

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ

# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

*Засновано в 2014 р.*

Випуск 1



Київ  
Видавець Паливода А. В.  
2014

<b>ЗМІСТ</b>	<b>CONTENT</b>
<b>ВСТУПНЕ СЛОВО</b> <i>співзасновника збірника</i> <b>Едуарда Єрйоменка</b>	<b>INTRODUCTION</b> <i>by the co-founder of the book</i> <b>Eduard Yeriomenko</b> <b>8</b>
<b>ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ, КУРСАНТІВ І ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ, ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР</b>	<b>MILITARY-PATRIOTIC AND PHYSICAL EDUCATION OF THE YOUTH OF PREINDUCTION AGE, CADETS AND THE ARMED FORCES OF UKRAINE MILITARY MEN, LAW ENFORCEMENT AGENCIES</b> <b>10</b>
<b>Едуард Єрйоменко</b> <i>Військово-патріотична програма та прикладний хортинг</i>	<b>Eduard Yeriomenko</b> <i>Military – patriotic program and applied horting</i> <b>10</b>
<b>Василь Зелений</b> <i>Військово-патріотичне виховання учнів 10-11 класів засобами хортингу</i>	<b>Vasyl Zelenyi</b> <i>The role of horting in Military- patriotic education of 10–11 – year – old pupils</i> <b>20</b>
<b>Микола Тимчик</b> <i>Виховання патріотизму в старших підлітків у процесі занять хортингом</i>	<b>Mykola Tymchyk</b> <i>Patriotic education of older adolescents in Horting training process</i> <b>27</b>
<b>Борис Шаповалов</b> <i>Оволодіння технікою самозахисту як складовою формування готовності учнів юридичних ліцеїв МВС України до дій в екстремальних ситуаціях (на прикладі хортингу)</i>	<b>Borys Shapovalov</b> <i>Mastery of self-defense technique as a part of the formation of readiness of the MIA law schools students for actions in extreme conditions (by the example of Horting)</i> <b>36</b>
<b>ІСТОРИЯ СТАНОВЛЕННЯ, РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ ЯК НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ ТА ЙОГО ФІЛОСОФСЬКЕ І ПСИХОЛОГІЧНЕ ПІДГРУНТЯ ЯК ВИДУ БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА</b>	<b>HISTORY OF ESTABLISHMENT, DEVELOPMENT OF HORTING AS A NATIONAL KIND OF SPORTS OF UKRAINE AND ITS PHILOSOPHICAL AND PSYCHOLOGICAL BACKGROUND AS A FORM OF MARTIAL ARTS</b> <b>44</b>
<b>Владислав Белан</b> <i>Хортинг: історія становлення та розвитку національного виду спорту України</i>	<b>Vladyslav Belan</b> <i>Horting – History of establishment and development of national kind of sports of Ukraine</i> <b>44</b>

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

---

УДК 373.5.015.31:172.15

*Едуард Єрмоєнко,  
м. Київ*

**ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНА ПРОГРАМА  
ТА ПРИКЛАДНИЙ ХОРТИНГ**

*Постановка проблеми.* Одним із основних аспектів прищеплення молоді особистісних якостей патріота є її виховання на засадничих цінностях хортингу. Тільки справжній патріот України буде готовий її гідно захищати. Патріотизм – одне з найглибших людських почуттів, закріплених віками та тисячоліттями, яке поєднує у собі любов до Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле та сьогодення, готовність до його захисту. В процесі навчання бойового мистецтва хортингу вихователі доводять учням, що патріотизм є вищою формою проявлення духовності. У патріотично налаштованого спортсмена завжди вистачить сили волі гідно триматися навіть за найскладнішої ситуації. Патріотизм у цьому сенсі являє собою моральний фундамент самовиховання, суспільної та державної духовної розбудови особистості, впливових важелів національної виховної ідеї хортингу. Він є однією з наріжних умов ефективності функціонування системи соціальних і державних інституцій у нашій країні. Відповідно до засадничих принципів хортинг підносить патріотизм на рівень найвищої національної цінності. Без вирішення питання створення ефективної системи військово-патріотичного виховання неможливий подальший стійкий суспільний розвиток і забезпечення добробуту українського народу, держави й особистості у політичній, економічній, соціальній, духовній, військовій, фізкультурно-спортивній, культурній та інших сферах. Задля плідної роботи та успішного виховання людини, здатної захистити і себе, і свою родину, і Вітчизну, нами в координації зі спортивно-оздоровчими технологіями було розроблено сучасні методики з військово-патріотичного виховання.

