслаблення і гнучкість.

За темою нашого дослідження вік спортсменів 13-15 років, тому, виходячи з вищевикладеного констатуємо наступне, в медичній і педагогічній (спортивній) практиці прийнято користуватися наступною віковою періодизацією: 4 до 7 років – дошкільний вік; 7 до 12 років – молодший шкільний вік; 13-16 – середній шкільний або підлітковий вік; 17-21 – юнацький вік. А вікова градація учасників змагань з хортингу починається з 8 років, де вони мають право виступати на змаганнях за будь-яким розділом. Відвідувати навчально-тренувальні заняття можна з 6 років. Змагання відбуваються за наступники віковими показниками: 8-9 років; 10-11 років; 12-13 років – всі вони відносяться до молодшої юнацької групи; 14-15 років – середня юнацька вікова група; 16-17 років – старша юнацька група; 18 років і старші – дорослі. Вік визначається по року народження.

Наше дослідження пов'язано з середнім шкільним або підлітковим віком (13-16 років). У цей час психіці підлітків проходить перелом, формується світогляд, настає психічна зрілість. Але, відмічається і недостатній рівень гальмівних процесів. У функціональному відношенні в цей період організм вкрай нестійкий і підвладний захворюванням і зривам. Нервова система їх, відрізняється великою пластичністю, що дозволяє вирішувати складні рухові завдання, нестійка до тривалих, монотонним навантаженням, що, в свою чергу,

може привести до швидкої втоми і припинення роботи. Для цього періоду характерною ознакою є ігровий і частково, змагальний метод, що дозволяє урізноманітнити тренувальні заняття. У процесі планування і організації спортивної підготовки хортингістів враховуємо особливості протікання адаптаційних змін, розвитку процесів втоми і відновлення при застосуванні різних тренувальних навантажень. Раціонально побудоване тренування призводить до різкого зростання функціональних можливостей окремих органів і систем організму спортсмена за рахунок удосконалення всього комплексу механізмів, відповідальних за адаптацію [1; 2].

Розглядаючи програму підготовки хортингістів за Е. Єрбоменко (2014) видно, що в навчально-тренувальний процес включено багато вправ із боротьби (кидки, больові та задушливі прийоми), удари руками і ногами з боксу, карате, техквандо, блочний захист від карате тощо. Аналізуючи тренувальну та змагальну діяльність хортингіста, встановлено, що сутичка як правило може відбуватись в стійці та в партері з використанням ударної та кидкової техніки). Тому включаючи в тренування силовий спрямування тренер (інструктор) повинен розуміти наступне: силові навантаження мають свою специфіку, що направлені на зміцнення здоров'я, попередження захворюваності та в спортивній діяльності невід'ємну частину щодо підготовки спортсменів із єдиноборств (хортинг). Під час планування тренувань із загальної фізичної підготовки (ЗФП), якщо виконання вправи відбувається з невеликої кількості повторень та з максимальною (великою) вагою направлено на розвиток сили. Якщо вага не значна або мала, а кількість повторень велика то вправа направлена на розвиток силової витривалості.

Також враховувати: частота тренувань, кількість підходів до вправи (від 3 до 5) та повторень (10, крім на м'язи брюшного пресу і довгих м'язів спини, вага спортивного снаряду, та техніку дихання при опусканні штанги на груди – вдихайте, затримуйте дихання перед тим, як почати відривати штангу від грудей, а потім видихайте в останній фазі (розгинання рук і фіксації) вправи [1; 4; 8].

При формуванні тренування за силовим спрямуванням доцільно звернути увагу найбільш важливі групи м'язів, а саме: брюшного пресу, стегон, грудей, спини, плечового поясу, трипса та біцепсу. Сила удару хортингіста складається з: руху ніг та виштовхування, повороту корпусу та рух рукою. Сильні плечі хортингіста допоможуть йому блокувати удар. М'язи грудей і спини наносити потужні та швидкі удари, пом'якшувати удари суперника. М'язи ніг допоможуть додати додатковий імпульс та тримати рівновагу, щодо розвитку силових здібностей хортингіста, які можна використовувати цілий рід під час тренувань. Розглядаючи досвід тренерської роботи під час силового

спрямування можуть використовуватися циклічні тренування з високою інтенсивністю та великим числом повторень вправ, інші проводять одну підтримуючу і одне циклічне тренування, треті проводять два підтримуючих тренування, роблячи акцент на заняття з боротьби [3; 9; 12].

У зв'язку з цим можна вказати приблизні силові вправи хортингіста, які можна використовувати систематично під час тренувань. Можна розділити на вправи з обтяженням (штанга, гирі, гантелі, блочні системи тощо). При виконанні хортингістами вправ зі штангою, є вміння оцінювати стан свого здоров'я та реакцію організму на навантаження. Це допоможе цілеспрямованіше керувати тренувальним процесом, знаходити індивідуальні можливості до підвищення працездатності та відновлення функцій.

Вправи з власною вагою поділяються на виконання їх на спортивних снарядах (перекладена, канат, бруса тощо) та без них (згинання і розгинання рук в упорі від підлоги, планка, піднімання тулуба в сід, присідання, статичне присідання тощо) [3; 11]. Рівень розвитку видів сил спортсмена (хортингіста) залежить від ряду чинників: морфологічних і біомеханічних, нейрорегуляторних, енергетичних й ендокринних [8].

Вправи зі штангою (атлетичні вправи) дають змогу поступово збільшувати тренувальну вагу, яка може набагато перевищувати вагу власного тіла та підтримувати на високому рівні силові якості хортингістів. Розглядаючи атлетичні вправи на місяць, варто передбачити тижні занять із великим, середнім і малим обсягами навантаження. Зміна навантаження має носити хвилеподібний характер. Того ж принципу потрібно дотримуватися й у тижневому циклі де найбільше навантаження має припадати на середину тижня. Силові вправи доречно включати в навчально-тренувальні заняття в підготовчому періоді. Крім того, вправи зі штангою потребують удосконалення форм і методів профілактики спортивного травматизму, коли хортингіст під час тренувань може отримати травму м'язів, зв'язок, суглобів і хребта.

Тому для вирішення поставлених завдань тренування доцільно використовувати наступну схему побудови методики розвитку силових якостей: постановка педагогічної задачі (яку якість розвивати) і видів потреб (оздоровчі, спортивні), вибір відповідних вправ, добір адекватних методів вправи, визначення тривалості періоду та необхідної кількості тренувальних занять, визначення загальної величини тренувальних навантажень та їх динаміки у відповідності з закономірностями адаптації до тренувальних навантажень.

Прогресивний розвиток силових якостей людини відбувається до 25-30 років. При цьому він носить гетерохронний характер у вікових періодах і темпах приросту. Загальний розвиток сили м'язів до 9-10 річного віку і 10-11

річного віку у хлопців незначний. Віковий період від 9-10 до 16-17 років характеризується найбільш високими темпами приросту абсолютної сили м'язів. У подальшому темпи зростання сили поступово уповільнюються. Максимальних показників абсолютної сили люди досягають в середньому у 25-30 років. Найбільш високі темпи приросту абсолютної сили за показниками дев'яти основних груп скелетних м'язів, і у жінок і у чоловіків припадають на вікові періоди від 10-11 до 15-17 років. Вікова динаміка відносної сили має дещо інший характер. У 10-11 річному віці відносна сила досягає високих показників, потім знижується внаслідок бурхливого розвитку тотальних розмірів і маси тіла. В хлопців повторне зростання відносної сили 15-17 років. Швидкісно-силові якості мають найбільш високі темпи приросту від 10-11 до 13-15 років. До 10-11 річного віку величини річного приросту абсолютної сили у дівчат та хлопців не відрізняються. Починаючи з 12 років м'язова сила дівчат зростає повільніше ніж у хлопців [7].

Завдання силових якостей в розрізі загальної фізичної підготовки направлена на зміцнення загального тону м'язів організму людини. Так, розглядаючи схему підготовки різних груп населення, яку запропонував авторський колектив [5], присутня вдаль поєднання до включення в роботу декілька великих груп м'язів. Силові якості формувались в статичній нарузі, циклічному їх виконання та прояву сили як з власною вагою та спортивним снарядом і виконання вправ з проявом швидкісних здібностей. Під час дослідження тренувального заняття зверталась увага на чотири компоненти, яка відображена на рисунку 1: розминка, бігова підготовка протягом 12-20 хв., ходьба після бігу, та загальна фізична підготовка, яка поділялась на спеціально бігові вправи на сходах, ходьба на сходи, вправи на м'язи верхнього плечового поясу, брюшного пресу, силові вправи (з власною вагою та вправи з гирею (16 кг, 20 кг, 24 кг), кожен компонент мав на меті підготувати досліджуваного до навантаження та відновити сили для наступної вправи. Тривалість заняття складало 45-70 хвилин.

У результаті фізичних навантажень за [8; 9; 10; 13] даного типу поліпшилась рухливість у суглобах, зміцніли зв'язки й сухожилля, підвищилось виділення енергії.

Так, в таблиці 1 вказана характеристика тренувальних вправ на яких була зорієнтована загальна фізична підготовка.

Розглядаючи кожен вид діяльності (рис. 1, табл. 2) видно, що: розминка – підготовка організму до виконання фізичного навантаження; ходьба використовувалась як засіб відновлення та підготовка до виконання ЗФП в цілому; спеціально-бігові вправи (біг по сходах) на розвиток вибухової сили ніг. Використовувались короткі старти з максимальної амплітудою виконання

та з різним виносом ноги (біг по кожній сходинці або через 1-2); ривок гири (16 кг, 20 кг, 24 кг) виконувались для розвитку силової витривалості.

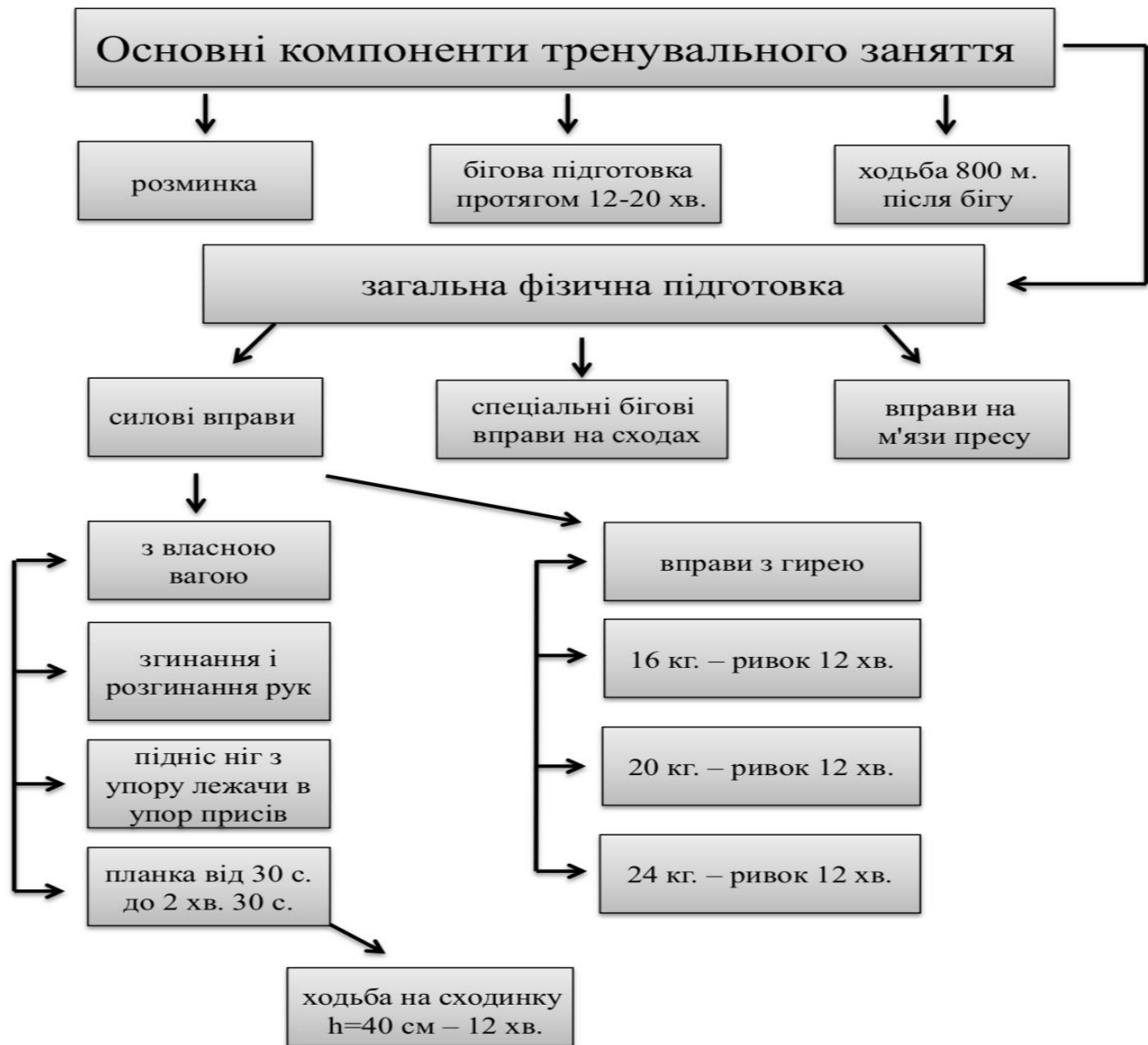


Рис. 1. Схема тренувального заняття

Також дозволяло отримати будь-яку інтенсивність тренування, за рахунок часу виконання вправи та кількості підйомів, як за хвилину так і в цілому: вправи з власною вагою (згинання і розгинання рук в упорі лежачі, планка) та м'язів «пресу» на зміцнення тулуба; ізометрична вправа (планка) що раз у збільшувався час її виконання і направлена на зміцнення м'язів тулуба; ходьба на сходинку (h=40 см) протягом 12 хв. Направлено на збільшення розходу енергії; бігова підготовка протягом 12-20 хв. Для тренування витривалості; збільшення розходу енергії та підготовка до визначення рівня фізичної працездатності за віком [5, с. 84-90].

Таблиця 1: Характеристика тренувальних вправ, що входять до розділу загальної фізичної підготовки

Назва вправи	М'язі які задіяні при виконанні вправи	Характеристика
Планка	- дельтоподібний м'яз; - прямий м'яз живота; - найширший м'яз спини; - великий грудний м'яз; - велика ромбовидна; - передній зубчатий м'яз;	Статично-ізометрична фізична вправа направлена на загальне зміцнення м'язів тулуба.
Біг по сходах	- чотириголовий м'яз стегна; - литковий м'яз; - двоголовий м'яз стегна; - велика сідничний м'яз;	Специфічний вид бігу з високо інтенсивним навантаженням.
Ривок гирі	- дельтоподібний м'яз; - трапецієподібний м'яз; - великий і малий ромбовидний м'яз; - квадратний м'яз попереку; - великий поперековий м'яз; - верхній задній зубчатий м'яз; - зовнішній і внутрішній м'яз живота	Силовa циклічна вправа виконується з вису за допомогою замаху.
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	- великий грудний м'яз; - дельтоподібний м'яз; - ліктювий м'яз; - триголовий м'яз плеча; - двоголовий м'яз плеча;	Базова фізична вправа, що виконується в планці та являє собою опускання та піднімання тулуба за допомогою рук від полу.
Ходьба на сходинку h=40 см	- скорочує жирові накопичування; - тонізує м'язи; нормалізує кров'яний тиск;	кардіо тренажер

На рисунку 2 вказані основні завдання, щодо розвитку сили, засоби і методи, вирішення завдань під час розвитку фізичної якості сила.

Під час вибору силових вправ для вирішення певного педагогічного завдання необхідно враховувати їхню переважну дію на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального і загального впливу на опорно-м'язовий апарат і можливість точного дозування навантаження.

Відомо, що рівень фізичного розвитку молодшої особи тісно пов'язаний зі ступенем статевого дозрівання. Саме в цей період відмічається стрімке збільшення всіх органів та систем організму людини. Зі збільшенням розмірів тіла підвищується майже всі її функціональні можливості: рухова здатність, сила м'язів, аеробні та анаеробні можливості.

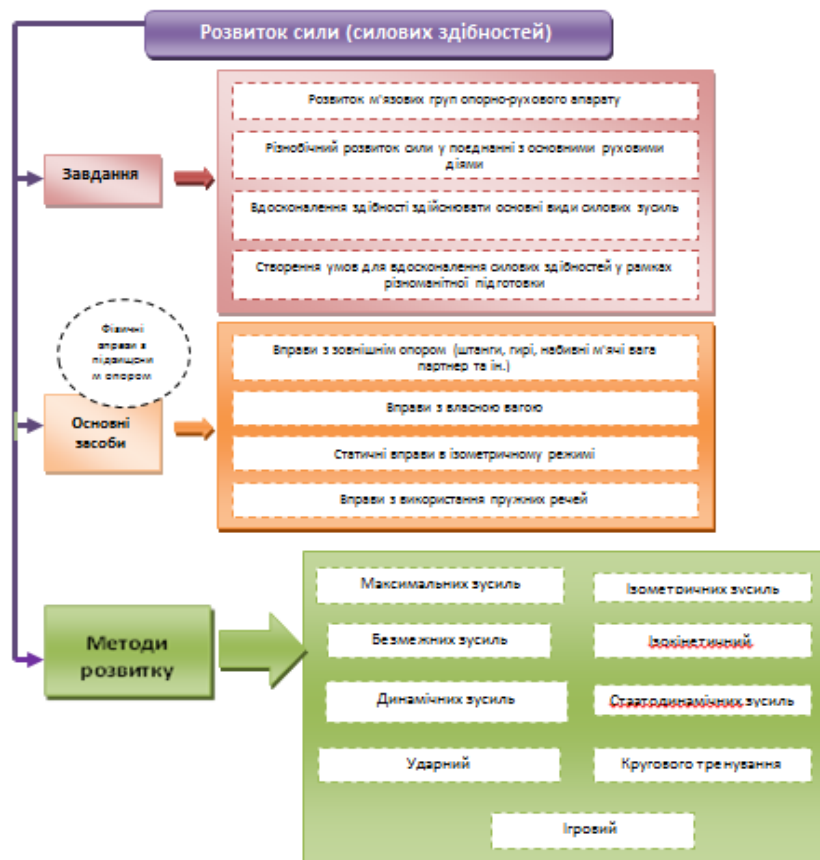


Рис. 2. Завдання, засоби та методи розвитку сили

Тип біологічного розвитку молодії людини (Дворкин, 2006) суттєво впливає на не тільки на рівень фізичної підготовленості, а й на вікову динаміку зростання показників фізичного розвитку протягом року з максимальними його темпами протягом пубертатного періоду у хлопчаків із 12 до 16 років, у дівчат – із 11 до 15 років [7; 9; 10; 11; 12].

В свою чергу тренувальна та змагальна діяльність будь-якого спортсмена (хортингіста) характеризується постійною роботою над розвитком різних форм силових властивостей та процесом м'язової сили.

Виходячи з вищевикладеного нами було запропоноване педагогічне спостереження, яке проводилось протягом переддипломної практики, яка відбулась з 14 вересня по 20 листопада 2020 року. База педагогічного спостереження був Дергачівський будинок дитячої та юнацької творчості Дергачівської районної ради Харківської області. В педагогічному експерименті прийняло участь 20 юнаків віком 13-15 років, де в контрольній групі (n=10) та експериментальній групі (n=10). На момент проведення педагогічного експерименту всі учасники знаходились на одному фізичному рівні. Тестування в обох групах відбувалось через однакові проміжки часу одночасно та вправами.

Силова підготовка спостерігалась у юнаків 13-15 років за такими тестами: для м'яз рук та верхнього плечового поясу, використовували згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, підтягування на перекладені, піднімання штанги максимальної ваги; для м'яз брюшного пресу піднімання тулуба в сід за 1 хв., для сили ніг присідання з власною вагою. На загальне зміцнення м'язів тулуба використовувалась статично-ізометрична фізична вправа планка та статичний сід під кутом 90°.

Контрольна група займалась за звичайною програмою навчально-тренувального заняття, а до експериментальної групи були включені додатково вправи для розвитку сили, різного характеру, які були описані інших розділах роботи. Силові вправи протягом педагогічного експерименту проводились як на початку тренування, так і в середині та кінці заняття. Також під час проведення одного заняття з ЗФП в тиждень водились додаткові вправи на розвиток сили.

Дана методика та її застосування спрямована на формування основних фізичних якостей, вплив на певні функціональні системи організму, активізацію їх резервних можливостей та направлена на розширення знань щодо побудови тренувальних занять з різними групами населення не залежно від їх знань в сфері фізичного виховання і спорту та вміння формувати тренувальне навантаження.

У ході педагогічного експерименту було проведено комплексне тестування фізичної якості – сила у юних спортсменів хортингістів. Дані педагогічного експерименту відображені в таблиці 2.

Таблиця 2: Показники розвитку силових якостей юнаків віком 13-15 років контрольної (КГ, n=10) та експериментальної (ЕГ, n=10) груп на початку та в кінці експерименту

Показники	Контрольна група n=10		Експериментальна група n=15	
	початок	кінець	початок	кінець
Згинання і розгинання рук з упору лежачи (разів)	15,0±0,45	16,0±0,35	15,0±0,36	17,0±0,37
Підтягування на перекладені (раз)	9,0±0,45	9,0±0,35	8,0±0,36	10,0±0,37
Присідання з власною вагою за 20 (сек.)	18,0±0,4	19,0±0,38	18,0±0,43	19,0±0,41
Піднімання штанги максимальна вага (кг)	55,0±0,5	60,0±0,99	56,0±0,5	65,0±0,99
Піднімання тулуба в сід за 30 хв.	27,0±0,52	28,0±0,36	28,0±0,53	30,0±0,3
Статичний сід під кутом 90°	60±0,001	60±0,001	60±0,001	60±0,001
«Планка»	60±0,001	60±0,001	60±0,001	60±0,001

Отже, можна зробити наступні висновки. Динаміка їх результатів в перерахованих тестах визначалася на початку (1 тиждень) та в кінці (9 тиждень) проходження переддипломної практики. Так показники сили у контрольній групі протягом педагогічного експерименту мають не значні покращення, а саме у вправах: згинання і розгинання рук з упору лежачи покращилась на 6%; підтягування на перекладені залишилась без змін; присідання з власною вагою за 20 сек. покращилась на 5,5%; піднімання штанги максимальна вага покращилась на 9,1%. В експериментальній групі відбулись значні зміни у показниках педагогічного експерименту, а саме у вправах: згинання і розгинання рук з упору лежачи покращилась на 14%; підтягування на перекладені покращилась на 25%; присідання з власною вагою за 20 сек. покращилась на 5,5%; піднімання штанги максимальна вага покращилась на 16%.

Вправи статичний сід під кутом 90° та «планка» в обох групах була виконана без зауважень, так як вона мала більш інформативний характер про рівень тренуваності юних хортингістів. Таке поєднання засобів і методів підготовки в хортингу експериментальної групи дозволило оптимізувати процес фізичної підготовки підвищити ефективність навчально-тренувального процесу в ЗФП у підготовчому періоді підготовки [2, с. 18-24].

Література:

1. Зуб Р.В. Розвиток силових якостей з хортингу юнаків віком 13-15 років (на прикладі поєднання статичних та динамічних вправ)/ Р.В. Зуб. Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – С. 18-24. (Серія «Наукові роботи студентів УДФСУ», т.25).

2. Зуб Р. В. Розвиток силових якостей з хортингу підлітків 13-15 років (на прикладі поєднання статичних та динамічних вправ) / Р.В. Зуб // Випускна кваліфікаційна (дипломна) робота здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. – 52 с.

3. Лаврентьев О.М. Особливості організації тренувального процесу в гирьовому спорт/ О.М. Лаврентьев, Ю.О. Лаврентьева // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 3(58)15. – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – С. 70-73.

4. Литвиненко А. Вдосконалення силових якостей спортсменів у хортингу / Андрій Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В. 2016. – Вип. 6. – С. 132–137.

5. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьєв О.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення/ О.М. Лаврентьєв // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39). – Київ: вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – С 84-90.

6. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту/ В.Г. Олешко. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра». 2018. – 332 с.

7. Панкратов Н.С. Методика развития силы при построении учебно-тренировочного процесса занимающихся пауэрлифтингом / Н.С. Панкратов // Науковий Часопис, серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 9 (64)15. – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – С 63-67.

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

9. Терещенко О.В., Терещенко В.І., Малинський І.Й. Атлетична гімнастика /В.І. Терещенко, В.Г. Шарапа// Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 3 (58)15 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. –С 98-101.

10. Терещенко В.І., Лаврентьєв О.М. Гирьовий спорт ефективний засіб фізичної підготовки:навчальн.посіб./ В.І. Терещенко, О.М. Лаврентьєв. – Ірпінь:Видавництво Національного університету ДПС України, 214. – 234 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., Bezpalii, 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 (WoS).

6.5. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in combat horting

6.5. Використання хмарних технологій у підготовці фахівців (учнівська та студентська молодь, курсанти) з бойового хортингу

Індустрія цифрових технологій на сьогоднішній день досягла вражаючих успіхів в удосконаленні обчислювальних систем та систем обробки й зберігання даних. Опублікований у партнерстві з We Are Social та Hootsuite, звіт про стан цифрових технологій у січні 2021 року (<https://cutt.ly/gmwg5Is>) показує, що підключені технології стали ще більш важливою частиною життя людей за минулий рік: глобальне проникнення в Інтернет зараз становить 59,5 % людей у всьому світі. За даними Дослідницького холдингу Factum Group Ukraine (<https://cutt.ly/Gmwg61H>) Інтернетом регулярно користуються 71 % українців, причому в 65 % осіб є Інтернет вдома, а найбільше «регулярних» користувачів серед учнів і студентів (97 %). Сучасне інформаційне суспільство характеризується як суспільство, в якому широко використовуються цифрові технології, одним із перспективних напрямів яких є хмарні обчислення – такий підхід до інформаційних ресурсів, при якому вони стають доступними для користувачів у потрібному обсязі та у потрібний час. Отже, оволодіння сучасними цифровими технологіями та їх ефективне використання в професійній діяльності на основі адаптації до хмароорієнтованого предметного середовища є одним із актуальних напрямів підготовки та підвищення кваліфікації будь-якого фахівця, в тому числі фахівця з бойового хортингу.

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]. Дослідження хмарних технологій проводить Національний Інститут стандартів та технологій США (The National Institute of Standards and Technology – NIST). Загальні напрями впровадження хмарних технологій в організації освітніх систем досліджувались у роботах В. Бикова, О. Гриб'юк, М. Жалдака, С. Литвинової, Н. Морзе, В. Олексюка, З. Сейдаметової, С. Семерікова, О. Спельчук, О. Спіріна, А. Стрюка, М. Шишкіної та інших.

Водночас, аналіз наукових джерел і проведені дослідження свідчать про те, що питання застосування можливостей хмарних обчислень та хмарних

сервісів у професійній підготовці фахівців з бойового хортингу, зокрема студентів, курсантів, військовослужбовців ЗСУ, працівників силових структур, розроблені недостатньо й потребують систематизації й впровадження.

Дане дослідження є актуальною публікацією, що направлене на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-10].

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); 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).

Мета – дослідження своєчасного та ефективного використання хмарних технологій у підготовці фахівців з бойового хортингу.

Очевидна тенденція стрімкого розвитку комп'ютерних засобів та ІКТ, зокрема цифрових і оптико-волоконних, мобільних і бездротових, їх широке впровадження у всі сфери суспільного життя, потреба і бажання населення, особливо молоді, широко застосовувати їх у повсякденному житті і професійній діяльності буде простежуватись і у найближчу перспективу, зазначає проф. В. Биков. Відповідно до прогнозів провідних ІТ консалтингових компаній світу, швидке вдосконалення та поширення хмарних обчислень (cloud computing) вже найближчими роками цілком змінить розвиток як ІТ індустрії, так і матиме значний вплив на інші важливі сфери людського життя. Сьогодні майже всі комп'ютерні пристрої мають підключення до мережі та використовують браузерні технології, що автоматично робить їх користувачами хмарних технологій і створює можливість доступу до спеціалізованого програмного забезпечення без інсталяції на комп'ютер. У таких умовах ідеї і технології хмарних обчислень мають стати предметом пріоритетного вивчення, засобами навчання, досліджень та управління.

Доцільність та необхідність впровадження цифрових засобів на основі хмарних технологій в Україні задекларовано на державному рівні. Відображенням цього є національний проект «Відкритий світ», що здійснювався протягом 2010-2014 рр. під егідою Державного агентства з інвестицій і управління національними проектами України. Крім того, Кабінетом Міністрів України прийнято розпорядження про схвалення Стратегії розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2013-2020 рр., що передбачає формування сучасної

інформаційної інфраструктури на основі хмарних технологій. Концепція розвитку цифрової економіки та суспільства України на 2018-2020 роки передбачає здійснення заходів щодо впровадження відповідних стимулів для цифровізації економіки, суспільної та соціальної сфер, зокрема освіти, розвитку цифрових інфраструктур, набуття громадянами цифрових компетенцій, використання та споживання цифрових технологій, а також підключення українських наукових цифрових інфраструктур до Європейської хмари відкритої науки та Європейської інфраструктури даних. Впровадження цифрової трансформації освіти і науки є одним з пріоритетних напрямів роботи МОН України.

У сучасних умовах змішаного та дистанційного навчання, з метою забезпечення неперервності освітнього процесу та якісного виконання навчальних планів освітніх програм закладів освіти, настає потреба у відтворенні ефективного освітнього середовища на основі сучасних цифрових технологій, якими є хмарні обчислення та хмарні сервіси.