Вирішення зазначених завдань спортивно-виховна система хортингу ґрунтує на чіткому визначенні духовних засад військово-патріотичного виховання, формуванні нового ідеалу, гідного українського народу, в якому гармонійно поєднуються індивідуальна та суспільна складові, особливості національного характеру та спортивного духу. Тож вирішення цих завдань ґрунтується на впровадженні ефективної фізкультурно-спортивної, історично й ідейно перевіреної системи військово-патріотичного виховання, що відповідає перспективним інтересам українського народу, а також принципам біологічного та культурно-національного самозбереження, слідування етнічному й духовному поклику та патріотичним традиціям національного бойового мистецтва хортингу. У сенсі створення національної комплексної системи виховання молоді на засадах

відповідності існуючій концепції державного будівництва, пануючим у суспільстві релігійним віруванням, народному світогляду та історичним викликам часу хортинг може бути певним прикладом і для інших держав світу.

**Мета статті** – опис засад військово-патріотичної програми й прикладного хортингу, спрямованих на національно-патріотичне виховання підростаючого покоління; формування особистості патріота і громадянина шляхом засвоєння спортсменом основ прикладного хортингу; становлення у нього стійкої мотивації щодо умінь і навичок безпечної життєдіяльності, здорового способу життя та уникнення шкідливих звичок тощо.

**Виклад основного матеріалу дослідження з його обґрунтуванням.** Військово-патріотичне та спортивно-патріотичне виховання учнів на козацько-лицарських історичних традиціях – один із пріоритетних напрямів у діяльності клубу чи гуртка з хортингу. Патріотичне виховання спрямоване на формування та розвиток особистості, яка володіє якостями громадянина-патріота Батьківщини та здатна виконувати громадянські обов'язки у мирний і військовий час. Саме шкільні роки – та пора, коли закладаються фундаментальні основи здоров'я на все життя. Рух, гімнастика, спортивні та рухливі ігри стимулюють формування позитивних якостей вихованців: мужності, сили волі, справедливості, вміння долати труднощі тощо. Учні потребують активних дій, які приносять їм величезну радість, задоволення та водночас дають заряд бадьорості на довгий час. Захисники Вітчизни мають бути фізично підготовлені, їм потрібні глибокі знання, висока загальна культура. Процес виховання майбутнього захисника Вітчизни є організацією насамперед способу його життя, наповненого патріотичними прагненнями. У патріотичному вихованні підростаючого покоління великий вплив на молодь мають виступи ветеранів війни, учасників бойових дій, військовослужбовців та працівників правоохоронних органів, запрошених на свята та виховні заходи у гуртках хортингу.

Спілкуючись із ветеранами війни та праці, слухаючи їхні спогади, ознайомлюючись із реаліями та реліквіями народних подвигів, учні опановують величезним духовним багатством – прагненням до захисту Вітчизни.

Програма військово-патріотичного виховання хортингу в навчальних закладах є комплексною системою, що передбачає різнопланову навчальну діяльність: закріплення знань із дисциплін „Захист Вітчизни“, „Фізичне виховання“ та вивчення прийомів самозахисту і прийомів прикладного хортингу, медицини, географії, біології, основ здоров'я та здобуття практичних навичок для їх застосування як у повсякденному житті, так і в екстремальних умовах. Розроблена програма передбачає вирішення завдань військово-патріотичного виховання засобами хортингу: оволодіння основними навичками збереження особистої та колективної безпеки, надання само- і взаємодопомоги в екстремальних ситуаціях, зміцнення морально-вольового стану та фізичного розвитку учнів, ознайомлення з основами рятувальної справи, надання базової фізичної та спеціальної фізичної підготовки для служби в підрозділах силових структур держави – у Збройних силах України, підрозділах Міністерства з надзвичайних ситуацій України та Міністерства внутрішніх справ України, виховання екологічної культури учнів, активна участь у діяльності із розповсюдження хортингу як в Україні, так і за її межами.