Тому для опанування здобувачами навичками з використання сучасних цифрових технологій для організації дистанційної взаємодії, а також для підвищення їхньої кваліфікації з інформаційно-цифрової компетентності нами була розроблена та впроваджена навчальна дисципліна «Хмарні технології в освіті», присвячена ознайомленню з основними методологіями хмарних технологій в освіті: загальному огляду хмарних обчислень, основних положень хмарних обчислень для застосування в освіті, використанню хмарних сервісів Google для організації інформаційно-освітнього середовища навчального закладу. В процесі вивчення дисципліни здобувачі ознайомлюються з основними поняттями і термінологією хмарних технологій, областями їх застосування, інфраструктурою хмарних обчислень, застосуванням інструментарію Google Workspace for Education для організації ефективної взаємодії всіх учасників освітнього процесу тощо. Дана навчальна дисципліна пропонується для впровадження у заклади вищої освіти в якості дисципліни вільного вибору здобувачів і складається з трьох змістових модулів.

У першому модулі «Хмарні обчислення як сучасні інформаційно-комунікаційні технології», розкриваються визначення та основні поняття хмарних технологій, розглядаються моделі хмарних обчислень, типи хмар за формою власності, переваги та недоліки хмарних обчислень, дидактичні можливості хмарних сервісів, надається короткий порівняльний аналіз найпопулярніших хмарних сервісів. У загальному значенні хмара – це великий масив легкодоступних віртуальних ресурсів (апаратних, програмних платформ і послуг), які можуть динамічно змінюватись, щоб пристосуватися до змін навантаження (масштабування), що зумовлює оптимальне їх використання. Відповідно до стратегії «Розкриття потенціалу хмарних обчислень в Європі», хмарні обчислення

– це зберігання, обробка та використання даних на дистанційно розташованих комп'ютерах шляхом отримання доступу через Інтернет. При хмарних обчисленнях дані постійно зберігаються на віртуальних серверах, розташованих в «хмарі», а також тимчасово кешуються на клієнтському боці на комп'ютерах, ноутбуках, нетбуках, мобільних пристроях тощо. Отже, під хмарними обчисленнями розуміють технологію розподіленої обробки даних, у якій комп'ютерні ресурси і потужності надаються користувачеві як Інтернет-сервіс.

Для побудови хмари найчастіше використовують один із трьох рівнів архітектури: інфраструктура як послуга (Infrastructure as a Service, IaaS, надання комп'ютерної інфраструктури як послуги на основі концепції хмарних обчислень), платформа як послуга (Platform as a Service, PaaS, надання інтегрованої платформи для розробки, тестування, розгортання і підтримки веб-додатків), програмне забезпечення як послуга (Software as a Service, SaaS, надання додатків кінцевому користувачу, як послуги на вимогу). Проаналізувавши досвід застосування хмар у зарубіжних країнах, ми дійшли висновку, що найчастіше освітніми закладами використовується рівень «програмне забезпечення як послуга» (SaaS). Використання цієї архітектури не вимагає від установи створення власного серверу та його обслуговування, дозволяє уникнути економічних і організаційних витрат і надає можливість встановлювати власні додатки на платформі, що надається провайдером послуги. Такий рівень архітектури хмари надає можливість користувачу використовувати сервіси постачальника, які доступні через мережу Інтернет з різних типів комп'ютерів, мобільних пристроїв або через інтерфейс веб-браузера, та налаштовуються й оновлюються безпосередньо на сервері постачальника хмарних послуг.

На сьогодні день у світовій практиці реалізуються чотири моделі розгортання хмар за формою власності: приватна хмара (Private Cloud) – хмарна інфраструктура, яка призначена для використання виключно однією організацією, що включає декілька користувачів; публічна хмара (Public Cloud) – інфраструктура, що використовується одночасно багатьма компаніями і сервісами, в якій користувачі не можуть керувати й обслуговувати «хмару», а всю відповідальність покладено на власника ресурсу; громадська хмара (Community Cloud) – вид інфраструктури, призначений для використання конкретним спільнотами користувачів з організацій, що мають спільні завдання; гібридна хмара (Hybrid Cloud) – хмарна інфраструктура, що складається з двох або більше різних хмарних інфраструктур (приватних, громадських або публічних), які залишаються унікальними системами, проте з'єднані між собою стандартизованими або приватними технологіями, що дозволяють перенесення даних та прикладних програм. Для освітніх установ найбільш прийнятними є публічні та громадські хмари з причини великої кількості різноманітних користувачів (викладачі, здобувачі, адміністративні працівники,

батьки тощо). Використання хмари може бути внутрішнім або зовнішнім, що, насамперед, залежить від моделі її реалізації. Хмара може охоплювати територіально райони, міста, регіони, приводячи всю інфраструктуру до одного стандарту, що є важливим для ефективного відтворення освітнього середовища та забезпечення процесу здобуття освіти при змішаному та дистанційному навчанні через зручне управління й зменшення витрат на обслуговування.

Проведений аналіз дозволив виділити наступні переваги використання хмарних технологій та сервісів у цілому, або окремо кожного: економічні – зменшення кількості технічного персоналу, що обслуговують роботу техніки та зменшення витрат на придбання та утримання комп'ютерного обладнання та спеціалізованих приміщень; технічні – мінімальні вимоги до апаратного забезпечення (обов'язковою умовою є наявність безперебійного швидкісного доступу до мережі Інтернет); технологічні – більшість хмарних послуг високого рівня або достатньо прості у використанні, або вимагають мінімальної підтримки; комунікаційні – широкий спектр онлайн-інструментів і послуг забезпечують безпечно з'єднання та можливості співпраці користувачів.

До недоліків використання хмарних сховищ даних належать: небезпека в процесі зберігання та пересилання даних, особливо конфіденційних і приватних; загальна продуктивність при роботі з даними в «хмарі» може бути нижчою, ніж при роботі з локальними копіями даних; необхідна наявність стабільного та швидкісного під'єднання до мережі Інтернет; існують певні обмеження програмного забезпечення, яке можна розгортати в хмарах й надавати його користувачеві, користувач має обмеження функціональних властивостей програмного забезпечення в порівнянні з локальними аналогами й іноді не має змоги налагодити його під свої особисті цілі й потреби; відсутність законодавчої бази щодо застосування хмарних технологій.

Порівняльний аналіз доступних на сьогодні хмарних сервісів показав, що найбільш повний спектр хмарних послуг надається компанією Google, якій належить першість з точки зору популяризації, використання хмарних технологій [3]. Як показують опитування (<https://uk.wizcase.com/blog/дивовижні-статистики-в-інтернеті/>), на квітень 2021 року ОС Android домінує в світі з показником у 40,06 %, найпопулярнішим браузером у світі є Google Chrome, а 90,61 % користувачів, які вибирають Google як пошукову систему за вибором. Основними причинами широкого використання Google є релевантні оголошення та швидкі результати. Крім того, Google попередньо встановлюється на пристроях Android. Середовище Google містить багато інструментів, які можуть виявитися корисними як для індивідуальної, так і для спільної діяльності. Сервіси Google орієнтовані на мережеву взаємодію людей, а для освіти в цьому середовищі важливі можливості спілкування та співпраці. Тому другий модуль

навчальної дисципліни «Хмарні технології в освіті» присвячений вивченню загальнодоступних хмарних сервісів від Google. Google спочатку появи й до сьогодні найбільш відомий як пошукова система. Але це не тільки пошукова система, а й безліч різноманітних сервісів і послуг, які можна використовувати для вирішення різноманітних задач як у повсякденному житті, так і під час виконання професійної діяльності. Більшість з них – веб-додатки, що потребують від користувача лише наявності браузера, в якому вони працюють, та інтернет-підключення, що дозволяє працювати з ресурсами, незважаючи на апаратно-програмне забезпечення та географічне положення. Щоб отримати доступ і почати користуватися цими сервісами, необхідно створити обліковий запис (аккаунт) Google.

Аккаунт Google являє собою основний набір реєстраційної інформації для доступу до служб Google, що включає адресу електронної пошти та пароль. Він дозволяє легко переходити в будь-які інші служби Google, в яких використовуються такі ж реєстраційні дані, таким чином, достатньо один раз увійти в систему – і не доведеться багаторазово виконувати вхід при переключенні між службами. Щоб переглянути доступні сервіси, після входу в аккаунт можна скористатися панеллю Google, що міститься в правому верхньому куті екрану та надає доступ до часто використовуваних додатків. До складу загальнодоступних сервісів Google входить як програмне забезпечення універсального призначення, наприклад, додатки для пошуку інформації, офісні додатки, сервіси для планування, системи підтримання процесів комунікації, обміну і опрацювання даних, додатки для розваг та інші, так і електронні ресурси, спеціально розроблені для навчального використання, для ведення бізнесу, для розробників тощо. Їх кількість зростає і ця тенденція лише посилюється.

Розглянемо найпопулярніші сервіси Google, які можуть бути ефективно використані у професійній підготовці фахівців з бойового хортингу.

Google Пошук – найбільша пошукова система з власним мобільним додатком. Пошуковий сервіс компанії Google – це найпотужніша пошукова система в світі та водночас один з найбільш відвідуваних сайтів, що обумовлено його якістю та широкими можливостями пошуку, пропонованими користувачам. Для початку роботи з сервісом необхідно завантажити головну сторінку Google (www.google.com.ua) та ввести пошуковий запит у відповідне поле. Разом із цим, можна сформулювати пошуковий запит вголос, тобто, здійснити голосовий пошук, попередньо натиснувши спеціальну піктограму. Для спрощення пошуку даних і відомостей Google пропонує фільтри, застосовуючи які користувач може значно конкретизувати і звузити пошукове поле, зокрема, за такими видами даних: новини, зображення, відео, мапи, книги тощо.

Google Chrome – це простий, швидкий, зручний та безпечний браузер для комп'ютерів, телефонів і планшетів. Він має низку різних функцій, які роблять роботу в Інтернеті легкою і зручною. Однією з найбільш потужних функцій Chrome – є можливість авторизації (входу), використовуючи Google аккаунт. Авторизація дозволяє отримати доступ до закладок, збережених паролів, історії та налаштувань з будь-якого комп'ютера з доступом в Інтернет, а також з мобільних пристроїв із можливістю синхронізації даних про роботу в браузері на різних пристроях. Chrome доступний як для iOS, так і для Android пристроїв. Завдяки мінімалістичному дизайну та широким можливостям Chrome швидко став одним із найпопулярніших веб-браузерів у світі.

Електронна пошта Gmail є безкоштовним поштовим сервісом, що дозволяє відправляти та отримувати електронні листи, блокувати спам, створювати адресну книгу та виконувати інші базові завдання, пов'язані з цим сервісом. Також пошта Gmail має унікальні особливості, що робить його одним із найпопулярніших сервісів. Увійти в Gmail можна на комп'ютері або в мобільному додатку на телефоні або планшеті. Після входу в обліковий запис можна працювати з поштою. Для зручності повідомлення в Gmail сортуються автоматично і розподіляються за категоріями. При відкритті Gmail на екран виводяться несортовані повідомлення. Також реалізований миттєвий перегляд прикріплених файлів у вікні Gmail та перенесення їх на Диск для надійного зберігання, редагування та спільної роботи. У додатку Gmail для Android можна працювати з поштою будь-яких сторонніх служб, при цьому доступними будуть майже всі ті ж функції, що і в пошті Google: пошук листів за різними критеріями, переміщення листів в папки, групування листів в ланцюжки та ін. У Gmail можна налаштувати багато параметрів, наприклад визначити підпис і включити оповіщення про нові листи на комп'ютері та мобільному пристрої.

Google Диск (Drive) – це хмарний сервіс з набором веб-інструментів для зберігання та передачі файлів різних форматів, а також перегляду відео. Диск поєднує в собі функції зберігання інформації та набору інструментів і сервісів, що дозволяють вирішувати повсякденні задачі, пов'язані із роботою з документами, збиранням даних, їх обробкою, створенням зображень та презентацій. Окрім зазначених базових сервісів до Google Drive можна підключати різноманітні додатки, зберігати необмежену кількість файлів, папок, резервних копій та інших важливих даних. Разом з Google Диском користувач безкоштовно отримує 15 ГБ простору для зберігання фотографій і малюнків, текстових документів і таблиць, аудіо- та відеофайлів. Файли зберігаються в центрах обробки даних Google, що забезпечує високий рівень їх захисту. Для доступу до файлів досить увійти в Google Диск на будь-якому мобільному пристрої або комп'ютері. Всі файли синхронізуються з комп'ютером, телефоном, планшетом і доступні завжди.

Працювати з файлами і папками на Диску можуть всі, кому користувач надає доступ, при цьому в налаштуваннях доступу для інших користувачів можна вибрати дозвіл тільки на читання, на редагування або на додавання коментарів. Сервіси Google Диску дозволяють редагувати файли одночасно з іншими користувачами і обговорювати зміни в коментарях, при цьому в спільному доступі завжди буде остання версія файлу. Коли документ редагує інший користувач, можна бачити, як рухається курсор з його ім'ям, змінюється і виділяється текст. Всі зміни автоматично зберігаються під час роботи, а завдяки історії змін можна побачити список попередніх версій документа, відсортованих за датою і авторів змін. Автоматичні сповіщення допоможуть дізнатися, хто і коли редагував файли, а система контролю версій дозволить відновити будь-який з попередніх варіантів.

Найпоширенішими сервісами для роботи з файлами Google Диск є Google Документи, Google Таблиці, Google Презентації, Google Форми, Google Рисунки – веб-сервіси, за допомогою яких користувачі можуть створювати, редагувати і експортувати файли відповідних форматів, надавати до них доступ і разом працювати над ними в режимі реального часу. Це «он-лайн офіс», який містить повноцінні інструменти для створення текстових документів, електронних таблиць, діаграм, опитувань та презентацій, а також їх спільного використання та публікації в Інтернеті. Google Документи – набір зручних засобів редагування і оформлення текстових файлів (різні шрифти, можливості додавати посилання, зображення, малюнки і таблиці тощо). Google Таблиці – набір функцій для обчислень та обробки даних у табличному вигляді (вбудовані формули, можливість побудови діаграм і графіків, зведених таблиць, функції умовного форматування тощо). Google Презентації – додаток для створення та редагування презентацій з великою кількістю тем оформлення, шрифтів, вбудованих відео, способів анімації та інших засобів. Google Форми – додаток для проведення опитувань та тестувань. Вони дозволяють використовувати широкий спектр типів питань (від простих текстових полів до складних шкал і сіток), додаючи відеоролики з YouTube та фотографії. Можна налаштувати форму так, щоб респонденти потрапляли на різні сторінки в залежності від того, який варіант відповіді виберуть. Форма накопичує відповіді респондентів, що дозволяє отримати доступ до автоматично обробленої статистики, в тому числі й у вигляді діаграм. Google Рисунки – графічний редактор для створення блок-схем, графіків, діаграм тощо.

Значною зручністю створюваних на Google Диск файлів є те, що вони доступні з будь-якого пристрою (комп'ютера, телефона, планшета), підключеного до Інтернет, який має стандартний браузер. Їх можна створювати, редагувати і заповнювати як на комп'ютері, так і на мобільних пристроях у відповідних додатках. У Google Документах, Таблицях і Презентаціях можна

редагувати і завантажувати файли Microsoft Office, а також конвертувати їх у формат Google. Для документів Google також передбачена робота в оффлайн-режимі, а синхронізація відбувається при підключенні до Інтернету.

Google Фото – фотохостинг для зберігання файлів, організації, демонстрації фотографій і відео, з функцією автоматичного виявлення дублікатів та вбудованим редактором, який також може автоматично створювати з фотографій анімації, колажі, панорами й фільми. Фото і відео, які зняті за допомогою мобільного пристрою або зберігаються на ньому, можна завантажувати в бібліотеку Google Фото.

YouTube – відеохостингова компанія, що надає користувачам послуги зберігання, доставки та показу відео. Користувачі можуть завантажувати, переглядати, оцінювати відеоролики, коментувати, оцінювати чужі коментарі, додавати анотації й титри до відео, відправляти повідомлення і ділитися тими чи іншими відеозаписами, а також виставляти рейтинг переглянутих відео, якщо таку можливість їм надав автор. Завдяки простоті і зручності використання YouTube став одним із найпопулярніших місць для розміщення відеофайлів: фільмів, музичних кліпів, трейлерів, новин, освітніх передач, а також любительських відеозаписів, включаючи відеоблоги, слайд-шоу тощо.

Google Календар – сервіс для планування зустрічей, подій і справ. Він дозволяє задавати час зустрічі, створювати повторювані заходи, встановлювати нагадування, а також запрошувати інших учасників за допомогою повідомлень електронною поштою. Робота з календарем здійснюється у вікні браузера через веб-інтерфейс або в мобільному додатку, а всі дані зберігаються на сервері Google, тому отримати доступ до розкладу можна з будь-якого пристрою, підключеного до Інтернету. Можна створювати кілька календарів, а також автоматично позначати офіційні свята, встановлювати режими перегляду календаря по днях, тижнях або місяцях та і багато іншого. Однією з ключових переваг цього сервісу є можливість спільного використання календаря: його можна показувати обраним користувачам, що дозволяє планувати загальні зустрічі. Він підтримує синхронізацію з мобільними пристроями, інтеграцію з іншими сервісами Google, інформація з яких автоматично додається до подій календаря.

Google Академія (Scholar) – це платформа для простого і ефективного пошуку наукової літератури з багатьох джерел. Типи текстів, за якими проводиться пошук, різноманітні: рецензовані статті, тези, дисертації, книги, реферати і звіти, опубліковані видавництвами наукової літератури, професійними асоціаціями, вищими навчальними закладами та іншими науковими організаціями. За словами розробників, Google Scholar допомагає знайти релевантну роботу в світі наукових досліджень; дослідити суміжні роботи, цитати, авторів та публікації; знайти повний документ через бібліотеку

чи в Інтернеті; слідкувати за останніми розробками в будь-якій галузі досліджень; перевірити, хто посилається на ваші публікації, створити публічний профіль автора. Google Scholar має на меті класифікувати документи так, як це проводять дослідники, зважуючи повний текст кожного документа, де він був опублікований, хто його написав, а також, як часто і як давно він згадувався в іншій науковій літературі. Наукові результати пошуку генеруються з використанням посилань з повнотекстових журнальних статей, технічних звітів, препринтів, дисертацій, книг й інших документів, у тому числі обраних веб-сторінок, які вважаються науковими. Завдяки функції «Цитується в», Google Scholar надає доступ до анотацій статей, в яких розглядається процитована стаття. Саме ця функція забезпечує індекс цитування наукових матеріалів.

Для моніторингу, обліку й обробки фізичної активності користувача призначений додаток Google Fit. Продукт являє собою синтез фітнес-додатку з веб-сервісом і має дві основні функції: збирання й обробка статистичних даних про тренування та постановка й відстеження цілей майбутніх досягнень. Під час тренування Google Fit відображає необхідну інформацію на екрані, а після закінчення тренування продемонструє досягнуті результати. Додаток Google Fit також використовується для того, щоб встановлювати цілі спортивних досягнень і відстежувати прогрес протягом обраного періоду часу (дня, тижня, місяця тощо). Дана система, аналізуючи зібрані дані, здатна самотійно давати поради з планування та організації тренувань.

3 травня 2020 компанія Google оголосила про широкий доступ до відеоконференцій в Google Meet для звичайних користувачів, тепер безкоштовно можна користуватися функціями, які раніше надавалися тільки при наявності бізнес-акаунтів. Підключитися до сервісу можна як у веб-версії, так і в мобільних додатках на iOS і Android. Також користувачі зможуть заздалегідь планувати відеоконференції та запрошувати інших учасників за допомогою сервісу Google Календар. Подання результатів спільної роботи в зручній і наочній формі доцільно реалізувати засобами сервісу Google Сайти, призначеного для створення сайтів без навичок веб-дизайну та програмування. Сайти інтегровані з вмістом усіх сервісів Google: папками на Диску, файлами в Документах, Фото, відеороліками на YouTube, Google картами та календарями тощо. Всі ці елементи можна вбудовувати, розміщувати та впорядковувати на Сайті, просто пересуваючи та змінюючи їх розмір у режимі редагування.

Окрім загальнодоступних для зареєстрованих користувачів безкоштовних сервісів, компанія Google надає набори платних корпоративних хмарних сервісів для різних сфер діяльності (ведення бізнесу, освіти тощо), в яких містяться специфічні сервіси для досягнення тих чи інших цілей. Так, наприклад, Google Workspace for Education окрім основних сервісів (електронна пошта, диск,

документи, таблиці, презентації, форми, календар, чати, відеоконференції, спільна робота над документами в реальному часі тощо) містить веб-сервіс Classroom (Клас), який в цьому випадку вважається основним. За його допомогою викладачі та учні можуть створювати навчальні групи і вступати в них, викладачі мають можливість надавати завдання і оцінювати їх виконання, учні отримують доступ до завдань і відправляють готові роботи на перевірку.

Третій модуль дисципліни «Застосування сервісів Google в професійній діяльності» передбачає виконання здобувачами індивідуального або групового інформаційного, дослідницького чи творчого проекту, в залежності від їхнього напрямку підготовки. Для того, щоб освітнє середовище було доступним у будь-який час і в будь-якому місці для всіх учасників освітнього процесу, нами були розроблені засоби навчання з використанням хмарних сервісів Google, а доступ до них реалізований у вигляді посилань на відповідні ресурси Google Діску. Теоретичний матеріал до лекцій, методичні вказівки до лабораторних і самостійних робіт, рекомендації щодо проектної діяльності міститься в файлах, розроблених засобами Google Документів і Google Презентацій. Для виконання завдань та проектної діяльності також пропонується використання відповідних додатків Google (Документи, Презентації, Рисунки, Фото, YouTube, Сайти тощо). Поточний та підсумковий контроль знань здобувачів реалізований у Google формах. Результати навчання відтворені за допомогою Google Таблиць, що містять відомості про поточну успішність та автоматичний підрахунок підсумкового балу, який унаочнюється засобами умовного форматування.

Отже, за результатами досліджень, висновками передбачено виокремлення наступних фактів: своєчасна професійна підготовка з ефективним використанням описаних комбінацій хмарних сервісів у підготовці фахівців з бойового хортингу надає наступні переваги. Для викладача: довільний порядок редагування змісту навчальної дисципліни безпосередньо в процесі навчання при виникненні такої потреби; структурована форма навчально-методичного забезпечення; зручний інструмент обліку та контролю навчальної діяльності здобувачів; можливість використання текстових, графічних, аудіо- та відео-матеріалів при організації навчального процесу; швидке і зручне змінення, розширення, доповнення та коригування навчально-методичних матеріалів; комп'ютерне тестування та контроль навчальних досягнень, із застосуванням різних за типом запитань тощо. Для здобувача вищої освіти: доступ до логічно структурованого та укомплектованого навчально-методичного матеріалу, що покращує умови для самостійного опанування змістом дисципліни та можливість дистанційно опановувати навчальний матеріал; можливість переглядати навчальні матеріали, зокрема відеолекції, отримувати повідомлення від викладача, спілкуватися з

одногорупниками; нові можливості для навчання, особливо для тих, хто живе ізольовано або у віддалених від освітніх центрів місцях; можливість брати участь в освітніх заходах без обмежень у часі та просторі.

Як бачимо, через велику кількість сервісів і додатків Google, їх різноманітні функції, потужні обчислювальні можливості, доступність без апаратних і географічних обмежень, можливості спільного використання, а також завдяки інтегрованості між собою, можна досягти суттєвого зняття обмежень щодо реалізації доступу до якісних освітніх ресурсів, забезпечення їх мобільності та актуальності, підвищення рівня організації процесу професійної підготовки, здійснення наукових досліджень тощо.

Література:

1. Єрмоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрмоменко // Науковий часопис НПУ 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.

2. 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.

3. Хатько А. Використання у бойовому хортингу Google Fit для контролю фізичного навантаження в учнів, студентів, курсантів, військовослужбовців Збройних Сил України, працівників силових структур / А. Хатько, З. Діхтяренко, Е. Єрмоменко, А. Литвиненко // Фізичне виховання в рідній школі: науково-методичний журнал. – К. : «Педагогічна преса». – 2021. – № 1 (130). – С. 32-36.

4. Хатько А. Використання хмарних сервісів Google у професійній діяльності фахівців з хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 154–161.

5. 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.

6. Griban, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., Oleniev, D., Khurtenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L. (2020). Formation of the students' volitional qualities in the process of physical

education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8 (6), 505-517. doi: 10.13189/saj.2020.080625. <http://www.hrpub.org>.

7. 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.

8. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 247-252). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

9. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

10. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpaliy, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschynskyi, 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).

6.6. Combat horting as a means of comprehensive education of pupils and students, cadets

6.6. Бойовий хортинг як засіб всебічного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів

Одним із головних завдань державної політики у сфері освіти – є гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді, курсантів, які забезпечує фізична культура і фізичне виховання, що надалі сприятиме підвищенню рівня патріотичних почуттів і всебічного виховання. Виховання учнівської та студентської молоді, курсантів має бути різностороннім – всебічним. Слід поєднувати, тобто, впроваджувати комплексний підхід щодо морально-вольового виховання з національно-патріотичним і паралельно розвивати фізичні якості та розумові здібності. На таких принципах існує та розвивається бойовий хортинг метою якого є: фізичне, морально-етичне, духовне, та патріотичне виховання громадянина-патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка школярів засобами бойового хортингу. Адже, бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Бойовий хортинг – це багаторічний спеціально організований процес навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання й оздоровлення дітей і молоді.

Методика встановлення історико-культурної цінності бойового хортингу має наступні характеристики:

- бойовий хортинг задовольняє вимогам законодавства України щодо культурної спадщини;
- бойовий хортинг відображає сучасний науково-методичний рівень розробок і уявлень про систему цінностей і критерії історико-культурної цінності українського народу;
- бойовий хортинг містить критерії оцінки всіх основних характеристик як виховної системи особистості для повноцінного встановлення його історико-культурної цінності для України;
- бойовий хортинг має форму і структуру, зручні для використання, що дозволяють у режимі індивідуально-колегіальної роботи спортивних

громадських організацій (місцевих федерацій бойового хортингу), експертних рад (колегій експертів) обґрунтувати та прийняти персональне і колегіальне рішення щодо встановлення історико-культурної цінності бойового хортингу як національного виду спорту та об'єкта спадщини української військової, фізкультурно-оздоровчої, лікувальної та спортивно-масової культури, корисної для населення України;

- бойовий хортинг забезпечує однозначність висновку щодо наявності історико-культурної цінності як продовжувача українських бойових традицій і звичаїв.

Ці життєстверджувальні засади сформульовані у Декларації Національної федерації бойового хортингу України, яка розроблена на основі нормативно-правових документів України. А, отже, Закон України «Про освіту» одними із основних завдань визначає: виховання громадянина-патріота України, забезпечення потреби особистості у творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному та фізичному розвитку, підготовку підростаючого покоління до професійного самовизначення. Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є хортинг, який сприяє вихованню особистості з високою внутрішньою культурою та гармонійному формуванню фізичного апарату дитини [1, с. 544-546].

Як зазначено в Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді від 28.05.2015 року, що серед виховних напрямів найбільш актуальними є патріотичне, громадянське виховання як стрижневі, основоположні компоненти виховного процесу, що відповідають як нагальним вимогам і викликам сьогодення, так і закладають фундамент для формування свідомості сучасних і прийдешніх поколінь, які розглядатимуть державу як запоруку особистісного розвитку, що спирається на ідеї гуманізму, соціального добробуту, демократії, свободи, толерантності, виваженості, відповідальності, здорового способу життя, готовності до змін. Пріоритетним завданням державної політики в сфері освіти є всебічний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, забезпечення оптимальної рухової активності людини, залучення учнів до занять фізичною культурою [2].

Щодо питання збереження та зміцнення здоров'я учнівської та студентської молоді, курсантів на державному рівні відображені в законах України «Про освіту» (1991 р.), «Про вищу освіту» (2014 р.), «Про фізичну культуру і спорт» (1993 р. зі змінами в 2015 р.), Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки (2012 р.), Концепціях Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» та інших нормативно-правових документах, котрі сприяють розвитку сфери фізичного виховання, фізичної культури, спорту та охорони здоров'я.

Так, одним із основних завдань Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року є: ... побудова ефективної системи національного виховання на засадах загальнолюдських, полікультурних, громадянських цінностей, забезпечення фізичного, морально-духовного, культурного розвитку дитини, формування соціально зрілої творчої особистості, громадянина України і світу, підготовка молоді до свідомого вибору сфери життєдіяльності і т.д.¹.

Таким чином, визначені завдання є аргументованим підтвердженням Закону України «Про освіту»: «освіта є основою інтелектуального, духовного, фізичного і культурного розвитку особистості, її успішної соціалізації, економічного добробуту, запорукою розвитку суспільства, об'єднаного спільними цінностями і культурою, та держави. Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу Українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору»².

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» у статті 26 визначено, що «фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя ... Керівники закладів освіти зобов'язані забезпечувати створення сприятливих умов для належної рухової активності учнів та студентів»³.

Ще одним із вагомих нормативно-правових документів в Україні є Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, в якій зазначено: «фізичне виховання і масовий спорт є важливою складовою процесу повноцінного розвитку людини та її виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, захисту Батьківщини,

¹ Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013/paran10> (дата звернення: 3.05.2021)

² Закон України «Про освіту» Електронний ресурс. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> Редакція від 23.04.2021, підстава - 1357-IX (дата звернення: 5.05.2021)

³ Закон України «Про фізичну культуру і спорт». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> Редакція від 01.01.2021, підстава - 645-IX, 910-IX (дата звернення: 5.05.2020)

забезпечення творчого довголіття, організації змістовного дозвілля, запобігання антигромадським проявам». Одним із пунктів, що відображають мету розвитку фізичної культури і спорту є: створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я, профілактиці захворювань і фізичній реабілітації. Відповідно до мети, одним із завдань держави у сфері фізичного виховання і масового спорту є: удосконалення системи фізичного виховання у закладах дошкільної, загальноосвітньої, професійно-технічної та вищої освіти»⁴.