Відповідно до програми та завдань військово-патріотичного виховання хортингу проводиться робота з накопичення навчально-методичної бази, зокрема різних форм організації занять: теоретичних, практичних, або навчально-тренувальних різнобічного виховного напрямку, з різних видів спорту; проведення тренувань з прикладного хортингу, туристських походів і подорожей; відвідування історичних місць, й місць козацької слави; участь у змаганнях, військово-спортивних іграх тощо.

Програма військово-патріотичного виховання хортингу в освітніх навчальних закладах розрахована на два рівні навчання:

- початковий (діти від 6 до 13 років) – первинне опанування українських традицій хортингу, що характеризується вербально-зоровим сприйняттям теоретичних знань та зацікавленістю дітей у піснях, віршах, оповіданнях на патріотичну тематику, зустрічах з відомими людьми і ветеранами;
- основний (юнаки і дівчата від 14 до 17 років) – усвідомлене опанування навчального матеріалу, прагнення до самовиховання, здатність учнів позитивно сприймати базові знання і додатково до елементів техніки хортингу вивчати такі дисципліни (види діяльності), як: військова підготовка, стройова дисципліна, вогнева підготовка (за можливостей закладу); прикладний розділ хортингу, основи самозахисту, прикладна фізична підготовка, гімнастика, акробатика, метання, спортивні ігри; безпека життєдіяльності та цивільний захист особи; топографія, туризм, спортивне орієнтування; етнічні бойові й оздоровчі традиції козацтва.

Під час проведення занять з цих дисциплін тренери-викладачі хортингу підкреслюють надзвичайно важливу роль особистісних якостей учнів у справі їхнього патріотичного виховання та формування у них відповідного взірця. А за взірцево яскравий приклад української героїки, сили духу, товариськості, організованості вони обрали українське козацтво. Козацька доба дала як самій Україні, так і світу, нову, надзвичайно ефективну багаторівневу систему загального та військово-патріотичного виховання. Для реалізації його національної оздоровчої та виховної ідеї козацтво давно створило потужний соціальний організм із військово-демократичним устроєм, який здатний був захистити політичні та соціально-економічні інтереси народу власними силами. Процес виховання тих часів мав вигляд постійно діючого вишколу, до якого були залучені всі представники козацької громади та насамперед молодь. Активне залучення козацтва до формування загальноукраїнської системи освіти, культурного й економічного розвитку держави відображало зовнішню сторону виховного процесу та було результатом дії внутрішнього змісту ідейно-виховної системи. Основним її змістом стали козацькі бойові й оздоровчі традиції.

Козацькі бойові традиції увібрали в себе багатовіковий досвід української спільноти, дух і звичаї свого народу, здоровий, стійкий, сильний, вихований у боях характер, який є привабливим для молоді й зрозумілим для кожного українця майже на генному рівні. Здорові філософські погляди на життя, принципи гігієни тіла, тверезість і відповідальність, правила поведінки у колективі, норми суспільної моралі, сама мета існування, а також засоби їх досягнення надзвичайно чітко, влучно та систематизовано передавалися від

покоління до покоління у вигляді козацьких карбів – коротких речень, що мали форму прислів'їв та були частинками чіткої системи теоретично-практичних і духовних засад. На цих засадах склалися козацькі перекази, вірші, пісні, казки, танці та була створена бойова рухова культура з елементів самозахисту і прийомів прикладної самооборони, що тепер носять назву – бойова система хортинг. Спеціальні зміцнювальні фізичні вправи та технічні елементи двобою стали одним із головних засобів загартування тіла для вирішення бойових завдань. Мистецтво двобою передавалося природно. Кожний козак, який пройшов багаторічний вишкіл на Запорозькій Січі, отримував гарт у бойових походах і щоденній козацькій військовій справі, прилучаючись до передових технічних, гуманітарних та економічно-господарських знань, і головне, – ставав свідомим духовним носієм і захисником української етнічної бойової та культурної традиції. Етнічні бойові традиції Запорозької Січі – це філософський і виховний фундамент хортингу як реальної бойової системи самовдосконалення особистості, що дісталася нам від батьків.