Мета – дослідження бойового хортингу як засобу всебічного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів; розроблення анкет для учнівської та студентської молоді, курсантів.

Аналіз спеціальної та педагогічної літератури з проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури у професійній діяльності в умовах вищих навчальних закладах свідчить про багатовекторність дослідження. Значну увагу науковці приділяли дослідженням професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту в педагогічних навчальних закладах (А. Конох, Л. Сущенко, О. Тимошенко, Є. Павлюк, Б. Шиян та ін.); фізкультурно-оздоровчої (Н. Денисенко, Л. Іванова та ін.) та професійної діяльності загалом (Л. Безкоровайна, М. Данилко, М. Карченкова, А. Чепелюк, В. Хіміч та ін.), патріотичного виховання учнів (І. Бех, М. Зубалій, А. Леоненко, О. Остапенко, М. Тимчик та ін.), патріотичного виховання студентів у педагогічних університетах (І. Дудка, О. Жаровська, О. Стьопіна та ін.), здоров'язбереження (Г. Арефєв, Г. Грибан, О. Коберник, Ю. Мусхаріна, С. Присяжнюк та ін.), формування здорового способу життя підлітків (Н. Крутогорська, В. Пристинський, І. Шаповалова та ін.) та ін.

Про бойовий хортинг як засіб всебічного виховання учнівської (О. Гречаний, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, С. Карасевич, К. Кукушкін, Т. Федорченко та ін.) та студентської молоді (Н. Довгань, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, Ж. Петрочко та ін.), курсантів (С. Антоненко, С. Бадьора, В. Грищук, З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, С. Полторацький, В. Чмелюк, Б. Шаповалов та ін.) написано понад тисячу публікацій: наукові тези та статті, програми, монографії, посібники тощо.

Таким чином, актуальність даного дослідження є виправданим і виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) Навчально-науковий інститут спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної

⁴Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text>
Редакція від 20.11.2005, підстава - 1505/2005 (дата звернення: 5.05.2020)

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).

Дана публікація «Бойовий хортинг як засіб всебічного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів» направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-10].

В європейських країнах теоретики та практики вищої школи дійшли висновку, що вчитель фізичної культури є важливою ланкою між здоров'ям, фізичною формою та емоційно-вольовим аспектом учня у сучасному суспільстві. Сучасний учитель має бути взірцем для учня та мати актуальний рівень у цілому суспільстві, щоб у своїй конкретній діяльності передбачити його розвиток, – зазначають відомі польські педагоги Б. Ходан та Ж. Жуковський. Науковець Р. Мушкета зазначає, що на перше місце виходить інтеграційна функція, яка стосується інтеграційних впливів різних середовищ, котрі мають вплив на самого учня. Всі очікування, що виникають зі зв'язку поміж суспільством і активною особистістю вчителя, знаходять своє відображення у вимогах щодо профілю вчителя фізичної культури в процесі його навчання⁵ (Мушкета Р., 2006, с. 32).

Ми погоджуємося з науковцем В. Елашвілі, який стверджував, що «...немає у світі народу, в якого б не було б своїх видів фізичних вправ і рухливих ігор, що складають один із елементів фізичного виховання...». Підтвердження цьому є наявність у світі великої кількості народних фізичних вправ і рухливих ігор. А бойовий хортинг у своїй основі має якраз українські, тобто, народні фізичні вправи та рухливі ігри. Так, у процесі навчання бойовому хортингу застосовуються такі методи: наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо); словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо); практичні (метод вправ і його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

⁵ Мушкета Р. Підготовка вчителів фізичного виховання у Польщі до оцінювання навчальних досягнень учнів. Дис. канд. пед. наук. – 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Радослав Мушкета. – Тернопіль, 2006. – 553 с.

Істориками вітчизняними та закордонними описано події, що підтверджують факт – Україна це країна спорту. За невеликий проміжок часу українці засвоїли величезну кількість видів спорту. А в світової спільноти українці асоціюються з козацькою звитягою, перемогою та світовою славою. І зараз жителі сучасної України пам'ятають споконвічні ігри і спорт, якими забавлялися наші предки протягом багатьох століть. Невід'ємна частина культури будь-якого народу – спортивні змагання. Вони були так само неповторні, як і сама культура етносу. Тому відродження і збереження національного виду спорту є одна з форм збереження традицій і духовно-моральних цінностей України.

Таким чином, формами контролю за досягненнями школярів, студентів і курсантів у процесі занять бойовим хортингом є:

1. Спостереження за вихованцем у процесі занять із питань регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етикету бойового хортингу, старанності на тренуваннях (постійно).

2. Відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва закладу та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя).

3. Підсумкові перевідні заняття (при переводі на наступний рівень навчання).

4. Участь у показових виступах на масових заходах (за планом закладу).

5. Виконання програми атестаційних тестів на визначені ступені бойового хортингу – ранки.

6. Участь у змаганнях, отримання перемог і виконання спортивних розрядів.

Отже, бойовий хортинг складний, раціональний і продуманий, зі своїми емоціями, маневруванням, хитрощами техніки і швидкістю та надійністю тактики, довірливістю та багатогранністю методик, обачністю захисних дій та абсолютною вразливістю й ефективністю наступів, зі своєю прорахованою стратегією. Бойовий хортинг складений так, як характер і генетичний код кожного справжнього українця. Він за характером – наша система, а за корінням – наш національний професійно-прикладний вид спорту. Результатом спортивної сутички бойового хортингу практично є добровільне визнання себе переможеним одного з учасників, або через його явну нездатність продовжувати двобій. Саме тому в бойовому хортингу можливе застосування технічного арсеналу з будь-якого виду прикладної контактної бойової дії.

В арсенал дозволених прийомів двобою входять: кидки і утримання за допомогою захоплень за руки, ноги, шию, тулуб, больові впливи на зв'язки і суглоби, кидки за допомогою класичних захоплень за тіло, задушливі прийоми руками та ногами за допомогою захоплень за шию і частин тіла, всілякі удари

руками і ногами. За рахунок високої ефективності прийомів, бойовий хортинг набув розвитку і серед силових структур, де останнім часом число практикуючих спортсменів збільшується [1, с. 546, 548, 552].

На основі вивчення літературних джерел з бойового хортингу (<https://scholar.google.com/citations?user=hwp1rNsAAAAJ&hl=uk>; <https://scholar.google.com/citations?user=1Ggs0T0AAAAJ&hl=uk>, <https://scholar.google.com/citations?user=h9p7bbIAAAAJ&hl=uk>, <https://scholar.google.com/citations?user=kwqg5wYAAAAJ&hl=uk>, <https://scholar.google.com/citations?viewop=listworks&hl=uk&user=RlQOZ6UAAAAJ> та ін.) 3. Діхтяренко було розроблено анкету для учнівської та студентської молоді, курсантів: «Розуміння основних понять бойового хортингу» (методи: перехресного опитування, анкетування, «незакінчене речення»), що передбачала визначення рівнів (високий (продуктивний), достатній, середній (вибірковий), низький (пасивний) оцінювання ефективності знань спортсменів бойового хортингу на теоретичному (пізнавальний критерій, когнітивний компонент) етапі дослідження.

Шановні друзі!

Допоможіть нам зрозуміти Ваше тлумачення понять, що пов'язані з бойовим хортингом. Усі відповіді на запитання анкети є анонімними та аналізуватимуться результати анкет у відсотках. Будь ласка, ознайомтеся уважно з анкетною та допишіть речення власною думкою. Якщо відповіді не знаєте на певне запитання, поставте позначку «----».

Учень _□_, студент _□_, курсант _□_.

Повних років _____ рік народження _____.

Стать: чоловіча _□_, жіноча _□_.

1. Бойовий хортинг це ... _____
2. Єдиноборство це ... _____
3. Спорт це ... _____
6. Змагання це ... _____
7. Хортиця це ... _____
8. Тренер це ... _____
9. Спортсмен це ... _____
10. Навчально-тренувальний процес це ... _____
11. Інтегральні компетенції передбачають: _____
12. Загальні компетенції передбачають: _____
13. Фахові компетентності передбачають: _____
14. Перерахуйте методи тренування в бойовому хортингу _____
15. Перерахуйте основні методичні прийоми навчання техніки бойового хортингу _____

16. Психологічна підготовка в бойовому хортингу це _____

17. Медичні вимоги до осіб, які займаються бойовим хортингом _____

18. Освітні вимоги до осіб, які займаються бойовим хортингом _____

19. Санітарно-гігієнічні вимоги до осіб, які займаються бойовим хортингом _____

20. Педагогічні засоби відновлення це _____

21. Медико-біологічні засоби відновлення це _____
22. Психологічні засоби відновлення це _____
23. Атестація в бойовому хортингу це ... _____
24. Учнівські ступені мають кольори _____ та ранк _____
25. Викладацькі ступені мають кольори _____ та ранк _____
26. Адміністративні ступені мають кольори _____ та ранк _____
27. Третій адміністративний рівень передбачає _____
28. Другий адміністративний рівень передбачає _____
29. Перший адміністративний рівень передбачає _____
30. Методика встановлення історико-культурної цінності бойового хортингу має наступні характеристики: _____

Щиро дякуємо за участь у дослідженні. Бажаємо успіхів!

Примітка. Високий (продуктивний) рівень оцінювання ефективності знань спортсменів бойового хортингу на теоретичному (пізнавальний критерій, когнітивний компонент) етапі дослідження має характеристики: чітко дано визначення поняттю з наведеними прикладами; перераховано вірно три і більше показників. Достатній рівень передбачає: дано визначення поняттю; перераховано вірно два показники. Середньому рівню (вибірковий) відповідають знання спортсменів, які дають не чітке визначення поняттю; названо вірно один показник. Низький (пасивний) рівень оцінювання ефективності знань спортсменів бойового хортингу передбачає: незначний прояв знань щодо визначення поняттю; не названо вірно жодного показника.

Так, як бойовий хортинг у своїй основі має українські, тобто, народні фізичні вправи та рухливі ігри В.Хіміч для конструювання моделі та визначення педагогічних умов підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів народного хореографічного мистецтва у професійній діяльності розробила анкету, що проводилося у формі письмового опитування. Для одержання більш точних даних ми використали анкету закритого типу, особливість якої полягала в тому, що запитання, «згоден» оцінили в 2 бали, «не знаю» – 1 бал та «ні» – 0. Завданнями анкети було виявити стан проблеми, яка досліджується.

Шановний респонденте!

Хмельницький національний університет проводить анкетування з метою визначення підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання народного хореографічного мистецтва на заняттях. Просимо Вас надати щирі відповіді на наші питання, виходячи з власного досвіду і спостережень за навчальним процесом. Вчитайтесь, будь-ласка в зміст кожного питання і оберіть той варіант відповіді, який найбільше відповідає вашій точці зору. Анкета анонімна, її не потрібно підписувати. Ваші відповіді будуть враховуватись тільки в узагальненому вигляді.

Для опрацювання отриманих даних просимо Вас позначити короткі соціально-демографічні дані про себе.

1. Назва навчально-виховного закладу _____
2. Назва посади _____
3. Термін знаходження на посаді _____
4. Стать _____
5. Вік _____

№	Запитання	Відповідь		
		так	ні	не знаю
1	Як Ви вважаєте, чи може використовувати вчитель фізичної культури на своїх заняттях засоби народного хореографічного мистецтва?			
2	Чи в достатній мірі заклад загальної середньої освіти використовує у своїй практиці засоби народного хореографічного мистецтва?			
3	Чи сприяють, заняття фізичною культурою з елементами народного хореографічного мистецтва зміцненню здоров'я?			
4	Як Ви вважаєте, чи зацікавить учнів використання народного хореографічного мистецтва на заняттях з фізичної культури?			
5	Чи має виховне значення використання засобів народного хореографічного мистецтва для всебічного розвитку особистості?			
6	Учителі фізичної культури повинні бути особистим прикладом у використанні елементів народного хореографічного мистецтва в повсякденній діяльності?			
7	На Вашу думку, чи впливає використання засобів народного хореографічного мистецтва на занятті на формування національної свідомості?			
8	Чи може використання засобів народного хореографічного мистецтва, мати вплив на зміцнення здоров'я?			
9	Чи доцільно використовувати засоби народного хореографічного мистецтва для патріотизму?			
10	Як Ви вважаєте, чи готові вчителі фізичної культури до використання засобів народного хореографічного мистецтва у професійній діяльності?			

Вдячні за співпрацю!

Таким чином, передбачена мета публікації – дослідження бойового хортингу як засобу всебічного виховання учнівської та студентської молоді,

курсантів; розроблення анкет для учнівської та студентської молоді, курсантів була досягнена. Результати даних експериментів будуть описані в наступних публікаціях, що відобразить перспективи подальших досліджень та підтвердить актуальність і своєчасність обраної теми.

Література:

1. Гречаний О.М. Бойовий хортинг у закладах загальної середньої освіти / О.М. Гречаний, Е.А. Єрмоменко, Ю.В. Черпак, І.В. Суліма // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення : матер. міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. 28-29 травня 2020 р. / Мін-во освіти і науки України, Держ. наук. установа «Інститут модернізації змісту освіти». – Київ, 2020. – С. 544–553.
2. Хіміч В.Л. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів народного хореографічного мистецтва у професійній діяльності: дис. доктор філософії. Хмельницький національний університет, Хмельницький, 2021.
3. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.
4. Griban, G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskiy, V., & Prontenko, K. (2021). Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. *Sport Mont*, 19 (1), 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.
5. Griban, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., Oleniev, D., Khurtenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L. (2020). Formation of the students' volitional qualities in the process of physical education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8 (6), 505-517. doi: 10.13189/saj.2020.080625. <http://www.hrpub.org>.
6. Griban, G., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Koval, A., Ramsey, I., Muzhychok, V. (2020). Influence of positive and negative factors on the university students' health. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (8), 1735-1746. doi: 10.36740/WLek202008128.
7. Griban, G., Kobernyk, O., Terentieva, N., Shkola, O., Dikhtiarenko, Z., Mychka, I., Yeromenko, E., Savchenko, L., Lytvynenko, A., & Prontenko, K. (2020).

Formation of health and fitness competencies of students in the process of physical education. *Sport Mont*, 18 (3), 73-78. doi 10.26773/smj.201008.

8. Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I., Prontenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*, 73 (6), 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123.

9. Khoroshukha, M., Griban, G., Terentieva, N., Tkachenko, P., Petrachkov, O., Semeniv, B., Otravenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Khurtenko, O., Lytvynenko, A. (2021). Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(1), 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.

10. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpalii, 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. Retrieved from: <https://cutt.ly/FmwhQqa>

6.7. Regulatory and legal support for the development of combat horting in educational institutions

6.7. Нормативно-правове забезпечення розвитку бойового хортингу в закладах освіти

Досить багато існує інформації в Інтернеті про різновиди єдиноборств і їх розвиток, як бойових мистецтв на Батьківщині (Україна – хортинг, Японія – дзюдо, карате, Китай – ушу, Корея – тхеквондо тощо). Зважаючи на два основні блоки (розділи) хортингу, можна виокремити такі його основні види, які стали популярними на Батьківщині: *військово-спортивний хортинг* – професійно-прикладний вид спорту для військових (воєнізовані естафети, смуги перешкод тощо) (К. Кукушкін, О. Шило та ін.); *військовий хортинг* – бойова армійська система (В. Вехтєв, С. Полторацький, Т. Федорченко та ін.); *поліцейський хортинг* – поліцейська бойова система та професійно-прикладний вид спорту поліції (Ю. Радченко, І. Рогоза, А. Хатько, М. Хасанов Б. Шаповалов та ін.); *бойовий хортинг* – двобої серед чоловіків з мінімальними обмеженнями (О. Гречаний, З Діхтяренко, Е. Єрьоменко, І. Ільницький); *ММА хортинг* – змішане бойове мистецтво (єдиноборство) (В. Бойко, М. Зубалій, І. Малинський, О. Остапенко та ін.); *козацький хортинг* – козацько-прикладна спеціальна система (С. Саксєєв, Р. Фалєєв, В. Шевчук та ін.). Цілісна система хортингу на вищих рівнях свого функціонування і розвитку може містити: *масовий традиційний хортинг* (фізична культура і спорт для всіх, оздоровлення); *хортинг як професійний спорт* (олімпійський хортинг); *хортинг як професійно-комерційний спорт* (видовищний хортинг); *хортинг як професійно-прикладний спорт* (бойовий хортинг в силових відомствах, поліцейський хортинг); *хортинг як засіб фізичної реабілітації* (рекреаційний хортинг, інвалідний спорт) (Н. Довгань, В. Єрьоменко, Л. Пустолякова, С. Присяжнюк, О. Сиротинська, С. Сичов та ін.). Відповідно до іншої класифікації за ознакою представлення хортингу у навчальних закладах різних видів і типів розрізняють: хортинг у дошкільних навчальних закладах; хортинг у загальноосвітніх навчальних закладах; хортинг у позашкільних навчальних закладах; хортинг у вищих навчальних закладах [1, с. 10, 20].

Дослідженню різноманітних аспектів щодо забезпечення розвитку хортингу в закладах освіти на законодавчому рівні передбачено в: наказі Міністерства молоді та спорту України від 27.01.2014 № 149 «Про

затвердження Порядку визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядок його ведення» (file:///C:/Users/Admin/Downloads/n_k_f.pdf); наказі Міністерства молоді та спорту України від 11.03.2015 № 639 «Про затвердження Реєстру визнаних видів спорту в Україні» (із змінами, внесеними згідно з Наказами Міністерства молоді та спорту № 1198 від 24.04.2015, № 4711 від 23.12.2016, № 2151 від 24.05.2017, № 3780 від 16.08.2018, № 352 від 23.06.2020, № 1557 від 16.09.2020) в якому до неолімпійських видів спорту, в алфавітному порядку, відноситься хортинг (<https://cutt.ly/dmwjFEh>); наказі Міністерства молоді та спорту України від 28.02.2019 № 1059 «Про внесення змін до Порядку визнання видів спорту, включення їх до Реєстру визнаних видів спорту в Україні, порядку його ведення» відповідно до статей 36¹, 39 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», підпункту 31 пункту 4 та пункту 8 Положення про Міністерство молоді та спорту України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 02 липня 2014 року № 220 (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0480-19>) тощо.

Методики організації освітнього процесу з бойового хортингу у навчальній програмі застосовуються згідно Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Закону України «Про освіту», постанови Кабінету Міністрів України від 17.10.2018 року № 845 «Деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання» та наказу Міністерства освіти і науки України № 1/9 від 10.07.2019 року «Про методичні рекомендації з питань організації освітнього процесу в закладах позашкільної освіти в 2019-2020 навчальному році»; Концепції розвитку бойового хортингу в системі освіти України [2].

Отже, вище перелічені факти дають можливість зробити висновки, що дане дослідження є актуальною публікацією, що направлене на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-7].

Таким чином, наукове дослідження «Нормативно-правове забезпечення розвитку бойового хортингу в закладах освіти» 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); 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).

Метою дослідження є: перерахунок нормативно-правових актів, законодавчих документів, що регламентують питання щодо розвитку бойового

хортингу в закладах освіти; розроблення анкет для учнівської та студентської молоді, курсантів про бойовий хортинг.

В Університеті державної фіскальної служби України систематично проводяться навчально-тренувальні збори, семінари для тренерів і викладачів, наукові семінари, круглі столи та конференції різного рівня з різних розділів хортингу, що сприяє його розвитку та популяризації між учнями загальноосвітніх шкіл, студентами та курсантами. Так, як Міжнародний день бойового хортингу – це 5 червня. Це день офіційного народження на запорозькій землі національного професійно-прикладного виду спорту України бойового хортингу в 2019 році, той щорічно до цієї дати проводяться змагання в різних куточках України.

Зазначимо, що правила і методики навчання в бойовому хортингу ґрунтуються на стародавніх бойових традиціях українського народу та спортивних принципах. Поняття «бойовий хортинг» походить від назви славетно відомого в світі острова Хортиця, де була розташована і діяла Запорізька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Ідея виникнення бойового хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавались з покоління в покоління. У період між походами на Січі проводилися змагання в майстерності та умінні самозахисту, які давали козакам змогу вдосконалювати практичні навички. Система підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу українських козаків лягли в основу бойового хортингу як виду спорту, народженого в Україні. Тому необхідно пристосуватися до правил етикету бойового хортингу.

Адже, бойовий хортинг – повноконтактний комплексний вид бойового мистецтва, сформований українськими фахівцями у сфері бойових мистецтв, який оснований на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів.

Програма розвитку бойового хортингу в Україні на період 2020-2030 роки розроблена відповідно до Законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про об'єднання громадян», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» і визначає необхідні зміни у підходах суспільства до забезпечення здоров'я людини, виховання підрастаючого покоління у дусі патріотизму, гуманізму, дружби і взаєморозуміння [2, с. 44-45].

Таким чином, здобувачами вищої освіти (автори даної публікації) Університету державної фіскальної служби України було розроблено

конструктивні запитання для анкет учнівській та студентській молоді різних спеціальностей навчально-наукових інститутів, курсантів на загальну тему: «Поінформованість студентської та курсантської молоді про бойовий хортинг». Опитування проводилося в грудні, 2020 року. Перша та друга анкети складаються з п'яти й десяти запитань, відповідно, які задавали автори публікації здобувачам вищої освіти під час перерв, гарантуючи анонімність (табл. 1, 2). Третя анкета передбачала дев'ять запитань-опитувань учнівської молоді (9-11 класів спеціалізованого ліцею «Універсум» м. Києва). В опитуванні взяли участь 16 дев'ятикласників, 27 десятикласників і 22 одинадцятикласників, які тренуються в спортивній секції «Бойовий хортинг». Саме опитування проводили: тренер Ігор Шевчук і студентка Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, спортсменка-хортингістка – Анжела Мазур (див. табл. 3). Запитання, визначення рівнів і варіанти відповідей у анкетах подаємо нижче:

Загальна тема: «Поінформованість студентської та курсантської молоді про бойовий хортинг»

Таблиця 1: Визначення результативності проінформованості студентської молоді ННІ та курсантів УДФС України про бойовий хортинг (констатувальний етап дослідження) (автор: Зоя Діхтяренко)

Запитання / варіанти відповідей	Рівні
1. Чи знайомі Ви з такими видами спорту, як бойовий хортинг, хортинг, поліцейський хортинг, військово-прикладний хортинг?	
Так	високий
Ні	середній
Важко відповісти	низький
2. Чи займаєтеся Ви одним із перелічених видів спорту?:	
Так	високий
Ні	середній
Не маю бажання	низький
3. Чи ефективна для Вас система тренувань?:	
Так	високий
Ні	середній
Важко відповісти	низький
4. Звідки Ви дізнались про бойовий хортинг, хортинг, поліцейський хортинг, військово-прикладний хортинг?	
На лекціях з фізичного виховання	
Телебачення	

Радіо	високий
Інтернет	
Преса	
Друзі, знайомі, родичі	
Важко відповісти	середній
Не маю бажання слухати	низький
5. Чи ґрунтуються: бойовий хортинг, хортинг, поліцейський хортинг, військово-прикладний хортинг на стародавніх бойових традиціях українського народу та спортивних принципах?	
Так	високий
Ні	середній
Важко відповісти	низький

*Таблиця 2: Проінформованість студентської молоді ННІ та курсантів УДФС України про бойовий хортинг (констатувальний етап дослідження)
(автор: Зоя Діхтяренко)*

Запитання	Варіанти відповідей	Рівні
1. Де Ви вперше почули про такі види спорту, як бойовий хортинг, хортинг, поліцейський хортинг, військово-прикладний хортинг?	в Університеті	високий
	у школі	
	друзі розповіли	
	інший варіант	середній
	важко відповісти	низький
2. Чи розповідали Вам в Університеті ДФС України про українські види спорту?	так	високий
	важко відповісти	середній
	не слухав (ла) / ні	низький
3. Чи є у Вас знайомі, які займаються бойовим хортингом, хортингом, поліцейським хортингом, військово-прикладним хортингом?	так	високий
	важко відповісти	середній
	ні	низький
4. Чи знаєте Ви скільки видів хортингу існує?	так	високий
	важко відповісти	середній
	ні	низький
5. Який вид хортингу Вас цікавить більш за все?	швидко відповів	високий
	важко відповісти	середній
	відмовився відповідати	низький
6. На Вашу думку, чи потрібен бойовий хортинг, хортинг, поліцейський хортинг, військово-прикладний хортинг в навчальній програмі з фізичного виховання?	так	високий
	важко відповісти	середній
	ні	низький
7. Чи займаєтеся Ви одним із перелічених видів спорту?	так	високий
	ні	середній
	не маю бажання	низький
8. Виберіть з перелічених варіантів основні напрями діяльності Національної федерації бойового хортингу України є:		високий

☐ організація заходів для розвитку і популяризації бойового хортингу, в тому числі фестивалів, конкурсів, зльотів, конференцій;		(6-8 штук)
☐ організація та проведення спортивних змагань, тренерських і суддівських курсів, атестаційних семінарів, тренувальних зборів, таборів, шкіл, зльотів;		середній (3-5 штук)
☐ сприяння розвитку міжнаціональних і міжнародних зв'язків, підтримка і забезпечення культурного обміну, вивчення історії, культури і традицій націй і народів;		
☐ сприяння фізичному оздоровленню громадян, організація змістовного дозвілля та оздоровчих об'єднань для дітей, підлітків, молоді та дорослих;		низький (1-2 штуки)
☐ створення сприятливих умов для виявлення творчого потенціалу дітей та юнаків, надання матеріальної і фінансової підтримки талановитій молоді;		
☐ фізичне, патріотичне, морально-етичне, екологічне, культурне виховання громадян;		
☐ проведення екскурсій по рідному краю, сприяння спортивному та сімейному туризму і відпочинку;		
☐ проведення конференцій, форумів, зустрічей, нарад, зборів, «круглих столів», семінарів для об'єднання зусиль громадян, спрямованих на досягнення своїх статутних цілей.		
9. Назвіть методику встановлення історико-культурної цінності бойового хортингу, що має наступні характеристики:		
☐ бойовий хортинг задовольняє вимогам законодавства України щодо культурної спадщини;		високий (5 штук)
☐ бойовий хортинг відображає сучасний науково-методичний рівень розробок і уявлень про систему цінностей і критерії історико-культурної цінності українського народу;		
☐ бойовий хортинг містить критерії оцінки всіх основних характеристик як виховної системи особистості для повноцінного встановлення його історико-культурної цінності для України;		середній (3-4 штуки)
☐ бойовий хортинг забезпечує однозначність висновку щодо наявності історико-культурної цінності як продовжувача українських бойових традицій і звичаїв;		низький (1-2 штуки)
☐ бойовий хортинг має форму і структуру, зручні для використання, що дозволяють у режимі індивідуально-колегіальної роботи спортивних громадських організацій (місцевих федерацій бойового хортингу), експертних рад (колегій експертів) обґрунтувати та прийняти персональне і колегіальне рішення щодо встановлення історико-культурної цінності бойового хортингу як національного виду спорту та об'єкта спадщини української військової, фізкультурно-оздоровчої, лікувальної та спортивно-масової культури, корисної для населення України.		
10. Назвіть розділи Декларації Національної федерації бойового хортингу України	☐ «Патріотизм», ☐ «Здорова нація», ☐ «Професіоналізм», ☐ «З вірою в серці», ☐ «Сім'я – центр життя людини», ☐ «Бойовий хортинг – шлях до самовдосконалення»	високий (5-6 штук)
		середній (3-4 штуки)
		низький (1-2 штуки)

Таблиця 3: Проінформованість учнівської молоді (9-11 класи) про бойовий хортинг (констатувальний етап дослідження) (автор: Зоя Діхтяренко)

Запитання	Варіанти відповідей	Рівні
1. Чи знаєте Ви щось про такі види спорту, як бойовий хортинг, хортинг, поліцейський хортинг, військово-прикладний хортинг?	так	високий
	важко відповісти	середній
	ні	низький
2. Чи розповідали Вам про ці українські види спорту на уроках?	так	високий
	важко відповісти	середній
	не слухав (ла) / ні	низький
3. Як Ви вважаєте, чи є в цих видів спорту мета, завдання та індивідуальна особливість?	так	високий
	важко відповісти	середній
	ні	низький
4. Ви тренуєтеся в спортивній секції бойового хортингу, або ж хортингу, або ж поліцейського хортингу, або ж військово-прикладного хортингу?	так	високий
	ні	середній
	не маю бажання	низький
5. Чи маєте Ви мету виступати та перемагати на змаганнях	так	високий
	ні	середній
	не задумався (лася)	низький
6. Виберіть основні напрями діяльності з розвитку бойового хортингу	☐ організаційна діяльність;	високий (5-6 штук)
	☐ нормативно-правова діяльність;	
	☐ матеріально-технічна і фінансова діяльність;	середній (3-4 штук)
	☐ удосконалення підготовки кадрів і розвиток спортивної науки;	
	☐ спорт вищих досягнень і спортивний резерв;	низький (1-2 штуки)
	☐ інформаційне забезпечення	
7. Виберіть методи, що застосовуються в процесі навчання і тренування спортсменів бойового хортингу	☐ наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);	високий (3 штуки)
	☐ словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);	середній (2 штуки)
	☐ практичні (метод вправ і його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, магальний тощо).	низький (1 штука)
8. В Україні та за її межами змагання проводяться для вікових категорій:	☐ 6–7, 8–9, 10–11, 12–13, 14–15, 16–17, 18 років;	високий (3 варіанти)
	☐ старше 18 років;	середній (2 варіанти)
	☐ спортсменів ветеранського віку.	низький (1 варіант)
9. Перерахуйте основні поняття бойового хортингу, хортингу, поліцейського хортингу, військово-прикладного хортингу	«хорт», «хортинг», «хортове виховання», «хортовий», «тренер», «спортсмен», «самозахист», «зброя», «розділи змагань», «форма», «змагання», «правила» тощо	високий (від 7 понять)
		середній (4-6 понять)
		низький (1-3 поняття)

Проведене дослідження дозволяє зробити наступні висновки.

1. Перераховано нормативно-правові акти, законодавчі документи, що регламентують питання щодо розвитку бойового хортингу в закладах освіти. Констатуємо, що система оцінки знань, умінь і навичок здобувачів вищої освіти в закладах вищої освіти з дисципліни «Фізичне виховання» базується на: Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 рр., указі Президента України: від 16.06.95 № 451/95 зі змінами «Про затвердження Положення про національний заклад (установу) України, постанові Кабінету Міністрів України: «Положення про державний вищий заклад освіти» від 05.09.1996 № 1074, «Про розроблення державних стандартів вищої освіти» від 07.08.1998 № 1247, «Про затвердження Положення про освітньо-кваліфікаційні рівні (ступеневу освіту)» від 20 січня 1998 року № 65 (зі змінами), наказі Міністерства освіти і науки України: «Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України» від 08.04.1993 № 93, Листі Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» від 25.09.2015 № 1/9–454, Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Положенні про заліки з фізичного виховання та державних стандартів вищої освіти тощо.

2. Розроблені запитання для анкет дають можливість визначити рівні знань контингенту, який опитується щодо проінформованості про бойовий хортинг. Анонімність – це один із факторів чесної відповіді, за висновками здобувачів вищої освіти (автори даної публікації).

Передбачена мета публікації – перерахунок нормативно-правових актів, законодавчих документів, що регламентують питання щодо розвитку бойового хортингу в закладах освіти; розроблення анкет для учнівської та студентської молоді, курсантів про бойовий хортинг була досягнута. Результати даних експериментів будуть описані в наступних публікаціях, що відобразить перспективи подальших досліджень та підтвердить актуальність і своєчасність обраної теми.

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. 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.

3. Єрмоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрмоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.

4. Петрочко Ж. В., Єрмоменко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

5. 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).

6. 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.

7. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

8. 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).

6.8. The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets

6.8. Вплив інформаційних технологій та бойового хортингу на здоров'я учнівської та студентської молоді, курсантів

У Концепції охорони здоров'я населення України, схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України, в числі першочергових заходів, спрямованих на охорону здоров'я, визначено створення умов та залучення різних груп населення до активних занять фізичною культурою і спортом.

У Національній доктрині освіти в Україні, затвердженій постановою Кабінету Міністрів України, як одну з основних цілей визначено виховання здорового способу життя, розвиток дитячого та юнацького спорту.

Основною метою державної політики України в галузі фізичної культури і спорту, за сучасних умов, є зміцнення здоров'я нації як одного з чинників національної безпеки країни (матеріали колегії Мінмолодьспорту).

Найважливішими принципами досягнення цієї мети визначено:

- ✓ визнання пріоритету фізичного і духовного здоров'я людини і громадянина над власне спортивними досягненнями (за їх незмінної важливості);
- ✓ підвищення ефективності державного регулювання і підтримки в галузі фізичної культури і спорту;
- ✓ єдність нормативно-правової бази фізичної культури і спорту на всій території України;
- ✓ гарантії рівних прав, реальність можливостей і доступності занять фізкультурою і спортом для усіх категорій і груп населення;
- ✓ взаємодія органів влади всіх рівнів та громадських фізкультурно-спортивних об'єднань, їхня взаємна відповідальність у межах законодавства;
- ✓ визнання самостійності фізкультурно-спортивних об'єднань за одночасної поваги останніми компетенції держави.

Результатом дотримання цих принципів при реалізації державної політики має стати ефективне використання можливостей держави для оздоровлення нації, виховання молоді, формування здорового способу життя населення і забезпечення гідного виступу українських спортсменів на найбільших міжнародних змаганнях.

У Законі України «Про освіту» одним із основних завдань визначається: виховання громадянина-патріота України, забезпечення потреби особистості у творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному та фізичному розвитку, підготовку підростаючого покоління до професійного самовизначення.

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є бойовий хортинг, який сприяє вихованню особистості з високою внутрішньою культурою та гармонійному формуванню фізичного апарату дитини. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання й оздоровлення дітей і молоді. Основу національного бойового хортингу зараз становить державний сектор (групи, секції та відділення бойового хортингу в складі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, гуртки бойового хортингу в закладах освіти, а також секції при міських і муніципальних установах). Бойовий хортинг – відображає при цьому всю універсальність соціальних ролей і значень такої вимоги (морально-вольове виховання підростаючого покоління, соціалізація особистості, зміцнення здоров'я різних категорій людей, відновлювально-реабілітаційний складник, формування патріотичних почуттів, вдосконалення спортивної майстерності, зростання престижу країни на міжнародній арені) [1, с. 5, 8].

Мета публікації передбачає цитування законодавчих документів, що регламентують питання «Про Основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007-2015 роки» та «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року»; розроблення запитань для учнівської та студентської молоді, курсантів за темою дослідження.

В іншому Законі України «Про Основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007-2015 роки» одним із основних напрямів розвитку інформаційного суспільства в Україні визначено: ... надання кожній людині можливості для здобуття знань, умінь і навичок з використанням ІКТ під час навчання, виховання та професійної підготовки. Щодо розвитку загальнодоступної інформаційної інфраструктури: ... створення в електронній формі архівних, бібліотечних, музейних фондів та інших фондів закладів культури, формування відповідних інформаційно-бібліотечних та інформаційно-пошукових систем з історії, культури, народної творчості, сучасного мистецтва України тощо. Однією з головних умов успішної реалізації Основних засад є забезпечення навчання, виховання, професійної підготовки людини для роботи в інформаційному суспільстві. Для цього

необхідно: ... вдосконалити навчальні плани, відкрити нові спеціальності з новітніх ІКТ, втілити принцип «освіта протягом усього життя»; створити системи дистанційного навчання та забезпечити на їх основі ефективно впровадження і використання ІКТ на всіх освітніх рівнях усіх форм навчання; забезпечити на відповідному рівні навчальні заклади та наукові установи сучасними економічними та ефективними засобами ІКТ і необхідними інформаційними ресурсами тощо (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/537-16#Text>).

У свою чергу, Кабінет Міністрів України у постанові від 4 листопада 2020 р. № 1089 «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» визначив напрям: «Цифрова трансформація сфери фізичної культури і спорту» стратегічна ціль якого: можливість подолання наявних викликів у сфері фізичної культури і спорту шляхом прийняття цифрових інформаційних рішень (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>).

Проблемою впливу інформаційних технологій на здоров'я молоді є предметом досліджень: В. Бондаровська, Н. Пов'якель «Людина у світі інформаційно-комунікаційних технологій», 2005; Н. Євтушенко, А. Твердохлебова «Вплив інформаційних технологій на життя людини», 2005; Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання Інтернетзалежності підлітків, 2006; Т. Ісакова «Інтернет–залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і шляхи подолання», 2011; М. Ожеван, С. Гнатюк «Україна на шляху до «розумного суспільства», 2011; А. Єщенко «Вплив інформаційних технологій на здоров'я підлітків», 2013; Т. Луц, Б. Топорівський «Вплив персональних комп'ютерів на стан здоров'я людини та вимоги до режимів праці та відпочинку при роботі з ПК», 2013; В. Кашуба, С. Футорний «Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення», 2015; Alla Khatko, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Andrii Lytvynenko «Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel», 2020.

У свою чергу, вплив бойового хортингу на здоров'я учнівської та студентської молоді, курсантів досліджено: З. Діхтяренко, І. Данилюк, Н. Складар «Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК№ 24 (на засадах хортингу)», 2015; Е. Єрьоменко «Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу», 2016; В. Єрьоменко, Е. Єрьоменко «Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу», 2017; Е. Єрьоменко «Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у

процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів», 2017; С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, В. Єрьоменко «Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язберезувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій», 2018; В. Чаплигін, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, Т. Короткова «Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень», 2018; З. Діхтяренко, Т. Короткова «Прояви ознак психофізіології стресу та особливості його впливу на організм учнів, студентів і курсантів, що займаються хортингом», 2019; Е. Єрьоменко «Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом», 2019; Е. Єрьоменко «Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для студентів і курсантів, які займаються бойовим хортингом», 2019; Е. Єрьоменко «Формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя студентської молоді як передумова спортивних успіхів у бойовому хортингу», 2019; І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба «Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів», 2020; Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, В. Єрьоменко «Бойовий хортинг і методика проведення занять в умовах здоров'язберігальної педагогіки», 2020; Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Larysa Pustoliakova «Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training», 2020; В. Єрьоменко, І. Ільницький, Е. Єрьоменко «Медико-біологічні, психолого-педагогічні та соціокультурні аспекти здоров'я спортсменів бойового хортингу», 2021.

Таким чином, під час дистанційного навчання в загальноосвітніх навчальних закладах, професійно-технічних навчальних закладах, закладах вищої освіти, дана тема є актуальною, але потребує вирішення різних суперечностей, що склалися в освітньому середовищі, а саме:

- ✓ Закону України «Про Основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007-2015 роки» та частковою / повною відсутністю в особистому користуванні молоддю особистістю в дома на відповідному рівні сучасними ефективними засобами ІКТ, необхідними інформаційними ресурсами тощо;

- ✓ постановою Кабінету Міністрів України «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» та недостатньою розробленістю фахівцями теоретико-методичних рекомендацій, постулатів щодо збереження та зміцнення здоров'я в учнівської та студентської молоді, курсантів під час дистанційного навчання у різних закладах освіти;

- ✓ об'єктивними потребами сучасного суспільства у всебічно розвиненій молодій особистості (учнівська та студентська молодь, курсанти), яка здатна

успішно навчатися дистанційно та недостатньою розробленістю теоретико-методичних аспектів щодо вирішення даного питання для освітнього навчального середовища тощо.

Актуальність теми дослідження з переліченими фактами дають можливість зробити висновки, що дана наукова публікація направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-10].

А, отже, наукове дослідження «Вплив інформаційних технологій та бойового хортингу на здоров'я учнівської та студентської молоді, курсантів» 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);

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).

Отже, в Університеті державної фіскальної служби України (УДФСУ) та у Національному медичному університеті імені О. О. Богомольця (НМУ) – непростий період студентсько-курсантського життя (2019-2020 н.р. та 2020-2021 н.р.) та викладання професорсько-викладацьким складом, який перейшов на дистанційну форму викладання-навчання, як і всі навчальні заклади України.

Так, перед професорсько-викладацьким складом ННІ СФБПР УДФСУ та кафедри фізичного виховання і здоров'я в НМУ були поставлені загальні завдання, які спрямовані на зменшення навантаження студентів у психологічному та розумовому (сидячи за комп'ютерами) плані й разом із тим, дистанційно – збільшенню рухової активності, яка дає можливість отримати заряд енергії та бадьорості в умовах підвищеної гіподинамії. Всі ці дії повинні позитивним чином відображатися на самопочутті студентів, які завдяки регулярним заняттям сприятимуть покращенню стану їх здоров'я.

Враховуючи той факт, що сучасні цифрові технології розвиваються дуже стрімко – це сприяло досить ефективному дистанційному керуванню здобувачами вищої освіти на парах із навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Завдяки сучасним ефективним засобам ІКТ (відео, презентації, слайди тощо) можливе гарне забезпечення занять фізичного виховання та фізичної культури у дистанційних умовах для учнівської та студентської молоді, курсантів.

Таким чином, професорсько-викладацьким складом кафедри НМУ були розроблені презентації комплексів фізичних вправ для розвитку фізичних якостей студентів 1-3 курсів, тести, відео заняття, презентації лекцій тощо. Вся інформація існує на сайті НМУ.

У свою чергу, професорсько-викладацьким склад ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації УДФСУ під час всесвітньої пандемії COVID 19 навчання з усіх навчальних предметів проходило дистанційно в Moodle (безкоштовна, відкрита навчальна платформа, яка призначена для об'єднання педагогів і учнів, викладачів і студентів, адміністраторів у одну надійну, безпечну та інтегровану систему для створення персоналізованого навчального середовища у 2019 р. офіційно зареєстровано понад 229 країн світу, що користуються Moodle).

Фахівці, які викладають навчальну дисципліну «Фізичне виховання» змогли дистанційно навчати студентів через Moodle (офіційна навчальна платформа для всіх користувачів УДФСУ), викладаючи та завантажуючи систематично на навчальну платформу: лекції, відео, презентації, списки рекомендованої літератури, глосарії (відповідно до виду рухової активності), запитання для самоконтролю тощо. Окрім цього, студенти мали змогу при потребі задавати запитання викладачам, вести діалог, завантажувати власні роботи для перевірки та оцінювання педагогом, а також ознайомитися з: робочою програмою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання за галузями знань, методичними рекомендаціями для проведення практичних занять з елементами єдиноборства «Хортинг», методичними рекомендаціями до проведення практичних занять з елементами спортивних ігор та іншими методичними розробками [2].

Отже, на основі викладеної офіційної інформації, щодо дистанційного навчання в двох вищих навчальних закладах авторами публікації було розроблено запитання для анкет учнівській (майбутніх першокурсників) та студентській молоді, курсантів різних спеціальностей, які вивчають навчальну дисципліну «Фізичне виховання» на загальну тему: «Вплив інформаційних технологій та бойового хортингу на здоров'я учнівської та студентської молоді, курсантів».

Запитання, визначення рівнів і варіанти відповідей у анкетах подаємо в таблицях 1, 2.