Хортинг як бойова та виховна система за своїм духом і поглядами дуже пасує духу козацької розбудови й організації України. Сучасні організаційні структури хортингу плідно співпрацюють з козацькими, які завдяки унікальній системі патріотичного, військового та освітнього вишколу й сьогодні зберігають власну самобутність і внутрішню життєву силу, відтворюючи ідейне, ментальне та фізичне підґрунтя української державності, системи безпеки й захисту національних інтересів України. Від роду до роду, із покоління в покоління кожна людина має знати найдорожче, найсвятіше – заповіді своєї історії.

Спільно з козацькими й іншими громадськими молодіжними організаціями Українська федерація хортингу проводить військово-патріотичне виховання молоді за такими методами:

- особистий приклад тренера-викладача (діяльність педагога, який має бути взірцем для молоді, забезпечуючи педагогічні та дисциплінарні вимоги системи хортингу);
- формування у молодих людей впевненості у суспільній корисності діяльності з підготовки до захисту Вітчизни;
- проведення змагань як з хортингу, так і з військово-прикладних видів;
- самопідготовка учнів (проводиться як процес активного формування та самовдосконалення молодої людини, виховання почуття патріотизму, що реалізується шляхом самозобов'язання, самостійного навчання та самоконтролю) [1; 2; 3; 4].

Певний розділ військово-патріотичного виховання здійснюється у формі лекцій, бесід, розповідей, екскурсій до музеїв військових частин, зустрічей із ветеранами війни, праці та військової служби, походів місцями бойової слави, пошукової роботи, участі в роботі клубів і гуртків військово-патріотичного спрямування у навчальних закладах. Однією з основних форм військово-патріотичного виховання є: військово-шефська робота, що передбачає встановлення та підтримку зв'язків клубів і гуртків із хортингу з ветеранськими організаціями, військовими частинами, вищими військовими навчальними закладами з метою проведення спільних заходів із військово-патріотичного виховання молоді, виховання в неї громадянських почуттів і якостей сильної

особистості, готової до захисту Вітчизни.

Велику роль у фізичній підготовці юнаків до військової служби у Збройних Силах України мають безпосередні заняття хортингом у спортивних залах. На заняттях із хортингу формуються якості, які вкрай потрібні солдатам: висока працездатність, витривалість, чітка координація та точність рухів. Також дає свої результати відвідування гуртківцями-хортингістами додаткових занять із предмета „Захист Вітчизни“. Під час занять із допризовної підготовки учні гуртка хортингу знайомляться зі специфікою військової праці, вивчають принципи підготовки до виконання обов'язків солдата, дізнаються про особливості служби у Збройних Силах України, виховують у собі якості, потрібні майбутньому воїну. Програма допризовної підготовки, предмета „Захист Вітчизни“ заохочує викладачів якомога ширше використовувати матеріали з життя воїнів у мирний час і наводити на заняттях приклади з героїчного минулого українського народу та його Збройних Сил. На таких заняттях відбувається ознайомлення хортингістів і з текстом військової присяги, завдячуючи якій вони дізнаються про вимоги щодо морально-бойових якостей майбутніх воїнів, у них формується почуття національної гордості за Збройні Сили України та Батьківщину, яку потрібно вміти захищати. Під час занять постійно звертається увага й на необхідність підвищувати фізичну підготовку учнів.

Під фізичною підготовкою в прикладному хортингу слід розуміти вид фізичного виховання, специфіка якого передбачає навчання рухів і виховання фізичних якостей, які мають прикладне значення для звичайної, трудової, чи спортивної діяльності. Цей термін використовується тоді, коли хочуть підкреслити прикладну спрямованість у процесі формування фізичних якостей, наприклад, у військовослужбовців або осіб, що займаються хортингом як бойовим єдиноборством. Хортинг як вид бойового єдиноборства є сучасною та досконалою прикладною дисципліною. Фізична підготовленість як результат цілеспрямованих тренувань характеризується певними досягненнями у формуванні рухових навичок і фізичних якостей.

Різні вправи й уміння складають і різні частини фізичної підготовки. Загальнорозвивальні вправи – це термін, під яким розуміють рухові акти, спрямовані на загальне зміцнення організму та створення основи для засвоєння вправ вищої складності. До таких вправ можна віднести: біг, стрибки, гімнастику, найпростішу акробатику, рухливі ігри тощо.

Прикладна фізична підготовка в хортингу – це спеціалізований процес фізичного виховання, який має на меті системний підхід до вирішення завдань, пов'язаних зі створенням широких передумов для формування фізичних якостей, необхідних у прикладному хортингу, що будуть потрібні юнаку в умовах служби у збройних силах. Сюди також входять звичайні оздоровчі засоби: ранкова гімнастика, оздоровчий біг і плавання, дотримання режиму праці та відпочинку, виховання загальних здібностей із координації, гнучкості, сили, швидкості та витривалості. Спеціальна фізична підготовка, що проводиться з учнями хортингу під час військово-прикладних занять, – це спеціалізоване фізичне виховання, яке спрямоване на формування та вдосконалення фізичних якостей і навичок, потрібних для вирішення професійних військових завдань. Такими завданнями є дії, засновані на прийомах прикладного хортингу, наприклад: обеззброєння

противника, озброєного ножем, жердиною, лопаткою тощо. До спеціальної фізичної підготовки входять вправи: самостраховка під час падіннях, різні акробатичні та гімнастичні вправи, дії з високими швидкісно-силовими характеристиками, але в обсязі, передбаченому спеціалізацією військово-прикладного хортингу.

Для успішної виховної роботи з військово-патріотичного хортингу тренер-викладач, використовуючи відповідні методи, здійснює такі заходи:

- з військово-патріотичного виховання, які планує в позаурочний час;
- контролює морально-етичний стан учнів і надає їм постійну допомогу, проводить бесіди;
- залучає до військово-патріотичної роботи в групі хортингу шефську ветеранську організацію, військову частину, актив батьків та інші патріотичні й козацькі громадські організації;
- підтримує постійний контакт з викладачем предмету „Захист Вітчизни“ в організації військово-патріотичної роботи з учнями;
- планує й організовує роботу з військово-патріотичного виховання у своїй групі учнів;
- бере участь у проведенні загальношкільних патріотичних заходів;
- забезпечує активну участь учнів хортингу в різних позашкільних заходах із військово-патріотичного виховання;
- надає допомогу викладачеві предмета „Захист Вітчизни“ у створенні необхідних умов для оволодіння учнями військовими знаннями та навичками;
- сприяє розширенню знань про військову діяльність шляхом залучення учнів до військово-технічних гуртків, конкурсів, тематичних вечорів, олімпіад та інших заходів, що проводяться у школі з метою підготовки учнів до військової служби;
- використовує навчальний матеріал із теоретичного та практичного розділу програми хортингу в позакласній роботі з військово-патріотичного виховання;
- керує роботою гуртка з хортингу, максимально використовуючи гурткові заняття для проведення військово-патріотичного виховання;
- допомагає організовувати читацькі конференції, вечори, огляди, конкурси, виставки, зустрічі, перегляди кінофільмів на військово-патріотичні теми.

За виховною філософією хортингу, військова мораль – це зведення правил моралі, які визначають поведінку воїна у суспільстві як захисника Вітчизни та її громадянина. Розглядаючи з цієї позиції питання виховання та вдосконалення особистості у бойовому єдиноборстві з хортингу, слід опиратися на філософську концепцію про три нерозривно пов'язані між собою складові людини – духовну, інтелектуальну й фізичну. Під духовним вихованням слід розуміти моральне виховання, засноване на дотриманні принципів військової моралі. Під інтелектуальним вихованням розуміється оволодіння знаннями тих наук, що прямо чи опосередковано стосуються військових мистецтв, підготовки до служби у Збройних Силах України, участі у пошуковій діяльності у цій галузі. Під фізичним вихованням слід розуміти процес формування фізичних якостей і



рухових навичок, потрібних для оволодіння прийомами рукопашного двобою – прикладною технікою хортингу. Тільки враховуючи виховний ефект усіх трьох зазначених складових у підготовці хортингіста, можна говорити про гармонійне виховання спеціаліста в хортингу. Отже, і питання вдосконалення особистості в хортингу, яка свідомо підходить до спеціальної підготовки щодо засвоєння початкових військових знань і умінь, слід розглядати в контексті військово-патріотичного виховання.

Деякі посібники та документальні фільми, які рекомендує організація хортингу своїм учням, стали незамінним навчальним матеріалом на уроках з патріотичного виховання у загальноосвітніх школах. Зокрема документальні фільми з військово-патріотичної тематики: „Афганістан. 80-та розвідротта. 20 років поспіль“ та „Остання висота“ (у головній ролі засновник хортингу Е. А. Єрмоєнко, ветеран 80-ї окремої розвідувальної роти 103-ї повітряно-десантної дивізії у Республіці Афганістан), рецензовані лабораторією фізичного розвитку Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, були рекомендовані Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України до включення у програму предмета „Захист Вітчизни“ вітчизняних шкіл із грифом „Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах“ (лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1–4/18–3920 від 07.12.2011 р., затверджений комісією із Захисту Вітчизни Науково-методичної Ради з питань освіти того ж Міністерства, протокол № 3 від 01.12.2011 р.).

Зважаючи на те, що у кожному навчальному закладі розподіл обов'язків між членами педагогічного колективу визначається з урахуванням інтересів, можливостей і знань окремих учителів, тренерський і викладацький колектив хортингу бере на себе частину відповідальності разом із викладачами закладу за проведення патріотичних заходів.

Зі зростанням виховної функції навчальних закладів підвищується і роль сім'ї у вихованні дітей, підсилюється значення суспільного виховання, тому виховна робота з хортингу проводиться разом із батьками. Кожна секція або клуб хортингу, в яких працюють кваліфіковані фахівці, може стати центром виховної роботи в мікрорайоні, використовуючи допомогу громадськості та батьків у військово-патріотичному вихованні учнів.

З метою поліпшення військово-патріотичного виховання з хортингу проводиться відповідна робота з батьками учнів, а саме:

- батькам роз'яснюються завдання військово-патріотичного виховання учнів;
- батьків ознайомлюють із основними методами військово-патріотичного виховання в системі хортингу;
- батьків залучають до участі у роботі гуртків з хортингу, в організації позакласної та позашкільної роботи з проведення спортивних змагань, навчально-методичних і кваліфікаційних семінарів, походів, екскурсій, військових ігор, бесід із учнями на патріотичні теми, різноманітних форм спільної пошукової і творчої діяльності та надання допомоги у керівництві гуртком.

Різнманітні професійні знання та вміння батьків, їхні захоплення при

вмілому педагогічному керівництві з боку тренера-викладача хортингу допоможуть збагатити як фізкультурно-оздоровчу, так і військово-патріотичну роботу з учнями. Тому батькам рекомендуємо такі форми та методи військово-патріотичного виховання дітей у сім'ї, як:

- ознайомлення дітей із сімейними бойовими та трудовими традиціями;
- читання й обговорення з дітьми книг на військово-патріотичну тематику;
- бесіди про героїчні подвиги українського народу;
- спільний перегляд героїко-патріотичних фільмів, телевізійних передач;
- заохочення дітей до участі у догляді за пам'ятниками та могилами воїнів, надання допомоги інвалідам війни;
- розвиток інтересу до військової професії та служби у Збройних Силах України;
- моральна підтримка у поліпшенні результатів з хортингу, загального здоров'я, фізичної підготовки та загартування дітей.

Досвід роботи передових організацій, клубів, гуртків і секцій хортингу показує, що військово-патріотичне виховання учнів у дусі постійної готовності до захисту своєї Вітчизни слід проводити систематично, цілеспрямовано й наполегливо. Для цього розроблена відповідна система вправ та елементів прикладної фізичної підготовки хортингу. Методика викладання прикладних елементів хортингу обіймає:

- визначення рівня фізичної підготовленості учнів;
- розучування та виконання вправ на розвиток сили, швидкості, витривалості;
- спортивні та військово-прикладні ігри;
- основи самозахисту;
- самостраховку;
- підвідні та підготовчі вправи;
- поняття про необхідну самооборону, захист від ударів рукою, ногою;
- нанесення ударів, захвати, звільнення від захватів;
- розучування елементів хортингу;
- захист від раптового нападу;
- тренування у виконанні базової спортивної та прикладної техніки хортингу;
- прийоми боротьби з декількома противниками;
- прийоми відновлення та лікування при небезпечних ураженнях і пораненнях [1; 2; 3; 4].

Хортинг як бойове мистецтво означає засіб досягнення перемоги над озброєним противником, і однією з його методик є вид боротьби без зброї, що рівноцінно боротьбі неозброєним способом. Проте насправді у прикладному хортингу відкриваються можливості набагато ширші й різноманітніші. Арсенал хортингу володіє прийоми боротьби з декількома противниками, систематизованими й ефективними способами перетворення будь-якого органу або частини тіла у засіб протистояння озброєному противнику. Тому кожний підготовлений хортингіст, який серйозно займається цим видом бойового мистецтва, володіє всім різноманіттям засобів протидії супернику. Серед цих

засобів не тільки підготовлені кулаки, а й загартовані ноги, лікті, коліна, і що важливо, – відпрацьований широкий арсенал ефективною кидковою техніки. Кінцівки тіла як засоби техніки самооборони й атаки мають бути відповідно треновані, щоб у разі цілеспрямованої агресії хортингіст міг протистояти нападнику. Озброєний технікою хортингу, він може нанести один, але потужний й остаточний удар у больову точку на тілі противника.

За весь час свого існування та розвитку хортинг був мистецтвом захисту. В реальному житті етикетом хортингу спортсменам заборонено застосовувати прийоми для нападу. Хортингіст користується ними тільки для відбиття атак противників. „Ніколи не застосовуй прийоми хортингу для скоєння зла іншим людям,“ – така головна заповідь цього різновиду самооборони, яку прищеплюють кожному, хто вперше вдягнув хортівку й почав навчатися прийомів хортингу [1; 2, с. 36; 3; 4].

Як уже зазначалося, вдосконалення – це логічне продовження виховного процесу. Дуже важливо, щоб педагогічна система формування досвідченого спортсмена в хортингу методично пов'язувала періоди навчання і вдосконалення у процесі багаторічної діяльності, в результаті чого спортсмен за традиціями хортингу виховується справжнім патріотом своєї Вітчизни, здатним самовіддано її захищати, морально, психологічно та фізично готовим до служби у Збройних Силах України та силових структурах держави.

**Висновки.** Військово-патріотична програма передбачає: національно-патріотичне виховання підростаючого покоління, формування особистості патріота і громадянина, стійкої мотивації молоді щодо потреб безпечної життєдіяльності та здорового способу життя, уникнення шкідливих звичок тощо. Одним із дієвих засобів поліпшення патріотичного виховання з практичної точки зору стала методика освоєння прикладного розділу хортингу, яка повністю відповідає потребам підготовки молодого воїна до військової служби.

Система хортингу прагне максимально залучити ветеранські та козацькі громади до військово-патріотичного виховання молоді, до участі в осучасненні допризовної підготовки, для того щоб, опинившись у реальній армії, молодий солдат міг швидко засвоїти військову науку, бо для навчання під час військової загрози у нього не буде жодної хвилини. З цією метою проводиться відповідна інформаційно-пропагандистська робота; адже у виховній сфері будь-яке розпорядження міського голови, навіть національна програма з підготовки допризовників до служби в армії нічого не варті, якщо в окремій громаді хлопець чи дівчина не відчують їх впливу на найглибші людські почуття, не усвідомлять здорового, сильного духу національної спадщини.

Надзвичайно важлива роль цієї спадщини як вирішального стабілізуючого чинника людських та суспільних відносин за стрімкого розвитку військової техніки, коли щодня світове товариство дізнається про винаходи нових смертоносних засобів війни, коли багатократно зросла вірогідність нової світової війни, глобальної, нищівної для всього людства.

Тож головним і вирішальним рубежем у боротьбі проти війни залишається сама людина, її сильна воля, твердий характер, висока мораль, сильна жертвна любов до Батьківщини, відчуття себе її частинкою.

Свою децицю вкладу в загальнонаціональну справу її захисту робить і система військово-патріотичного виховання хортингу за підтримки керівництва навчальних закладів, які проводять велику роботу по залученню дітей та юнацтва до здорового способу життя, суспільно корисної праці, спорту, закладаючи в них зерно патріотизму, любові до Вітчизни та готовності до її захисту.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
3. Інформаційна довідка: ВИД СПОРТУ – ХОРТИНГ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/1100>.
4. Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.

### **REFERENCES**

1. *Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40238>.
2. Yeremenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoї (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of „Horting“ for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. *Informatsiina dovidka: vyd sporty khortynh* [Background: kind of sport is horting]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua/node/1100>.
4. *Ofitsiinyi sait Ukrainskoi Hatsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Official website of the Ukrainian National Federation Horting. Federation is your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.

**НАШІ АВТОРИ**

- Азаров Віктор** вчитель фізичної культури,  
аспірант кафедри філософії та освіти дорослих  
НАПН України
- Белан Владислав** молодший науковий співробітник  
Інституту проблем виховання НАПН України
- Бойченко Наталя** кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
старший викладач кафедри єдиноборств Харківської  
державної академії фізичної культури
- Данилюк Ірина** директор НВК № 24 „Дошкільний навчальний  
заклад – загальноосвітній навчальний заклад  
I ступеня“
- Діхтяренко Зоя** кандидат педагогічних наук,  
академік міжнародної Академії культури безпеки,  
екології та здоров'я – „МАКБЕЗ“,  
старший науковий співробітник  
Інституту проблем виховання НАПН України,  
Майстер спорту України з хортингу,  
голова науково-методичної колегії УФХ
- Єжова Ольга** доктор педагогічних наук, професор,  
провідний науковий співробітник лабораторії  
превентивного виховання Інституту проблем  
виховання НАПН України;  
завідувач кафедри біологічних основ фізичної  
культури Сумського державного педагогічного  
університету імені А. С. Макаренка
- Єрмоменко Едуард** засновник українського національного  
виду спорту хортинг,  
Президент Всесвітньої Федерації Хортингу,  
Майстер спорту України міжнародного класу,  
Заслужений тренер України,  
учасник бойових дій у Республіці Афганістан,  
Кавалер ордену Червоної Зірки,  
аспірант Інституту проблем виховання  
НАПН України
- Зелений Василь** голова Колегії прикладного хортингу УФХ,  
президент Мукачівської міської федерації у  
Закарпатській області,  
учасник бойових дій у Республіці Афганістан,  
Кавалер ордену Червоної Зірки

**АНОТАЦІЇ**

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

---

**Едуард Єрмоєнко.**

***Військово-патріотична програма та прикладний хортинг.***

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

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

Наукове видання

## ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

(українською, російською та англійською мовами)

Збірник наукових праць

*Засновано в 2014 р.*

Випуск 1

*Відповідальна за випуск  
та комп'ютерна верстка – З. М. Діхтяренко*

*Літературний редактор – Ю. Г. Морозов  
Англомовний редактор – О. В. Пашун*

---

Підписано до друку 28.05.2014 р.  
Формат 70x108/16  
Умов. друк. арк. 14,95

Папір офсетний  
Друк офсетний  
Гарнітура Times

Зам. № 0402  
Наклад 300 пр.

---

Видавець – Паливода Алла Володимирівна  
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044)351-21-91  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції (серія ДК № 283 від 18.12.2000 р.)

---

Віддруковано в друкарні ФОП ПАЛИВОДА А. В.  
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044)351-21-90