Таблиця 1: «Вплив інформаційних технологій на здоров'я учнівської та студентської молоді, курсантів» (автор: Зоя Діхтяренко)

Запитання	Варіанти відповідей	Рівні
1. Чи потрібно користуватися сучасними інформаційними технологіями під час дистанційного навчання?	так	високий
	важко відповісти	середній
	ні	низький
2. Чи потрібно систематично удосконалювати власні знання та вміння щодо вивчення можливостей інформаційних технологій під час дистанційного навчання?	так	високий
	важко відповісти	середній
	ні	низький
3. Як Ви вважаєте, чи впливають інформаційні технології під час дистанційного навчання на погіршення самопочуття?	так	високий
	важко відповісти	середній
	ні	низький
4. Скільки днів на тиждень Ви працюєте за комп'ютером?	4-5 дні	високий
	6 днів	середній
	7 днів	низький
5. Скільки годин на тиждень Ви працюєте за комп'ютером?	20-30 годин	високий
	31-40 годин	середній
	понад 41 годину	низький
6. Як Ви себе відчуваєте після роботи за комп'ютером?	гарне самопочуття, настрій	високий
	втомлююся, самопочуття та настрій погіршується	середній
	дуже втомлююся, самопочуття та настрій поганий	низький
7. Виберіть, в яких основних напрямках інформаційних технологій Ви працюєте найчастіше?		
☐ цілеспрямована організована сукупність інформаційних процесів з використанням засобів обчислювальної техніки, що забезпечують високу швидкість обробки даних, швидкий пошук інформації, розосередження даних, доступ до джерел інформації незалежно від місця їх розташування; ☐ сукупність методів, виробничих процесів і програмно-технічних засобів, об'єднаних у технологічний ланцюжок, що забезпечує виконання інформаційних процесів з метою підвищення їхньої надійності та оперативності і зниження трудомісткості ходу використання інформаційного ресурсу; ☐ сукупність методів, виробничих і програмно-технологічних засобів, об'єднаних у технологічний ланцюжок, що забезпечує збирання, зберігання, обробку, висновки і поширення інформації. Інформаційні технології призначені для зниження трудомісткості процесів використання інформаційних ресурсів; ☐ сукупність методів, засобів, прийомів, що забезпечують пошук, збирання, зберігання, опрацювання, подання, передавання інформації між людьми. У вузькому значенні – це сукупність методів засобів, прийомів пошуку, зберігання, опрацювання, подання і передавання графічної, текстової,		високий (4 штуки)
		середній (3 штуки)
		низький (1-2 штуки)

цифрової, аудіо і відеоінформації на основі електронних засобів комп'ютерної техніки і зв'язку	
8. Виберіть, які для Вас під час дистанційного навчання педагогі застосовують інноваційні технології навчання?	
☐ проблемно-пошукова технологія; ☐ ігрові технології; ☐ технологія колективної та групової діяльності; ☐ проектна технологія; ☐ інформаційні технології	високий (4-5 штуки) середній (3 штуки) низький (1-2 штуки)
9. Виберіть, які для Вас застосовуються під час дистанційного навчання інформаційні технології?	
☐ технології представлення освітньої інформації; ☐ технології зберігання та оброблення освітньої інформації; ☐ технології передачі освітньої інформації; ☐ технології взаємодії між суб'єктами навчального процесу; ☐ технології контролю і оцінювання навчальних досягнень слухачів	високий (4-5 штуки) середній (3 штуки) низький (1-2 штуки)
10. Як Ви вважаєте, ефективність інформаційних технологій визначається:	
☐ розвитком особистості (розвиток творчого мислення; формування інформаційної культури); ☐ реалізація соціального замовлення (підготовка особистості засобами інформаційних технологій до самостійної пізнавальної діяльності); ☐ мотивація навчально-виховного процесу (підвищення якості та ефективності процесу навчання; активізації пізнавальної діяльності)	високий (3 штуки) середній (2 штуки) низький (1 штука)

Таблиця 2: «Вплив бойового хортингу на здоров'я учнівської та студентської молоді, курсантів» (автор: Зоя Діхтяренко)

Запитання	Варіанти відповідей	Рівні
1. Виберіть, яким видом занять з фізичного виховання Ви займаєтеся в УДФС України?	☐ спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол); ☐ настільний теніс; ☐ атлетична гімнастика; ☐ фітнес; ☐ легка атлетика; ☐ єдиноборства (вказати); ☐ загальна фізична підготовка; ☐ інший варіант	високий
	важко відповісти	середній
	ніякий	низький
2. Чи відчуваєте Ви втому під час дистанційного навчання? Якщо так, то через скільки годин навчання за комп'ютером?	ніколи не відчуваю втому	високий
	інколи відчуваю втому	середній
	через 1-2 години; через 3-4 години; через 5-6 годин	низький
3. Як Ви вважаєте, чи позитивно впливає бойовий хортинг (єдиноборство) на Ваше здоров'я під час дистанційного навчання?	так	високий
	важко відповісти	середній
	ні	низький
4. Яким розділом змагань з бойового хортингу Вам подобається найбільше тренуватися для відновлення	☐ «Рукопашна сутичка»; ☐ «Борцівська сутичка», ☐ «Самозахист», ☐ «Форма»	високий
	важко відповісти	середній

Вашого самопочуття під час дистанційного навчання?	ніяким	низький
5. Як Ви себе відчуваєте після заняття (тренування) з бойового хортингу під час дистанційного навчання?	☐ розслаблююся; ☐ зникає втома; ☐ відчуваю задоволення; ☐ зникає стрес	високий
	☐ ще відчуваю розумову та фізичну втому	середній
	☐ стаю напруженим; ☐ стаю роздратованим	низький
6. Як Ви вважаєте, чи потрібно займатися бойовим хортингом для збереження та зміцнення Вашого здоров'я під час дистанційного навчання?	так	високий
	важко відповісти	середній
	ні	низький
7. На Вашу думку, скільки хвилин потрібно займатися (тренуватися) бойовим хортингом під час дистанційного навчання?	понад 80 хв.	високий
	80 хв.	середній
	до 60 хв.	низький
8. На Вашу думку, скільки днів на тиждень потрібно займатися (тренуватися) бойовим хортингом під час дистанційного навчання?	три-чотири рази	високий
	два рази	середній
	один раз	низький
9. На Вашу думку, під час дистанційного навчання, як Вам було дистанційно та індивідуально тренуватися від тренера й друзів бойовим хортингом, використовуючи інформаційні технології?	☐ комфортно, ☐ сподобалося, ☐ відчуваю задоволення, ☐ так не хочеться надалі тренуватися	високий
	☐ важко відповісти, ☐ інколи з'являється лінь, ☐ контроль дистанційно і це добре	середній
	☐ так хочеться надалі тренуватися	низький
10. Чи плануєте Ви з тренером-викладачем приймати участь у змаганнях з бойового хортингу після дистанційного навчання?	так	високий
	важко відповісти	середній
	ні	низький

Проведене дослідження дозволяє зробити наступні висновки.

1. Авторами зроблено припущення, що на сьогодні під час дистанційного навчання користуючись щодня інформаційними технологіями, учнівська та студентська молодь, курсанти повинні систематично підтримувати рухову активність. Заняття з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» професорсько-викладацьким складом кафедри НМУ і ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації УДФСУ розроблені так, щоб збільшити рухову активність здобувачів вищої освіти. Але, цієї кількості годин не достатньо для молодої людини, яка навчається дистанційно. Тому, індивідуальні дистанційні заняття бойовим хортингом позитивно впливають на здоров'я молоді. Адже, дотримання достатньої щоденної рухової активності

завдяки бойовому хортингу – позитивний настрій, задоволення від навчально-тренувального процесу, збереження та зміцнення здоров'я тощо.

2. Одними з основних завдань у розвитку бойового хортингу є: забезпечення громадянам України рівних можливостей займатися бойовим хортингом; поліпшення якості процесу фізичного виховання і освіти населення, особливо дітей та молоді; формування у населення, особливо у дітей та підлітків, стійкого інтересу і потреби в регулярних заняттях бойовим хортингом, підвищення рівня освіченості в галузі фізичної культури, спорту і здорового способу життя [1, с. 10].

3. Розроблені З. Діхтяренко запитання, визначення рівнів і варіанти відповідей у анкетах, які подано в таблицях 1, 2 (результати опитувань: наступна публікація – *перспективи подальших пошуків*) свідчать про актуальність теми дослідження: «Вплив інформаційних технологій та бойового хортингу на здоров'я учнівської та студентської молоді, курсантів» під час дистанційного навчання.

Література:

1. Єрмоєнко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрмоєнко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.

2. Діхтяренко З. Формування фізичної культури в учнів і студентів-хортингістів в умовах обмежень у русі під час всесвітньої пандемії COVID 19 / З. Діхтяренко, В. Гаєвий, С. Єрєсова, С. Корнійчук // Фізичне виховання в рідній школі: науково-методичний журнал. – К. : «Педагогічна преса». – 2020. № 3. (128). – с. 43-48.

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 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.

4. Хатько А. Використання у бойовому хортингу Google Fit для контролю фізичного навантаження в учнів, студентів, курсантів, військовослужбовців Збройних Сил України, працівників силових структур / А. Хатько, З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, А. Литвиненко // Фізичне виховання в рідній школі: науково-методичний журнал. – К. : «Педагогічна преса». – 2021. – № 1 (130). – С. 32-36.

5. Хатько А. Використання хмарних сервісів Google у професійній діяльності фахівців з хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 154–161.

6. Griban, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., Oleniev, D., Khurtenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L. (2020). Formation of the students' volitional qualities in the process of physical education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8 (6), 505-517. doi: 10.13189/saj.2020.080625. <http://www.hrpub.org>

7. 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).

8. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova, Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 240-246). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

9. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 247-252). Retrieved from: http://pedagogika.wszia.opole.pl/ebook/2_2020.pdf.

10. 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).

5.7. Leonid Ivanchenko, Svitlana Ivanchenko, Oksana Lysenko. Basis of algorithm lessons of physical education at secondary schools. In the article it is reasonably proved that algorithmization of physical lessons is one of the fruitful areas for optimization of their content, also regarded as the influence of organizational and pedagogical factors. The paper outlines the contents of the algorithms that have been already developed; that determine the optimal parameters of the motor and pedagogical density of physical lessons and forms for extracurricular work; and position of students' motivation for physical culture and sports are formulated. Some technological recommendations which are aimed to optimize some control parameters of physical lessons such as-planning, monitoring, regulation, correction, stimulation of his pedagogical forms are grounded.

Part 6. Horting as a tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets

6.1. Nadiya Dovgan, Tetiana Vaskivska, Bogdan Melnik. Features of tactical training in competition period of highly qualified horting athletes. Peculiarities of tactical training of horting athletes in the competitive period on the basis of rational construction of the training process are considered. The concept of «tactics», «tactical training», which allow to characterize the use of horting means. Ways to increase the effectiveness of determining tactical training, which involves taking into account the characteristics of the competitive period of highly qualified athletes, determining priorities in the development of physical abilities and studying their interdependence with the components of physical and psychophysical fitness.

6.2. Kostiantyn Kukushkin. The state of military-patriotic education of senior classes of pupils by means of Combat horting (approbation of research materials). The publication lists the legal acts, legislative documents governing the military-patriotic education of youth. The author of the scientific article developed questions, answer options and identified appropriate levels (high (productive), medium (selective), low (passive) assessment of awareness of high school students at the theoretical (cognitive criterion, cognitive component) formative stage of the study. These data will reflect the results of the experiment on the general topic of scientific research: «Military-patriotic education of high school students by means of combat horting».

6.3. Oleksandr Lavrentiev, Viktor Hulai, Olha Ovsiukova. Development of flexibility in pupils 6-10 years old in hortling classes. The final qualification (diploma) work presents an analysis of literature sources and pedagogical observations on the formation of knowledge for planning training sessions in the direction of development of physical quality and flexibility. The purpose of the research is formed, the static and dynamic exercises of flexibility development are determined and the issues of the importance of flexibility in hortling are concentrated. Pedagogical observation was conducted during the undergraduate practice, which took place from September 14 to November 20, 2020.

6.4. Oleksandr Lavrentiev, Yuri Sergienko, Ruslan Zub. Development of strength skills in hortling young men aged 13-15 years (on the example of a combination of static and dynamic exercises). The article presents the analysis of literary sources and pedagogical observations on the formation of knowledge for planning training sessions in the direction of development of strength qualities. The purpose of research is formed, exercises of static and dynamic character of development of physical quality (force) are defined. Pedagogical observation was conducted during September 14 to November 20, 2020.

6.5. Alla Khatko, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Veronica Yeromenko. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in combat hortling. The use of cloud technologies in the training of combat hortling specialists, which is timely and effective during distance learning, has been studied. Content modules were identified and described: «Cloud computing as modern information and communication technologies», «Cloud technologies in education», «Application of Google services in professional activities», which helped to identify certain benefits for both teachers and future professionals. Therefore, the focus of the specialist on the use of modern cloud services as a highly effective means of professional activity, provides an increase in the level of his professional training and professional self-improvement.

6.6. Zoia Dikhtiarenko, Vita Khimich, Natalia Demchenko. Combat hortling as a means of comprehensive education of pupils and students, cadets. The research proves the relevance of this topic Combat hortling as a means of comprehensive education of pupils and students, cadets by quoting legal documents of Ukraine and developed by Zoia Dikhtiarenko and Vita Khimich questionnaires for pupils and students, cadets.

6.7. *Zoia Dikhtiarenko, Tetiana Fedorchenko, Tetiana Hrek.* Regulatory and legal support for the development of Combat horting in educational institutions.

The scientific work «Regulatory and legal support for the development of Combat horting in educational institutions» partially describes the results of experimental research, which included a theoretical part (recalculation of regulations, legislation governing the development of Combat horting in educational institutions) and practical – the development of questionnaires for students, cadets about combat horting with answer options and corresponding levels.

6.8. *Zoia Dikhtiarenko, Yuriy Shcherbina, Larysa Pustoliakova.* The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets.

The authors of the scientific publication investigated the impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets, which is timely and effective during distance learning. Emphasis is placed on the developed classes on the subject «Physical Education» by the teaching staff of the department of the National Medical University named after O. O. Bogomolets and the Educational and scientific institute of special physical and combat training and rehabilitation University of the State Fiscal Service of Ukraine. They help to increase motor activity in applicants for higher education (for 1-3 courses), distance learning. The questions, level definitions and answer options in the questionnaires, which are presented in tables 1, 2, are developed.

5.7. *Leonid Ivanchenko* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Svitlana Ivanchenko – Senior Lecturer
Oksana Lysenko – Student
SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slovyansk, Ukraine

Part 6. Horting as a tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets

6.1. *Nadiya Dovgan* – Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Tetiana Vaskivska – Master Student
Bogdan Melnik – Master Student
University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

6.2. *Kostiantyn Kukushkin* – Scientific Correspondent of the Physical Development and Healthy Lifestyle Laboratory
Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

6.3. *Olexandr Lavarentiev* – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor
Educational and Scientific Institute of Special Physical and Combat Training and Rehabilitation of the University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine
Viktor Hulai – Methodist-Teacher
Irpin State College of Economics and Law, Irpin, Ukraine
Olha Ovsiukova – Master Student
University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

6.4. *Olexandr Lavarentiev* – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor
University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine
Yuri Sergienko – Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor

Ruslan Zub – Master Student

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

6.5. *Alla Khatko* – Candidate of Pedagogical Sciences

Berdyansk State Pedagogical University, Berdyansk, Ukraine

Zoia Dikhtiarenko – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

Eduard Yeromenko – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Veronica Yeromenko – Student

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

6.6. *Zoia Dikhtiarenko* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

Vita Khimich – PhD in Pedagogy

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Natalia Demchenko – Senior Teacher

Khmelnyskyi National University, Khmelnytskyi, Ukraine

6.7. *Zoia Dikhtiarenko* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

Tetiana Fedorchenko – Doctor of Pedagogical Science, Professor

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Tetiana Hrek – Student

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

6.8. *Zoia Dikhtiarenko* – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

University of the State Fiscal Service of Ukraine, Irpin, Ukraine

Yuriy Shcherbina – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Bogomolets National Medical University, Kyiv, Ukraine

Larysa Pustoliakova – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine