

Міністерство освіти і науки України
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
Факультет охорони здоров'я і спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Ковальський Денис Олегович

**ФОРМУВАННЯ ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК
ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА
ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «ГИРЬОВИЙ ХОРТИНГ»**

Кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня за
спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»



Особистий підпис

здобувач Денис Ковальський



Науковий керівник

кандидат педагогічних
наук, доцент Олена
ОТРАВЕНКО



Завідувач кафедри

кандидат
педагогічних наук,
доцент Олена ОТРАВЕНКО

АНОТАЦІЯ

Ковальський Денис Олегович. Формування прикладних рухових умінь та навичок юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Гирьовий хортинг». Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Лубни, 2026.

У кваліфікаційній роботі основну увагу зосереджено на розкритті змісту та завдань гирьового хортингу у закладах загальної середньої освіти, визначенні особливостей засобів гирьового хортингу на формування прикладних рухових умінь та навичок в учнівській молоді старшого шкільного віку та визначенню особливостей їх фізичного розвитку.

Наукова новизна полягає у доповненні даних щодо позитивного впливу засобів гирьового хортингу на розвиток прикладних рухових умінь юнаків старшого шкільного віку на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Гирьовий хортинг», підтвердженні підвищення рівня загальної фізичної підготовки в особливості силових здібностей та витривалості. Розроблено комплекс спеціальних вправ та інструктивно-методичні рекомендації щодо організації та проведення урочних занять гирьовим хортингом для юнаків старшого підліткового віку у закладах загальної середньої освіти.

За матеріалами кваліфікаційної роботи надруковано тези «Програма формування прикладних рухових умінь та навичок юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури засобами гирьового хортингу» у збірнику матеріалів Міжнародної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць за матер. VII Міжн. наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.) / за заг. ред. О.В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. С. 542-

546.

Кваліфікаційна робота викладена на 102 сторінках друкованого тексту, складається зі вступу, трьох розділів, висновків по двох розділах, загальних висновків. У списку використаної літератури 112 джерел, з них – 20 іноземними мовами. Робота проілюстрована 6 таблицями, 12 рисунками та 2 додатками.

Ключові слова: прикладні рухові уміння та навички, юнаки 10-11 класів, урок фізичної культури, варіативний модуль «Гирьовий хортинг», вправи з гирями.

ABSTRACT

Kovalskyi Denis. Formation of applied motor skills and abilities of boys in grades 10-11 in physical education lessons using the variable module "Kettlebell horting". Qualification scientific work in the form of a manuscript.

Qualification work for obtaining the second (master's) level of higher education in the field of knowledge 01 – Education/Pedagogy, in the specialty 014.11 Secondary education (Physical education) State Institution «Luhansk Taras Shevchenko National University». Lubny, 2026 year.

In the qualification work, the main attention is focused on revealing the content and tasks of kettlebell horting in secondary education institutions, determining the features of kettlebell horting tools on the formation of applied motor skills and abilities in high school students and determining the features of their physical development.

The scientific novelty consists in supplementing the data on the positive impact of kettlebell horting tools on the development of applied motor skills of high school students in physical education lessons according to the variable module "Kettlebell horting", confirming the increase in the level of general physical training, especially strength abilities and endurance. A set of special exercises and instructional and methodological recommendations for organizing and conducting kettlebell horting lessons for high school students in secondary education institutions have been

developed.

1 article was published based on the materials of the qualification work.

The qualification work is presented on 102 pages of printed text, consists of an introduction, three sections, conclusions for each section, general conclusions. The list of used literature includes 112 sources, 20 of which are in foreign languages. The work is illustrated with 6 tables, 12 figures and 2 appendices.

Key words: applied motor skills and abilities, 10th grade boys, physical education lesson, variation module "Kettlebell horting", exercises with kettlebells.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ГИРЬОВИЙ ХОРТИНГ У МЕТОДИЦІ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й ОСНОВ ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	11
1.1. Поняття «хортинг», види хортингу та особливості «гирьового хортингу».....	11
1.2. Зміст та місце «хортингу» в програмі «Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти.	21
1.3. Особливості формування прикладних рухових умінь та навичок у старшокласників засобами хортингу.....	29
1.4. Вікові особливості фізичного розвитку учнівської молоді 10-11 класів.....	40
Висновки до розділу 1	45
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ	47
2.1. Методи досліджень	47
2.2. Організація досліджень.....	49
2.3. Методика експериментальної програми з гирьового хортингу.....	51
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ГИРЬОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	56
3.1. Результати оцінки рухових здібностей юнаків 10 класу, що займалися гирьовим хортингом.....	57
3.2. Результати психофізіологічного стану юнаків під час занять гирьовим хортингом..	60
3.3. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації та проведення занять з гирьового хортингу зі старшими підлітками.....	64
Висновки до розділу 3.....	74

ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	79
ДОДАТКИ	96

ВСТУП

Актуальність роботи. Умови сьогодення, військова агресія з боку північного сусіда ставлять перед суспільством України вимогу формування активної, різнобічно розвиненої, патріотично налаштованої особистості. Саме в умовах військового стану стає першочерговим формування прикладних рухових умінь та навичок у юнаків старших класів та їх психофізична готовність до військової служби у ЗСУ.

Наразі зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і здоров'я учнівської молоді в Україні набули критичного характеру. Науковці наголошують, що причинами незадовільного стану розвитку фізичних якостей більшості молоді та погіршення стану їх здоров'я є суттєве зниження рухової активності, переважне використання он-лайн навчання та недостатня увага до фізичного виховання в сім'ях, школах та ЗВО. Нажаль сучасна система шкільного фізичного виховання в Україні не задовольняє природну біологічну потребу учнівської молоді в руховій активності, не забезпечує їх необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності [103-106]. Для більшості учнів старшої школи уроки фізичної культури в закладі загальної середньої освіти залишаються не лише основною, а й єдиною формою рухової активності. Низька рухова активність стимулює розвиток захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, про що свідчать дані сучасних наукових досліджень із цієї проблематики [94; 110].

Впровадження інноваційних видів спорту в шкільну програму дозволяє підвищити інтерес учнів до фізичної культури, зміцнити їхнє здоров'я, розвинути фізичні якості та сформувати усвідомлене ставлення до здорового способу життя. Це також допомагає збільшити обсяг рухової активності, популяризувати нові види фізичної активності та покращити загальну мотивацію до занять спортом. Одним із таких видів спорту є національний вид спорту – хортинг, який в Україні є досить поширеним. Це вид спортивних єдиноборств, визнаний в українському суспільстві як система комплексної

фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій. Навчальний матеріал варіативного модуля «Гирьовий хортинг» є складовою навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів і є одним із новітніх та незвичних серед школярів [23-25].

В літературі ми знайшли досить обмежену кількість досліджень, які вивчали б особливості підготовки гирьових хортингістів та змогли методично забезпечити проведення занять саме для учнів 10-11 класів. Проте, нормативна база з хортингу достатньо ретельно розроблена та обґрунтована як для спортсменів різних вікових груп, так і для секційної роботи у позашкільних закладах освіти.

Отже, проблема формування прикладних рухових вмінь старшокласників у процесі фізичного виховання засобами гирьового хортингу є недостатньо дослідженою, актуальною та потребує подальшого уточнення з урахуванням специфіки виду спорту, доступності засобів гирьового хортингу, вікових та статевих особливостей, сучасних психолого-педагогічних проблем учнівської молоді.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до теми кафедри теорії та методики фізичного виховання «Теорія і методика профільного навчання за спортивним напрямком у старшій школі в умовах безперервної освіти» Зведеного плану науково–дослідницької роботи з номером державної реєстрації 0108U002431.

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання юнаків 10-11 класів в закладі загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – методика формування прикладних рухових умінь та навичок юнаків старших класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Гирьовий хортинг».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та перевірити ефективність формування прикладних рухових умінь та навичок юнаків 10 класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Гирьовий

хортинг».

Відповідно до мети сформульовано наступні **завдання**:

1. На основі літературних джерел визначити поняття та зміст варіативного модуля «гирьовий хортинг», розкрити особливості формування прикладних рухових навичок у юнаків старшого підліткового віку засобами хортингу.

2. Експериментально обґрунтувати ефективність методики занять гирьовим хортингом на уроках фізичної культури та оцінити рівень розвитку прикладних рухових умінь та навичок учнів 10-11 класів.

3. Дослідити психофізіологічний стан юнаків, що займаються гирьовим хортингом, оцінюючи її самопочуття, рівень активності та емоційний стан.

4. Розробити інструктивно-методичні рекомендації щодо організації та проведення урочних занять гирьовим хортингом для юнаків старшого підліткового віку у закладах загальної середньої освіти.

Для вирішення поставлених завдань застосовано наступні **методи**:

- *теоретичні* (аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми дослідження);

- *емпіричні* (психологічне тестування, педагогічне спостереження за суб'єктами освітнього процесу, оцінка рухових здібностей);

- *педагогічний експеримент* – формувальний – для перевірки ефективності запропонованої методики;

- *статистичні* (обробка і порівняння результатів кількісного та якісного аналізу отриманих даних).

Наукова новизна дослідження. Визначено та доповнено дані щодо впливу засобів гирьового хортингу на розвиток прикладних рухових умінь юнаків старшого шкільного віку на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Гирьовий хортинг», підвищення рівня загальної фізичної підготовки в особливості силових здібностей та витривалості.

Підтверджено позитивний вплив занять гирьовим хортингом на психофізіологічний стан юнаків старшого шкільного віку, а саме їх

самопочуття, рівень активності та емоційний стан.

Розроблено комплекс спеціальних вправ та інструктивно-методичні рекомендації щодо організації та проведення урочних занять гирьовим хоритнгом для юнаків старшого підліткового віку у закладах загальної середньої освіти.

Теоретичне значення полягає у теоретичному обґрунтуванні та розробці комплексу практичних завдань з гирьового хортингу для підвищення рівня розвитку фізичних здібностей та прикладних рухових навичок у учнів старшого підліткового віку у закладах загальної середньої освіти.

Практичне значення. Комплекси вправ з гирьового хоритингу можуть бути впроваджені в практику закладів загальної середньої освіти для підтримання фізичної, функціональної та морально-вольової та патріотичної підготовки учнів старшого підліткового віку.

Апробація матеріалів кваліфікаційної роботи здійснювалась шляхом публікації тез у збірнику матеріалів VII Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.).

Кваліфікаційна робота викладена на 98 сторінках друкованого тексту, складається зі вступу, трьох розділів, висновків по двох розділах, загальних висновків. У списку використаної літератури 112 джерел, з них – 20 іноземними мовами. Робота проілюстрована 6 таблицями, 12 рисунками та 2 додатками.

РОЗДІЛ 1.

ПРОБЛЕМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ 10-11 КЛАСІВ ЗЗСО

1.1. Поняття «хортинг», види хортингу та особливості «гирьового хортингу»

Хортинг – один із видів спортивних єдиноборств. Цей вид спорту було створено в Україні. Хортинг являє собою не тільки бойове мистецтво, а ще й систему фізичної підготовки і духовного самовдосконалення.

Слово «хортинг» походить від назви відомого та славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. З. Діхтяренко (2015) стверджує, що на основі дослідження історичних джерел, любові до Батьківщини, відтворення, збереження та зміцнення козацько-лицарських чеснот, традицій, відображення у мистецтві оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі тощо й виник національний вид спорту України – хортинг [18].

В наукових доробках З. Діхтяренко (2014) зазначається, що засновниками Української Федерації Хортингу (УФХ) були Е. Єрмоєнко, І. Косинський, Д. Лісовий, С. Лохманов, О. Нетребко, О. Плотніков, В. Севрюков, які через сучасний хортинг як комплексну систему самовдосконалення особистості шляхом фізичного, морально-етичного та духовного виховання, що успадкувало давні народні традиції всіх етнічних груп і народностей, які населяли острів Хортиця, відродили ідеї оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій козаків Запорозької Січі [18, с.53].

На офіційному сайті Української Федерації Хортингу і у особистих працях роботах Е. Єрмоєнко наводиться тлумачення понять «хорт» і «хортинг». Отже, «хорт» – це місце для двобію, без зброї та відліку часу в живому колі з козаків [28; 30]. Хорт утворювали козаки (представники близько

сорока різних національностей: слов'яни, татари, угорці, грузини, азербайджанці, вірмени, турки, євреї, цигани, араби та ін. Закон існував для всіх один – жити по честі, стежити за своїм здоров'ям, дотримуватися військової традиції) на центральному майдані Січі, під час походів, на гуляннях і святах, відпочинку у будь-якому місці під відкритим небом. Місце проведення сутички – козацький хорт (відкрите коло з козаків) позначали на землі, окреслюючи коло палицею, або на траві, вбиваючи невеличкі кілочки чи гілки з дерева у землю.

Отже, спортивне єдиноборство «хортинг» символічно названо на честь місця проведення давніх козацьких двобійів – «хорту», в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь найбільшого на Дніпрі острова Хортиця.

Проблематику хортингу вивчали Е. Єрмоєнко (2014–2024), А. Паливода (2014–2020), І. Бех (2014–2018), В. Бойко, З. Діхтяренко, Н. Довгань, Р. Зуб, М. Зубалій, Н. Коробченко, Р. Кіблицький, А. Литвиненко, І. Малинський, В. Оржеховська, О. Остапенко, О. Отравенко, Ж. Петрочко, С. Присяжнюк, А. Ребрина, О. Сичов, А. Хатько, В. Хіміч, Т. Федорченко, Б. Шаповалов (2014–2021), С. П'ятіков (2016–2020) та ін. Проводячи пошук термінів та трактувань понять «хортинг», «хортовий» та «хортове виховання» ми згодні з думкою З. Діхтяренко (2015), яка стверджує, що вони не зустрічалися у жодному словнику з фізичної культури і спорту, як і у жодному з тлумачних, психолого-педагогічних словників. Тому за основу будемо брати визначення, запропоновані засновником хортингу Е. Єрмоєнко.

За визначенням дослідниці З. Діхтяренко (2014), поняття «хортовий» походить від синонімів: рухливий, активний, бадьорий, невтомний, динамічний, мобільний, жвавий, завзятий, моторний, прудкий, непосидючий, верткий, діяльний, меткий, шпаркий, енергійний тощо. Адже, хто займається хортингом, у того завжди вистачає сил: навчатися, працювати, ходити на тренування, брати участь у змаганнях тощо [18].

Практичний досвід свідчить, що тренери та судді з хортингу часто

використовують словосполучення: «хортовий вихованець (учень)», «хортові спортсмени», «хортовий тренер», «енергійний хортингіст» тощо. Таким чином, слово «хортовий» означає спортсмен, який займається національним видом спорту хортинг і перебуває у постійному русі.

Поняття «хортове виховання» передбачає поєднання таких основних складових, як: світогляд, свідомість, виховання, навчання, діяльність та поведінка [19].

Сучасний український хортинг, за визначенням його засновників – «це універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила у собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі».

Таким чином, на основі термінологічного аналізу ми визначили наступну дефініцію, яка трактує «Гирьовий хортинг, як сучасний вид спорту, що є інтегрованим результатом поєднання національного українського єдиноборства хортингу та гирьового спорту». Він включає елементи підняття гирь, як у гирьовому спорті, так і вправи, що сприяють фізичному, духовному та моральному самовдосконаленню, що є основою хортингу.

В чисельних навчальних програмах, розроблених Е. Єрмоєнко для різних верств населення зазначається, що основною метою хортингу є охоплення оздоровчим рухом населення України від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до Батьківщини [23; 24].

В Україні та за її межами змагання з хортингу проводяться для вікових категорій: 6–7, 8–9, 10–11, 12–13, 14–15, 16–17, 18–35 і старше 40 років. Проте, хортинг – це не тільки спорт вищих досягнень, але й масовий спорт. В Україні сьогодні ним займаються до 50 тис. осіб, а загалом, у світі задіяні в хортингу приблизно до 100 тис. осіб.

На думку Є. Карабанова (2013) вправи з гирями є одним із видів фізкультурної діяльності, історична спадщина якого входить до культурної скарбниці східних слов'ян, у тому числі й українського народу [31, с. 75].

Гирьовий хортинг, як вид спортивної діяльності має певні особливості перед іншими видами спорту, а саме:

- Технічна простота виконуваних вправ. Всі вправи з гирями мають циклічний характер, а тому вивчаються досить легко і швидко;

- Простота матеріального забезпечення. Гирі не вимагають значних фінансових вкладень.

- Мінімальний травматизм, бо виконання вправ не пов'язано з елементами великого ризику. Будь-яке навантаження виконується поступово зі зміною ваги гирь від меншого до більшого номіналу, що дозволяє запобігти травмуванню;

- Можливість займатися як в групах, так й індивідуально. Для проведення тренувань не потрібні великі зали або спеціально обладнані спортивні майданчики, можливі тренування у домашніх умовах;

- Широкий віковий діапазон займаючихся. Необхідно лише правильно підібрати комплекс вправ і з обережністю ставиться до вагових навантажень з урахуванням віку та рівня підготовленості [38; 74].

Як зазначається в «Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу» суспільно-виховні складові хортингу реалізуються через її Декларацію [53]:

1. Патріотизм (девіз: «Хортинг на варті миру і в ім'я миру!»).
2. Хортинг для здоров'я людей! (девіз: «Здоровий спосіб життя – запорука морально-етичного здоров'я суспільства та особистості»).
3. Професіоналізм (девіз: «Професіоналізм і порядність!» – життєва настанова працюючого колективу організації хортингу).
4. З вірою в серці (девіз: «Нехай наші діти – наша надія та наше натхнення, навчаться в нас любити й вірити в Бога, передадуть наступним поколінням цей єдиний шлях миру та благодійності»).

5. Сім'я – центр життя людини (девіз: «Моральність і чистота стосунків – єдиний шлях для заснування міцної сім'ї, шанобливість до матері та батька, людей, які подарували світ», – невичерпне джерело моральності та істинного виховання).

6. Хортинг – шлях до самовдосконалення (девіз: «Сила та Честь!»).

7. Хортинг без кордонів! (девіз: «Будемо гідні високого покликання українців!»).

В девізах чітко визначена філософська сутність і практичне призначення бойового мистецтва: «Знання хортингу – на добрі справи!»

Розглянемо деякі види хортингу, які культивуються в Україні (рис. 1.1).

Військово-спортивний хортинг	<ul style="list-style-type: none"> – професійно-прикладний вид спорту для військових (воєнізовані естафети, смуги перешкод тощо);
Військовий хортинг	<ul style="list-style-type: none"> – бойова армійська система;
Поліцейський хортинг	<ul style="list-style-type: none"> – поліцейська бойова система та професійно-прикладний вид спорту поліції;
Бойовий хортинг	<ul style="list-style-type: none"> – двобої серед чоловіків із мінімальними обмеженнями;
ММА хортинг	<ul style="list-style-type: none"> – змішане бойове мистецтво (єдиноборство);
Козацький хортинг	<ul style="list-style-type: none"> – козацько-прикладна спеціальна система;
Гирьовий хортинг	<ul style="list-style-type: none"> – вид спорту, де спортсмени змагаються у піднятті гир.
Хортинг фехтування	<ul style="list-style-type: none"> – вид спорту з елементами шабельного бою.

Рис. 1.1. Класифікація видів хортингу.

Коротко охарактеризуємо види хортингу. Аналіз інтернет-ресурсів на наукової літератури дозволив визначити, що на сьогодні існує кілька видів хортингу: бойовий, козацький, фіт хортинг, військовий, поліцейський, дошкільний, шкільний та студентський.

Е. Єрмоєнко [21-25; 61] у спортивному хортингу виокремлює такі види, як військово-спортивний хортинг (професійно-прикладний вид спорту для військових, зокрема воєнізовані естафети, смуги перешкод тощо); військовий хортинг (бойова армійська система семи етапів: 1 – воєнізований марш-кидок, 2 – стрільба з вогнепальної зброї, 3 – метання гранати, 4 – тактична військова медицина, 5 – розбирання та збирання вогнепальної зброї, 6 – військова демонстрація (показовий виступ), 7 – рукопашний бій (двобій за правилами спортивного хортингу). Змагання проводяться між командами військових частин чисельністю 10 осіб); поліцейський хортинг (поліцейська бойова система та професійно-прикладний вид спорту поліції); бойовий хортинг (двобій серед чоловіків із мінімальними обмеженнями); ММА хортинг (змішане бойове мистецтво – єдиноборство); козацький хортинг (козацько-прикладна спеціальна система).

Військово-спортивний хортинг – це напрям хортингу, який фокусується на професійній підготовці військовослужбовців та правоохоронців. Він є видом спорту, що поєднує комплексну фізичну підготовку з елементами бойового мистецтва, наближеного до змішаних єдиноборств (ММА), і спрямований на розвиток фізичних, розумових та морально-вольових якостей, необхідних у силових структурах. Використовується для підготовки співробітників силових відомств, а також у військово-спортивних програмах для молоді, як-от «Хортинг-Патріот».

Завдання фізичної підготовки засобами заснованого в Україні військового хортингу полягають у тому, щоб повсякденно розвивати й удосконалювати фізичні та вольові якості юнаків, допризовників і солдатів, серед яких особливе значення має фізична витривалість. Кожному солдатові необхідно досконало оволодіти прийомами рукопашного бою, подолання

штучних та природних перешкод, водних перешкод, пересування і дій у лісі, в місті тощо.

Основна відмінність військового хортингу від інших різновидів змагань військово-прикладного характеру в тому, що це командний вид спорту, в якому особисті результати не враховуються. Проведення змагань та їх підсумки проводяться виключно серед команд (військових відділень по 10 чоловік).

За визначенням Б. Шаповалова та О. Завістовський (2021) поліцейський хортинг характеризується, як синергетичну сукупність прийомів, методів, засобів, знань, навичок та умінь, спрямованих на виживання особистості в типових та екстремальних ситуаціях, пов'язаних з необхідністю захисту загальнолюдських цінностей [90, с. 43]. Поліцейський хортинг є ефективною системою самооборони, спрямованою на забезпечення виживання людини в екстремальних ситуаціях. Поліцейський хортинг являє собою систему окремих розділів (техніка самозахисту; поліцейський самозахист; показові виступи без зброї; показові виступи зі зброєю; поліцейська боротьба) спортивних поворотів, притаманних лише цьому виду спорту, що надає йому яскравої індивідуальності та неповторності.

Поліцейський хортинг включає в себе підсистеми: національний український професійно-прикладний вид спорту правоохоронців; психолого-педагогічні технології професійної підготовки працівників правоохоронних органів, військовослужбовців, працівників рятувальних служб та персоналу охорони; психолого-педагогічні технології формування готовності громадян до дій в екстремальних ситуаціях; оздоровчі та реабілітаційні технології [19, 89].

Бойовий хортинг – система комплексного фізичного виховання, створена для професійної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України, співробітників фізичної охорони, різних підрозділів спецслужб МВС, СБУ, МНС та інших силових відомств держави. Бойовий хортинг, крім першого свого завдання з навчання різним способам самозахисту, є

індивідуально орієнтованим, і всебічно розвиває напрями фізичної культури особистості. Він включає в себе також медичний курс підготовки, психологічну, тактико-спеціальну підготовку, складається з декількох програм навчання і перепідготовки з бойового хортингу та силової нейтралізації противника в екстремальних умовах війни, а також у мирний час [54; 89]. Розрізняють спортивний і бойовий хортинг, які різняться за метою, засобами та змагальними правилами [27; 28; 30].

ММА хортинг – повноконтактне комплексне єдиноборство, з універсальним набором ударів та прийомів, максимально наближене до змішаних єдиноборств ММА (Mixed Martial Arts). В хортингу є три основні удари руками – прямий, збоку і знизу [85].

«Козацький хортинг» – це термін, який може означати спортивне багатоборство, що базується на традиційних українських бойових мистецтвах козаків, а також бути сучасною системою підготовки, розробленою для військових і спецслужб, яка використовує елементи козацьких навичок. Ця система, відома як хортинг, була заснована на початку ХХІ століття Едуардом Єрмоменком і має на меті комплексний фізичний розвиток, що поєднує ударні техніки руками та ногами, прийоми боротьби та самозахисту.

Фахівці відмічають наявність кілька розділів хортингу, які включають поєдинок, сутичку, форма і показовий виступ [59; 60]. Основним розділом є «Поєдинок», який складається з 2 раундів. Перший раунд називається «Сила». Спортсмени змагаються у боксерських рукавичках. Під час нього дозволений повний контакт, удари по голові, удари ногами, больові та задушливі прийоми. Другий раунд називається «Честь». Бійці повинні зняти рукавички і шоломи. У другому раунді дозволені удари ногами в голову, корпус, по ногах і руках. Удари голими руками в голову заборонені.

Хортинг фехтування – це досить молодий вид спорту, який продовжує славетні традиції козацького шабельного бою проте ще не має офіційного визнання в Україні. В основу хортинг фехтування покладено давню історичну традицію прикладного бойового мистецтва володіння зброєю запорізьких

козаків. Секції хортинг фехтування орієнтуються на реабілітацію дітей, постраждалих від війни, та їх патріотичному вихованні. Президентом Національної федерації хортинг фехтування України призначено Романа Фалєєва.

Гирьовий хортинг – це вид спорту, який поєднує в собі елементи хортингу та гирьового спорту. Гирьовий хортинг є частиною національного професійно-прикладного спорту, що включає в себе бойові традиції українського народу та напрацювання в галузі хортингу.

Він включає вправи з гирями, такі як «гирьовий спринт» (швидкісне підняття гирі на певну кількість повторень) та «гирьовий фітнес» (різноманітні вправи з гирями, спрямовані на розвиток сили та витривалості), які інтегровані в систему тренувань з хортингу. Гирьовий хортинг: об'єднує ці два напрямки, використовуючи вправи з гирями для покращення фізичної підготовки та витривалості, що є важливим для ефективного виконання прийомів хортингу [67].

Отже, термін гирьовий хортинг є інтегрованою похідною таких визнаних в Україні не олімпійських видів спорту як хортинг і гирьовий спорт і включає в себе такі розділи як гирьовий спринт, гирьовий фітнес-крос, гирьовий триатлон та жонглювання гирями (жонглерка) [68].

Відповідно до правил змагань «спринт» включає в себе дві вправи – поштовх двох гирь 3 хвилини та ривок гирі 5 хвилин. Спортсмени розділені на дві групи – А і Б. В групі А змагаються з гирями по 32 кг. В групі Б на 24 кг.

Гирьовий фіткрос також поділяється на дві групи А і Б. Спортсмени залежно від рівня підготовки можуть обирати групу. У фіткросі виступ триває 12 хвилин. Протягом цього часу спортсмени вижимають поперемінно гирі, закрокують на тумбу тримаючи гирі в руках, роблять ривок двох гирь, присідають з гирями і вижимають їх в гору, виконують вправи на прес, тримаючи гирі. Такий своєрідний кросфіт.

У силовій фітнес-естафеті виступає команда з двох спортсменів. Вона протягом 6 хвилин виконує вправи, постійно змінюючи один одного кожні 30

секунд. У напівмарафоні спортсмени протягом 30 хвилин виконують поштовх гирі 24 кг довгим циклом або ривок гирі 24 кг. Дозволяється необмежена кількість зміни рук.

Гирьовий хортинг є дуже схожим з гирьовим спортом в її спортивній частині. З одного боку, це доступний для всіх засіб всебічного фізичного виховання і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту, з іншого боку – гирьовий спорт споріднений із мистецтвом (жонглювання, оригінальні та екстремальні вправи з гирями), є вражаючим і неперевершеним засобом популяризації силових видів спорту і пропаганди здорового способу життя. Проте гирьовий спорт є самостійним видом спорту, який має свої керівні органи – міжнародну і національні федерації, свою структуру змагань і характеризується фізичними і психічними навантаженнями, притаманними таким видам спорту, як лижний спорт, веслування, велоспорт тощо [68].

У 2009 році Е. Єршоменко та співзасновниками було зареєстровано Українську федерацію хортингу і розкрито філософію та виховну систему українського хортингу. Науковець визначив філософські аспекти українського національного виду спорту хортинг, як бойового мистецтва, що ґрунтується на усвідомленні його принципів через самовдосконалення і виховання, творчий пошук та відкриття власних особистих талантів людини [24].

Нами визначено, що існує декілька видів гирь (рис.1.2). Найпопулярніші гирі важать 4 кг, 8 кг, 10 кг, 12 кг і 16 кг. Їх вагу рекомендовано підбирати відповідно до силових можливостей юнаків, а також типу тренувань, адже одна вага підійде для статичних або динамічних тренувань, інша – для м'язів рук або ніг.

Згідно правил змагань вага гирь не повинна відхилятися від номінальної більше ніж на 100 г. Параметри та колір гир: висота – 280 мм; діаметр корпусу – 210 мм; діаметр ручки – 35 мм; відстань між корпусом і ручкою – 58 мм; колір: 16 кг – жовтий, 24 кг – зелений, 32 кг – червоний.

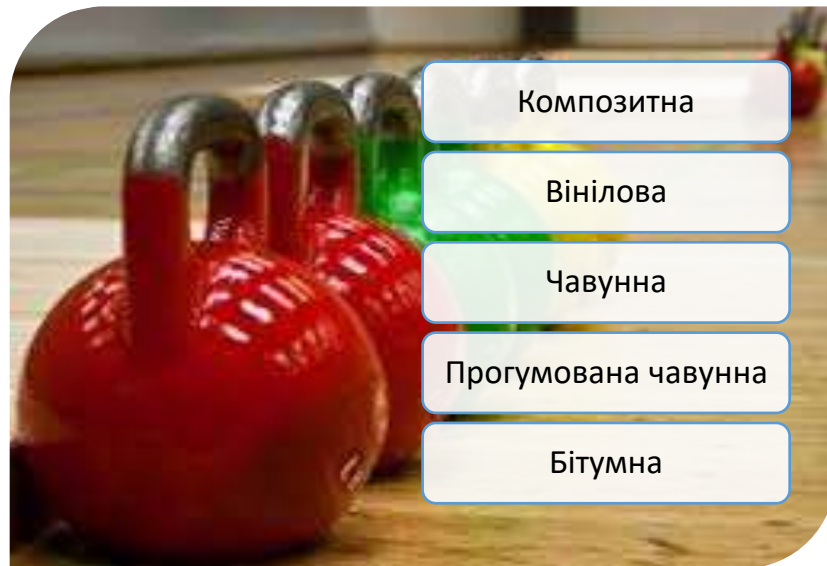


Рис. 1.2. Види гирь для хортингу

Для підготовки гирь та рук до виконання змагальних вправ хортингістам дозволяється користуватися тільки магnezією. Категорично заборонено користуватися каніфоллю та іншими клейкоподібними засобами для підготовки рук (долонь) та гирь; а також будь-якими пристосуваннями, що полегшують підйом гирь [3; 72].

1.2. Зміст та місце «хортингу» в програмі «Фізична культура» в закладах середньої загальної освіти

Концептуальні положення щодо змісту та організації фізичного виховання в закладах освіти базуються на засадах Законів України «Про загальну середню освіту», Указу Президента України «Про Національну стратегію оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», в яких наголошено на необхідності неперервності, доступності, гуманістичної спрямованості фізкультурної освіти, організації активного дозвілля [1; 2; 66].

Хортинг в навчальних закладах України інтегрується через специфічні розділи, такі як шкільний та студентський хортинг, що передбачають адаптовані правила та види хортингу для молодших вікових груп та освітніх

рівнів. Впровадження відбувається через створення спортивних секцій, проведення показових виступів, а також шляхом включення хортингу до навчальних програм фізичного виховання, що дозволяє учням та студентам займатися цим видом єдиноборства. Засоби гирьового спорту впроваджували у заклади освіти Г. Грибан, К. Пронтенко, В. Суспо, В. Пронтенко та інші [13; 15; 40; 79]. На рис. 1.3. зображено, як представлено хортинг в навчальних закладах різних видів і типів.

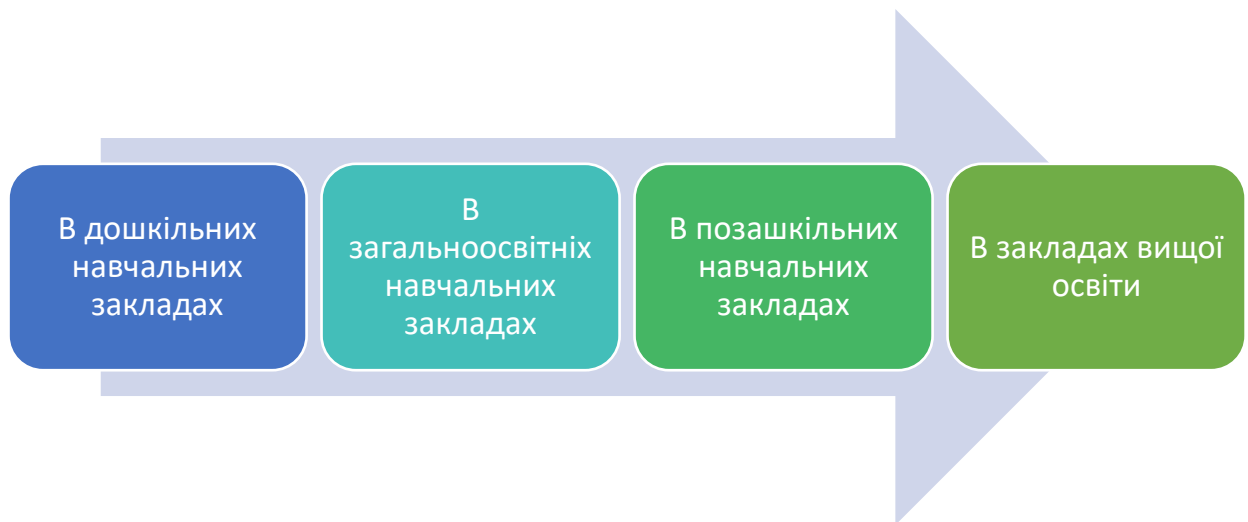


Рис. 1.3. Представлення хортингу в навчальних закладах різних видів і типів.

М. Меднікова та Д. Буданов (2016) відмічають, що впровадження хортингу в шкільну систему освіти відбувається через офіційне його введення як варіативної частини до програми фізичної культури для 5–9, 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України з грифом «Рекомендовано» листами-розпорядженнями № 1/11–8601 та № 1/11–8604 від 15.09. 2011 року, а також рекомендація Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України відкрити відділення хортингу у вищих навчальних закладах України I–IV рівня акредитації «Щодо запровадження спеціалізації з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах» № 1/11–10420 від 09.11. 2011 року [46]. Наприкінці 2012 року Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України прийняло рішення про введення хортингу в позашкільні навчальні заклади та видало лист-

розпорядження № 1/11–19310 від 14.12. 2012 року про схвалення навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів та надання грифу «Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України». Таким чином, український хортинг вже є в розділах предмету «Фізична культура», варіативним модулем і пріоритетним за інші види спорту, які вивчаються в загальноосвітніх школах [49; 50]. В сучасних умовах саме на хортинг Міністерством освіти і науки України та Міністерством молоді та спорту України покладено виховні аспекти для школярів на прикладі спортивних і культурних традицій українського народу, національно-патріотичного виховання, знань витоків, історії та походження фізичної культури на Батьківщині тощо.

Сьогодні хортинг є досить поширеним національним видом спорту в Україні. Нами визначено, що хортинг розрізняється за рівнями свого функціонування, що представлено на рис. 1.4.

Масовий традиційний хортинг	Хортинг як професійний спорт	Хортинг як професійно-комерційний спорт	Хортинг як професійно-прикладний спорт	Хортинг як засіб фізичної реабілітації
• (фізична культура і спорт для всіх, оздоровлення);	• (олімпійський хортинг);	• (видовищний хортинг);	• (бойовий хортинг у силових відомствах, поліцейський хортинг);	• (рекреаційний хортинг, інвалідний спорт);

Рис. 1.4. Види хортингу на рівнях свого функціонування та розвитку:

Система фізичної підготовки учнів старших класів має передбачати вирішення таких основних завдань:

1. всебічний фізичний розвиток і досягнення високого рівня фізичної підготовленості учнів, тобто загальні завдання фізичної підготовки;
2. вдосконалення особливо важливих (специфічних) для майбутньої професії фізичних якостей;

3. формування і удосконалення прикладних рухових навичок і вмінь, що допомагають успішному оволодінню професією;
4. підготовка до специфічних для обраної професії особливостей і умов трудової діяльності;
5. виховання спеціальних морально-вольових і психічних якостей відповідно до вимог професійної діяльності;
6. сприяння оволодінню організаційно-методичними знаннями й навичками з фізичної культури і спорту для практичного застосування їх під час професійної діяльності [51; 53; 62; 65; 87].

В умовах Нової української школи за оновленою модельною програмою «Фізична культура» включено велику кількість варіативних модулів, серед яких достойне місце займає і хортинг.

Таблиця 1.1

**Представлення хортингу в навчальних програмах з дисципліни
«Фізична культура» в закладах загальної середньої освіти**

<i>Варіативний модуль, автори</i>	<i>Програми, затверджені МОН України, рік</i>
Хортинг (автори Е. Єрмоєнко, С. Федоров)	Навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» (рекомендована Міністерством освіти і науки України згідно з Наказом Міністерства освіти і науки від 17 серпня 2022 р. №752) (автори Педан та ін., 2022)
Хортинг фехтування (автори Р. Фалєєв, Г. Коломоєць)	
Бойовий хортинг (автори Е. Єрмоєнко)	
Військово-спортивні ігри (автори Г. Коломоєць, А. Ребрина, А. Ребрина)	Модельна навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура. 5-9 класи» (рекомендована Міністерством освіти і науки України згідно з Наказом Міністерства освіти і науки від 22.08.2024 року № 1185) (автори Є. Бажєнков, М. Бідний, А. Ребрина, В. Данільченко, Г. Коломоєць, М. Дутчак, 2024)
Хортинг (автори Е. Єрмоєнко, С. Федоров)	
Бойовий хортинг (автори Е. Єрмоєнко, О. Грєчаний)	
Хортинг фехтування (автори Р. Фалєєв, Г. Коломоєць)	
Хортинг. Розділ – Фехтування (автори Б. Петренко, Т. Малєчко)	
Військово-спортивні ігри (автори Г. Коломоєць, А. Ребрина, А. Ребрина)	

Хортинг (автори Е.Єрмоєнко)	Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура. 10-11 класи. Рівень стандарту» (рекомендована Міністерством освіти і науки України згідно з Наказом Міністерства освіти і науки від 3 серпня 2022 р. №698) (автори М. Тимчик та ін., 2022)
Хортинг фехтування (автори Фалєєв Р. Г., Коломоєць Г. А., Кузора І. В.)	
Гирьовий хортинг (автори А. Ребрина, Г. Коломоєць, А.Ребрина)	
Танцювальний хортинг (автори В. Хіміч, А.Ребрина)	
Військово-патріотичний хортинг ігри (автори Кузора І.В., Коломоєць Г.А.)	
Вправи з гирями (автори Ребрина А., Коломоєць Г., Ребрина А.)	

З таблиці 1.1 видно, що для учнів 5–6 класів запропоновано чотири варіанти модулів, які пов’язані з патріотичним вихованням і різновидами хортингу: хортинг, хортинг фехтування та бойовий хортинг, військово-спортивні ігри. Для учнів підліткового віку в навчальній програмі для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура. 6–9 класи» можна вибрати п’ять варіативних модулів [48].

Найбільшу кількість варіативних модулів можуть вибрати здобувачі повної середньої освіти згідно з навчальною програмою для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура. 10–11 класи. Рівень стандарту», куди включено і гирьовий хортинг.

Отже, ми спостерігаємо акцентуалізацію навчальних програм на національно-патріотичне спрямування та різновиди хортингу в період воєнного стану.

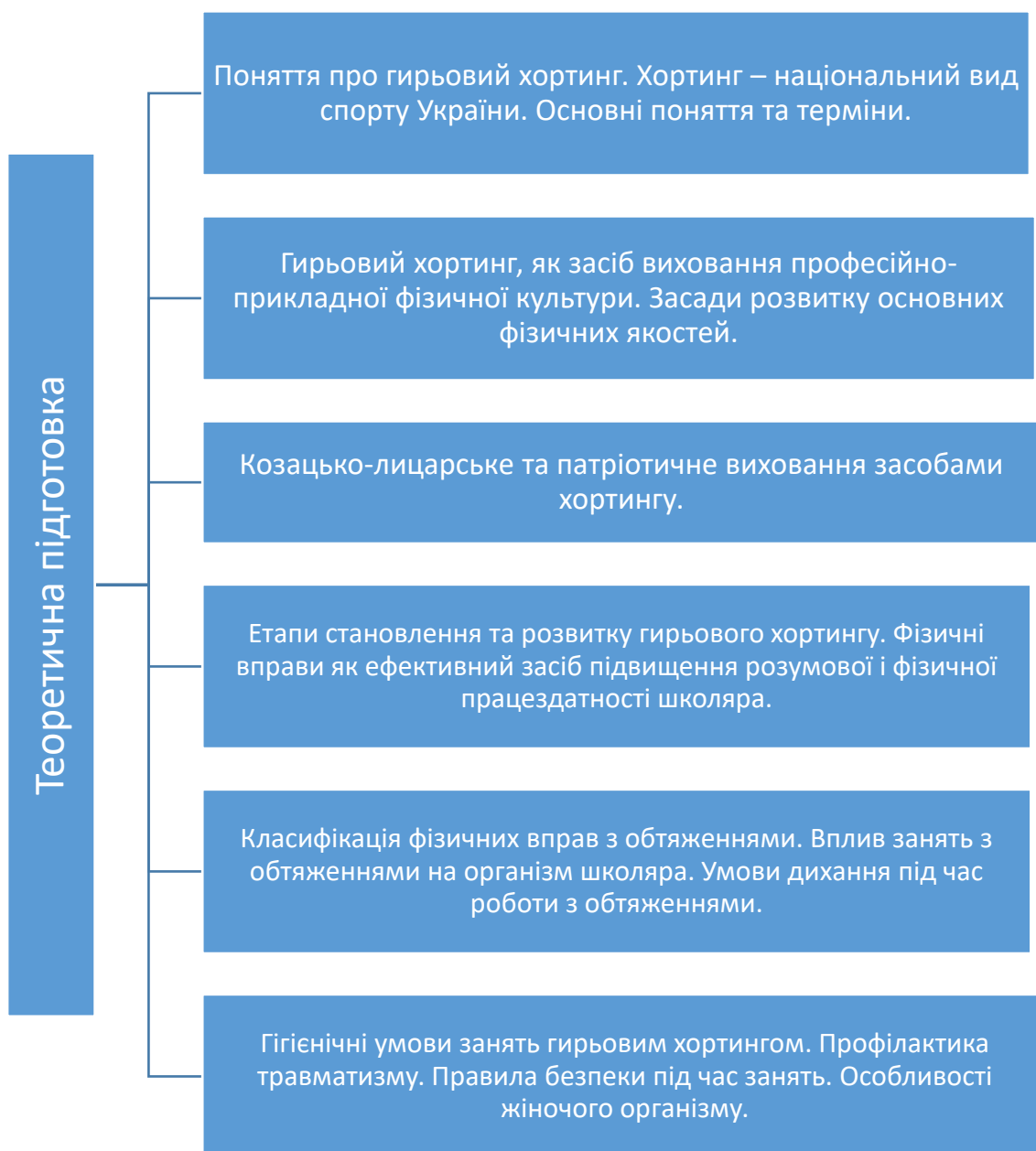


Рис. 1.5. Зміст теоретичної підготовки варіативного модуля «Гирьовий хортинг».

Варіативний модуль «Гирьовий хортинг» є складовою навчальної програми з фізичної культури для учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти, який спрямований на ознайомлення учнівської молоді з особливостями гирьового хортингу (рис. 1.5), а також на підвищення їхніх фізичних якостей засобами фізичної культури (рис.1.6), гирьового спринту, фіткросу, гирьового триатлону, кетлебелхолду (утримання гирі), гирьового жонгливання, прикладних та інших видів фізкультурної діяльності [50].

Модуль «Гирьовий хортинг» спрямований на вироблення функціональної стійкості організму юнаків до умов навчальної діяльності та формування прикладних рухових умінь та навичок.

Варіативний модуль «Гирьовий хортинг» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу (рис. 1.5-1.7) та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке потрібне для вивчення модуля.



Рис. 1.6. Зміст спеціальної фізичної підготовки варіативного модуля «Гирьовий хортинг».

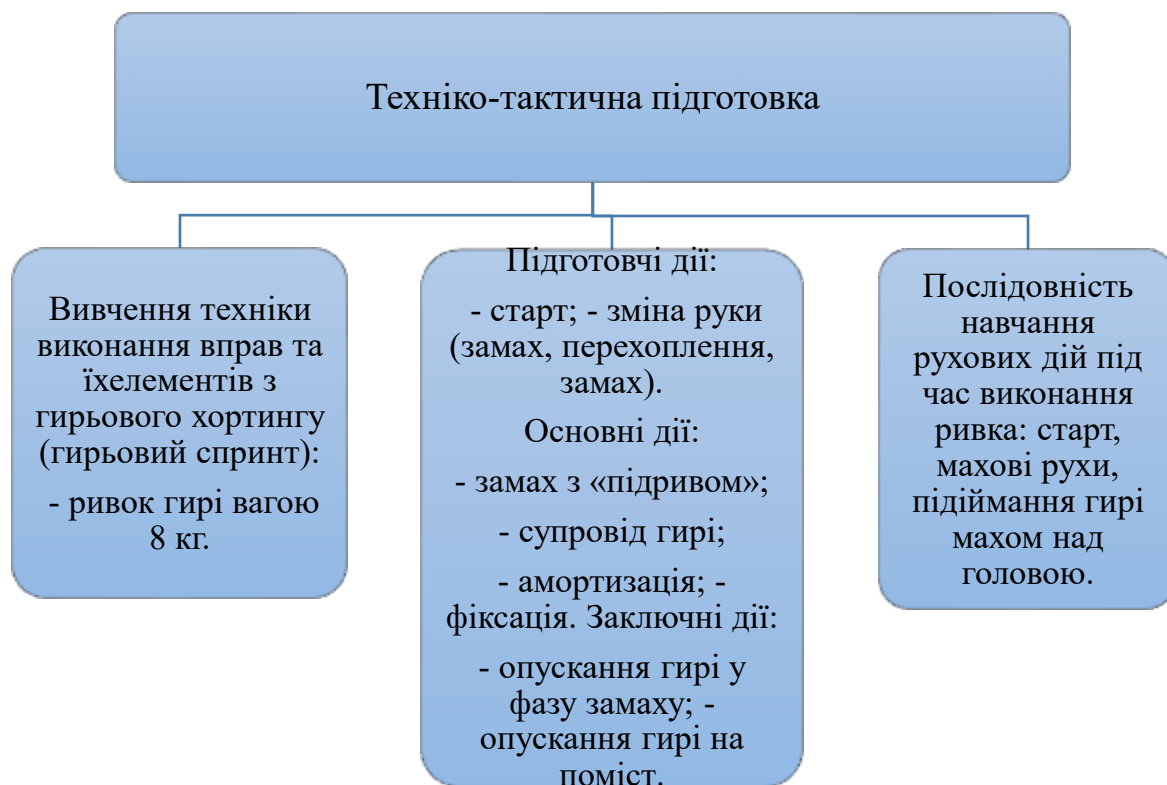


Рис.1.7. Зміст техніко-тактичної підготовки варіативного модуля «Гирьовий хортинг»

До навчальних нормативів, за якими оцінюється підготовленість юнаків включено: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, біг 1500 м., піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, ривок гирі (8 кг.), поштовх гирь (8 кг).

Всі фахівці сфери хортингу наголошують на великому значенні морально-вольової підготовки в навчальному, тренувальному та змагальному процесі. Вони наголошують на тому, що хортинг становить собою потужну виховну систему особистості [58, 59, 63, 92, 95].

1.3. Особливості формування прикладних рухових умінь та навичок у старшокласників засобами хортингу

Фахівці наголошують, що рухові уміння й навички є надзвичайно важливими для здоров'я та розвитку людини. В їх чисельних роботах відмічається, що уміння та навички забезпечують людині можливість рухатися вільно та ефективно, дозволяють виконувати різноманітні фізичні завдання, а також зменшують ризик травм та захворювань [20-22; 33].

Аналітичні дослідження фахівців акцентували увагу на тому, що цілеспрямовані заняття гирьовим спортом сприяють у старшокласників розвитку таких важливих якостей як сила, силова витривалість, наполегливість і завзятість в досягненні поставленої мети, рішучість і упевненість в своїх силах, необхідних в навчанні, труді, військовій службі. Крім того регулярні заняття гирьовим спортом формують красиву поставу, підтягнутість, стройову виправку. Все це загалом і зумовлює те високе місце і значення, що додається заняттям спортом, особливо, в сільських районах, учбових закладах і збройних силах країни [34]. Найбільш пріоритетними завданнями у закладах середньої та вищої освіти при підготовці фахівців є: створення стійкої потреби і мотивації до здорового і продуктивного стилю життя, фізичного самовдосконалення; придбання особистого досвіду творчого використання її засобів і методів; досягнення встановленого рівня психофізичної підготовленості [35; 37].

В літературі часто зустрічаються роботи, в яких гирьовий спорт (хортинг) визнано одним із засобів фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та курсантів ВВНЗ, який направлений на покращення їх здоров'я, підготовки до майбутньої військово-професійної діяльності [42, 43, 58, 84, 91]. Автори наголошують на значному виховному, оздоровчому і прикладному значенню гирьового хортингу, який входить не тільки в програму фізичної підготовки військової частини та проведення спортивно-

масових заходів, а й до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового рівня [60].

Відмічається також важливе значення гирьового хортингу для професійно-прикладної фізичної підготовки, оскільки він ефективно розвиває силу, витривалість та координацію рухів, що є критично важливими для багатьох професій, особливо силових та тих, що пов'язані з підняттям вантажів. Так, в роботах Р. Михальчук, К. Пронтенко, В. Пронтенко (2013), А.В. Магльований (2016) відмічалось значення гирьового спорту у професійно-прикладній фізичній підготовці співробітників МВС [70, 100].

Ю. Мартинов (2017), П. Ткаченко, О. Скорий (2024) відмічали значущість гирьових вправ у фізичній підготовці студентів у закладах вищої освіти, особливо технічних спеціальностей, Д. Міщук (2024) – у фізичній та професійній підготовці військовослужбовців інженерних військ, а Є. Проскурня, С. Карапет'янц, К. Трішин (2024) – для здобувачів закладів зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану.

В науковій літературі фахівці дотримуються наступного визначення поняття «рухове уміння» – це придбана на основі знань і досвіду здатність неавтоматизовано управляти рухами в процесі рухової діяльності. Науковці відмічають, що в результаті багатократного повторення вправа починає виконуватися з меншою участю контролю свідомості за деталями техніки, і уміння переходить в навичку [10].

«Рухова навичка» за визначенням фахівців формулюється, як міра володіння дією, при якій управління рухами відбувається автоматизовано, тобто не вимагає спеціально спрямованої на них уваги [3, 70].

В роботі О. Кошелевої, Ю. Михайленко [36] відмічаються відмінності між руховими вміннями і навичками, які представлено на рис. 1.8.

На уроках фізичної культури з варіативним модулем «Гирьовий хортинг» для юнаків 10-11 класів прикладні рухові вміння та навички включають: володіння технікою основних рухів (поштовх, ривок), вміння працювати в парі та команді, розвиток специфічних фізичних якостей (сила,

витривалість, координація), а також формування спортивної дисципліни, вміння аналізувати техніку та оцінювати свої можливості.

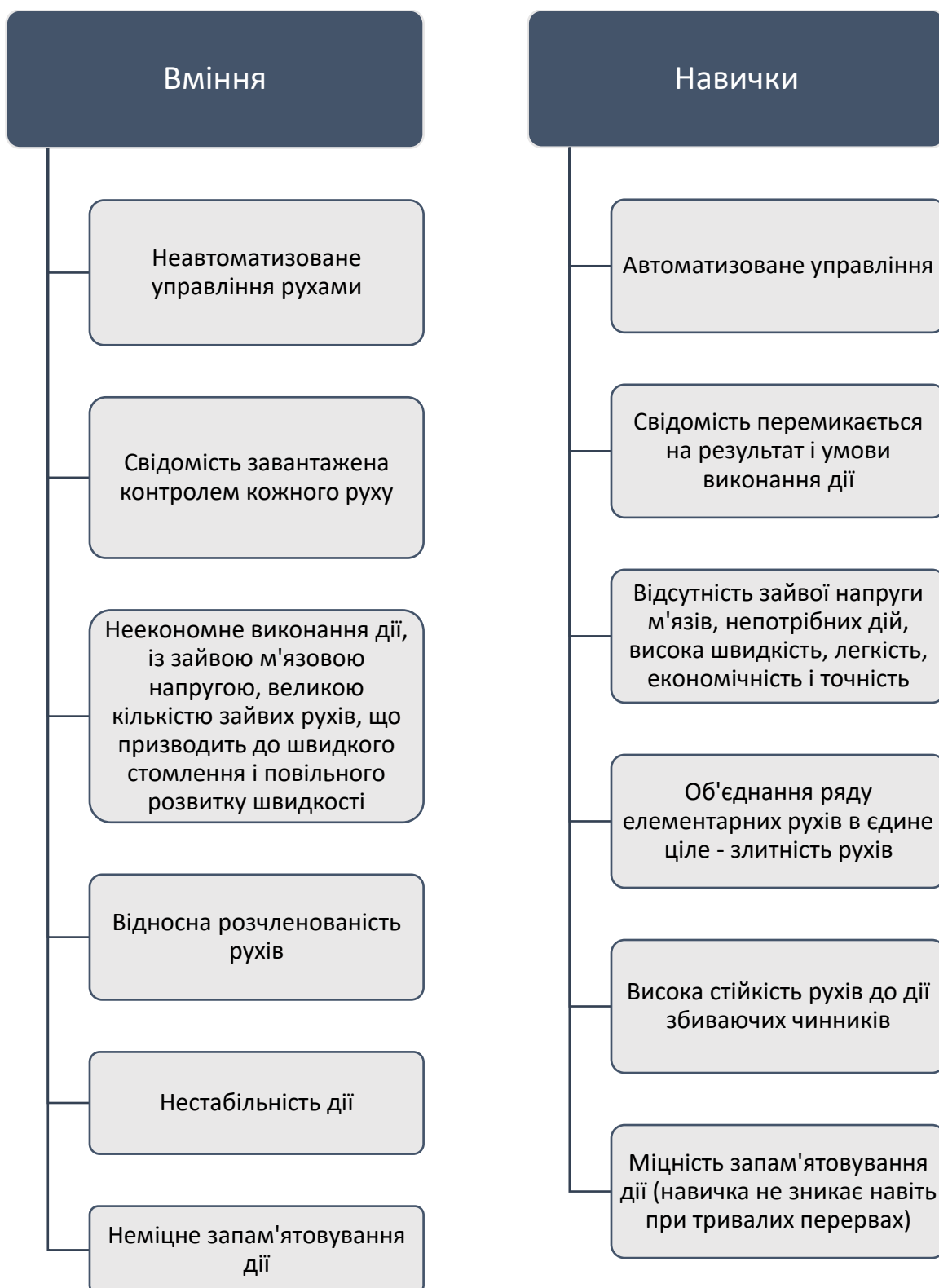


Рис. 1.8. Відмінності між руховими вміннями і навичками (за даними літературних джерел)

Зазначимо, що у старшокласників, які займаються фізичною культурою вже сформована більшість рухових навичок. В цьому віці, за рахунок раніше придбаних у великій кількості рухових вмінь та навичок з різних видів фізичної активності на кшталт гімнастики, спортивних ігор, одноборств, легкої атлетики тощо, може здійснюватися «перенесення рухових навичок», яке розуміють як явище взаємодії навичок, вироблених раніше або формованих паралельно.

Розрізняють наступні види перенесення. Перший вид:

1. Позитивне перенесення – раннє засвоєні рухових дій сприяють швидшому засвоєнню нових. З'являється у разі, коли рухи мають схожість у більшості фаз, а головне в основній. Наприклад, навичка піднімання грифа штанги допомагає освоїти підняття гирі, а розвиток загальної витривалості веде до підвищення спеціальної витривалості, яка, у свою чергу, сприяє збільшенню сили м'язів.

2. Негативне перенесення – раніше сформована навичка ускладнює подальший процес формування навички. З'являється при схожості рухів в підготовчій і завершальній фазах і істотних відмінностях в основній.

Другий вид перенесення полягає в тому, що фізична якість, яка розвинена за допомогою одних вправ переноситься на виконання інших фізичних вправ, виробничих і трудових дій.

Третій вид перенесення - перехресний. Коли при тренуванні однієї сторони тіла спостерігається збільшення сили м'язів іншої, нетренованої сторони. Але із зростанням тренуваності ефект перенесення знижується.

Фахівці наголошують, що найбільш тісний позитивний взаємозв'язок між фізичними якостями приходить на дитячий та підлітковий вік. Після досягнення статевої зрілості вона знижується, а з повним біологічним розвитком може набути негативного характеру.

В роботі авторів Д. Ковальський та О. Отравенко (2025) показано формування у старшокласників прикладних рухових навичок і загальної фізичної підготовленості через систематичне виконання вправ з гирями у

форматі хортингу, розвиток сили, витривалості, самодисципліни, а також виховання патріотизму та відповідальності [33, с. 542]. Також ми зустрічаємося з думкою науковців про оздоровче значення гирьового хортингу для юнацької молоді, з якою ми повністю погоджуємося.

В 10-11 класах у юнаків на перший план виходить формування «прикладних рухових вмінь» - набутих навичок та вмінь, які дозволяють ефективно та раціонально виконувати певні фізичні дії у практичному житті, зокрема у професійній діяльності або спорті (в нашому прикладі – гирьового хортингу). Вони включають в себе як загальні рухові навички, так і спеціалізовані, що застосовуються у конкретних умовах.

Науковці стверджують, що в процесі навчання рухових дій виділяють три відносно самостійних етапи, які відрізняються один від одного цілями, завданнями і методичними особливостями:

1. Етап початкового розучування техніки рухових дій.
2. Етап поглибленого розучування техніки рухових дій.
3. Етап закріплення і вдосконалення дій [53].

Мета етапу - сформувати уміння виконувати основу техніки рухових дій (забезпечити уміння виконувати рух хоч би в «грубій» формі).

Завданнями Етапу початкового розучування техніки рухових дій є:

1. Створення загального уявлення про рухову дію і установку на оволодіння нею.
2. Відновити попередній досвід виконання дій, наближених за технікою, яка опановується.
3. Розучування техніки дії за фазами (частинами, елементами).
4. Формування загального ритму рухової дії.
5. Попередження виникнення грубих помилок.

Особливості методики навчання:

- спрямованість на освоєння основи техніки рухової дії.
- використання словесного та наочного методів навчання, важливо використати порівняння, зіставлення (особливо образні).

- при навчанні нескладної за технікою дії використовувати метод навчання в цілому, при вивченні складних рухових дій – метод розучування по частинах з подальшим об'єднанням в цілісну дію.

Тривалість етапу початкового розучування залежить від:

- міри складності рухових дій;
- рівня підготовленості тих, хто займається;
- індивідуальних особливостей тих, хто займається;
- можливості використання позитивного перенесення навичок.

Завданням Етапу поглибленого розучування техніки рухової дії є:

1. Поглиблення розуміння закономірностей техніки дії, що вивчається.
 2. Послідовне вивчення загальних деталей та уточнення техніки за просторовими, часовими і динамічними характеристиками відповідно до індивідуальних особливостей тих, хто займається.

3. Удосконалення ритму, добитися вільного і злитного виконання дії.

4. Створити передумови варіативного виконання дії.

Особливості методики навчання:

- отримати повні відомості про особливості техніки дій,
- застосування методу навчання в цілому, в деяких випадках – виконання дії в ускладненому варіанті.

- широке застосування змагального методу з установкою на краще виконання техніки дій, а не на кінцевий результат.

- застосування методів, які сприяють поглибленому пізнанню особливостей техніки дій (словесний розбір і аналіз виконання учбових завдань, уявне проговорювання своїх дій перед виконанням завдання), збільшення ролі точних і виразних зауважень і вказівок викладача відносно деталей виконання техніки дій; використання схем, кінофільмів тощо, засобів термінової інформації.

- контроль над оволодінням технікою дій на цьому етапі шляхом оцінки техніки виконання (технічних засобів термінової інформації).

Завданням Етапу закріплення і вдосконалення дій є:

1. Закріплення техніки рухової дії.
2. Оволодіння різними варіантами техніки для доцільного виконання вивченої дії в різних зовнішніх умовах і ситуаціях.
3. Вдосконалення виконання дії при вольових і фізичних зусиллях, що підвищуються, аж до максимальних.
4. Забезпечення (при необхідності) часткової перебудови техніки дій.
5. Вдосконалення індивідуальних деталей техніки рухових дій.

Особливості методики:

- багатократне повторення дій з повними або скороченими інтервалами відпочинку між повтореннями (підходами);
- повторне виконання вправи в різних станах організму і психіки хортингіста (емоційного збудження, хвилювання, при виключенні або утрудненні зорового контролю тощо);
- безперервне виконання дії з максимальною кількістю повторень.

За визначенням М. Зубалія (2016) у теорії та методиці хортингу й фізичного виховання виділяються такі основні фізичні якості: витривалість, гнучкість, спритність. Проміжними комплексними якостями є: силова витривалість, швидкісна витривалість, стрибучість, швидкісно-силові та інші якості, що є сполученням названих вище основних якостей [29].

Базові вправи з гирями в хортингу – це взяття гирі на груди, махи і ривок. Згідно літературних даних, вправи з гирями є корисними для зміцнення мускулатури і поліпшення рухливості суглобів [16; 17; 42]. Вони добре підходять для створення атлетичної постаті юнаків. Крім того, гирьовий хортинг розвиває координацію рухів та впливає на роботу серцево-судинної системи.

Науковцями доведено, що тренування з гирями дозволяє пропрацювати всі великі м'язові групи тіла – ноги, спину, груди та руки. За допомогою гирь можна виконувати станову тягу – одна з кращих вправ для розвитку м'язів сідниць і задньої поверхні ніг.

Мінусом вважається високий ризик отримання травми хребта (наприклад, при невдалому повороті) – саме тому початківцям важливо докладно вивчати техніку базових вправ з гирею. Особливу небезпеку несуть вправи махи та «млин».

Навчання в гирьовому спорті розпочинається з ривка, як більш простої вправи. Спочатку засвоюється стартове положення. Воно приймається практично в кожному циклі вправи, тому треба звернути увагу на положення ніг і спини. Спина повинна бути прямою, вона являється основною опорою, кругом якої здійснюється робота в ривку.

Фази виконання ривка гирі:

1. Підготовка та замах:

- Стати рівно, ноги на ширині плечей, гиря перед вами.
- Нахилитися, взявши гирю обома руками (якщо робите два ривки) або однією рукою.

- Відвести гирю назад, між ніг, спина пряма, а плечі відведені назад.

2. Підриг та підйом:

- Зробити потужний підриг ногами та тулубом, випрямляючи тіло.
- Створити максимальне прискорення для гирі, відриваючи п'яти від підлоги.
- На певній фазі руху руку, яка піднімає гирю, необхідно злегка зігнути в лікті, а потім розігнути її в напрямку снаряда, який знаходиться у «мертвій точці».

3. Фіксація:

- Випрямтеся, ставши на прямі ноги.
- Зафіксувати снаряд в кінцевій фазі в прямій руці над головою.
- Лікоть випрямлений, а рука – у вертикальному положенні, без додаткових доштовхувань.

4. Опускання гирі:

- Розслабити м'язи, щоб встигнути відновитися для наступного повторення.

- Плавно опустити гирю вниз, повертаючи її у вихідне положення для замаху.

Опишемо більш детально техніку виконання вправи «поштовх гирі» (рис.2.1). Поштовх гирі проводиться ногами і грудьми. Рука лише в кінці руху направляє і фіксує вже підняту над головою гирю, вставляючи між нею і корпусом. Ця вправа вважається основою для відпрацювання ударної техніки. Адже удар проводиться в основному ногами і спиною, а рука лише забезпечує передачу ударного імпульсу [67].

Поштовх гирі починається з вірного розташування гирі на грудях (рис.1.9).

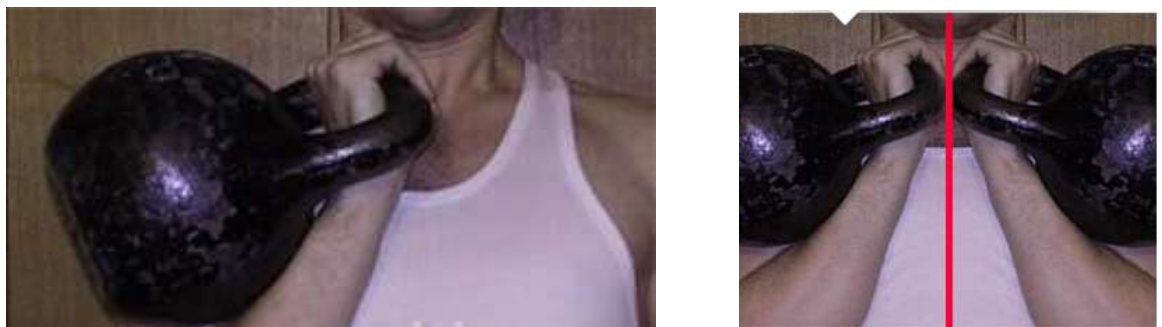


Рис. 1.9 Поштовх гирі

Для перевірки вірного вихідного положення – дужка гирі повинна бути на рівні середини грудей.

Початок виштовхування починається з невеликого присідання сантиметрів на 5- щоб створити початковий розгін маси гирі. Трохи присівши – починається рух вперед і вгору (тобто вип'ячуємо груди) – гиря повинна лежати і на грудях і на передпліччі і на біцепсі, але гирю виштовхуємо саме грудьми, рука поки сильно не задіяна.(вона лише підтримує і спрямовує гирю). Необхідно відчувати вагу гирі на грудях, а не тільки на руці. Через те, що гиря починає переважувати хортингіста уперед, то тіло автоматично відхиляється назад; але хребет все одно повинен бути прямим [71].

При русі вгору і вперед поступово виходимо на носки пальців ніг, піднімаємося на них максимально вгору і грудним м'язом (на якій частково лежить гиря) розганяємо гирю максимально вгору. Коли далі вже підніматися

фізично неможливо, то тоді підключаємо руку – вона починає супроводжувати за інерцією гирю вгору, а тіло починає повертатися назад у вихідне положення. Рука, підключившись до руху гири вгору, супроводжує її до верхньої точки. Тіло в цей час повертається в нижнє положення – а рука вставляється повністю випрямленою між тілом і гирею. Лікоть візуально прогинається в зворотну сторону стаючи «в замок».

У момент випрямлення руки ноги трохи згинаються і дозволяють руці безболісно і безпечно випрямитися під гирею. А вже після випрямлення руки, ноги випрямляються і тоді тіло вирівнюється струнко з гирею над головою – рух закінчено.

Необхідно звернути увагу коли гиря знаходиться над головою – голова повинна бути максимально відхиленою вперед, щоб плече нормально помістилося за головою, а коли гиря в положенні на грудях – голова максимально відхилена назад, а підборіддя притиснуте до горлянки.

Повернення гири в положення на грудях теж слід описати, так як є деякі особливості його виконанні. Коли починаємо повертати гирю в положення на груди, то при початку руху гири вниз – одночасно з цим, підкидаємо груди вгору (як при поштовху гири) назустріч падаючої вниз гири і при зіткненні з нею починаємо просаджувати вниз і ногами гасимо інерцію падаючого снаряда. Після того як інерція погашена - випрямляємо ноги і повертаємося в початкове положення - з гирею в положенні на грудях. Обов'язково потрібно зустрічати гирю при її русі вниз, інакше можна отримати травму. Ви знову готові до нового поштовху [99].

Вправи з гирями широко застосовуються в тренуваннях у кросфіті, воркауті та калістеніці (система тренувань з використанням виключно ваги власного тіла, яка дозволяє розвивати гармонійну силу, витривалість, координацію та гнучкість без дорогого обладнання). Тренування з гирями можуть слугувати чудовою альтернативою традиційним кардіотренуванням. Адже, виконання вправ з гирею задіює у роботі як великі м'язові групи (спини, сідниць), так й внутрішні м'язи хребта. Також вправи з

гирями розвивають мускулатуру плечового поясу за рахунок збільшення амплітуди рухів суглобів, допомагають покращити поставу.

Чергування вправ з гирями з підтягуванням на перекладині є найкращим та найпростішим тренуванням для підлітків, а виконання обертань з навантаженням проробляють як прямі м'язи живота, так і косі м'язи черевного пресу, і поперечні м'язи тулуба [73, 76].

Б. Лукін та Н. Расторгуєва (2019) акцентують увагу на тому, що систематичні тренування гирьовим спортом дозволяють досягати високого рівня не тільки фізичної підготовленості, але й добре розвинутих вольових якостей [42]. Як зазначають науковці, формування морально-вольових якостей учнівської молоді відбувається за рахунок застосування фізичних вправ направлених на розвиток сили та витривалості.

В той же час в літературних джерелах ми знаходимо ствердження, що на уроках фізичної культури у старшокласників не завжди приділяється достатня увага вихованню вольових якостей. Дослідження останніх років доводить, що рівень фізичної підготовленості старшокласників протягом дистанційного навчання суттєво знизився і зараз викладачі фізичного виховання дуже рідко пропонують спеціальні завдання, вправи і прийоми, спрямовані на виховання вольових якостей із-за боязні травмування та негативних наслідків для здоров'я. В умовах сьогодення заняття часто позбавлені емоційності і психологічного напруження, в них відсутні елементи змагання, тобто не існує методики виховання вольових якостей у процесі занять фізичною культурою [41, 62, 87].

Профільні фахівці доводять, що правильне застосування змісту, форм і методів гирьового хортингу позитивно впливає на формування морально-вольових якостей старшокласників. Їх дослідженнями підтверджено, що під час занять гирьовим хортингом у підлітків формується свідоме ставлення до власного здоров'я; бажання подолання труднощів та бажання не зупинятися на досягнутому; проявляти доброзичливість, наполегливість, цілеспрямованість та інші морально-вольові якості [93, 94, 101-112].

Фізичні вправи гирьового хортингу є своєрідними перешкодами, що створюють об'єктивні та суб'єктивні труднощі. Фізичні вправи (силового та витривалісного спрямування), які поступово опановуються учнями-старшокласниками в процесі навчання перестають бути важкими і втрачають своє значення для процесу формування вольової діяльності, тому їх необхідно постійно ускладнювати.

1.4. Вікові особливості фізичного розвитку учнівської молоді 10-11 класів

Особливості фізичного розвитку дітей старшого шкільного віку пов'язані з пубертатним періодом, який характеризується активним ростом, гормональними змінами, розвитком статевих ознак, збільшенням рухових якостей, таких як сили, витривалості та координації рухів. Починаючи з 14 років у організмі підлітків відбуваються активні біологічні зміни, що призводить до формування та зміни рельєфу тіла [5]. Значні зміни в структурі тіла та пропорціях, розвитку опорно-рухового апарату, серцево-судинній та дихальній системах впливають на загальну фізичну працездатність та їх спортивні досягнення.

Науковці зазначають, що фізичний розвиток є своєрідним індикатором стану здоров'я учнівської молоді. Останні дослідження науковців [17] засвідчують неоднозначність даних фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку, що виражається у різноманітності показників, наявності значних індивідуальних відмінностей, а також у певних тенденціях, як-от прискорення або уповільнення темпів розвитку, вплив способу життя на показники та, можливо, виявлення нових закономірностей, пов'язаних із сучасними умовами.

В 15-17 років закінчується формування опорно-рухового апарату: потовщуються кістки, а м'язові волокна за своїми властивостями наближаються до м'язів дорослої людини [74]. Відмічається зростання

м'язової маси; еластичність м'язів і їх нервова регуляція перебувають на оптимальному рівні; опорно-руховий апарат спроможний витримати значні навантаження. Відбувається подальше закостеніння і зростання маси м'язів: в 15 років вона збільшується до 32,6 %, а в 16 років – до 44,2 %. У підлітковому віці завершується формування іннерваційного апарату м'язів і дуже посилено розвивається їх судинна сітка.

Продовжується статеве дозрівання підлітків, яке контролюється складною взаємодією між головним мозком, зокрема гіпофізом, і статевими залозами. Гормони статевих залоз, поступаючи у великій кількості до крові, тонізуючи діють на організм хлопців і знаменують початок статевого дозрівання, розвиток первинних та вторинних статевих ознак («ламається» голос, починають з'являтися вуса та борода, з'являється волосся на лобку і пахвинних ямках. Удосконалюється аналітико-синтетична діяльність кори головного мозку, а процеси збудження та гальмування врівноважуються. Процес зменшення нервових клітин та синапсів (до 50 %) сприяє підвищенню ефективності нейромережі, що допомагає підліткам краще запам'ятовувати інформацію та навчатися.

В цей період закінчується формування механізмів кисне-транспортної системи. За показниками ЧСС, об'єму серця, систолічного та хвилинного об'єму крові, ЖЄЛ, хвилинного об'єму дихання, максимальної вентиляції легень, резерву дихання, МСК та кисневого пульсу школярі 17-18 років практично дорівнюють показникам дорослих. Зміна співвідношення симпатичних і парасимпатичних впливів у процесі онтогенетичного розвитку забезпечує більш економічну діяльність серця, розширює резерв працездатності системи кровообігу, підвищує його стійкість.

В літературних джерелах наголошується, що на рівень ЧСС також впливає активна м'язова маса. Під час виконання фізичних навантажень певної потужності невеликими групами м'язів ЧСС підвищується більше, ніж під час виконання такої самої потужності, але більшою групою м'язів [16].

Нормальні показники артеріального тиску для здорової молоді вважають: для систолічного показника – 100-129 мм.рт.ст, а для діастолічного – 60-79 мм.рт.ст. Проте, існує велика кількість публікацій де науковці вказують на значні відхилення у стані здоров'я сучасних підлітків, на яких вплинула епідемія Covid-19, низька рухова активність під час дистанційного навчання протягом чотирьох років, збільшення хронічних та психічних захворювань спричинених наслідками війни і забрудненням екології багатьох регіонів України небезпечними речовинами, збільшення стресових ситуацій в межах бойових дій тощо [93, 94; 98, 102-105].

У підлітків 15-17 років особливості грудної клітини зумовлюють глибину та частоту дихання, яка складає 15-17 дихальних циклів за хвилину у спокої. За один вдих юнак вдихає при спокійному дихання 500 мл повітря. Під час навантаження ці показники суттєво збільшуються, що показує тренуваність організму та адаптивні можливості. Проте, в умовах сьогодення ми відмічаємо зниження адаптаційних можливостей юнацтва.

У підлітковому віці відбувається збільшення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи до фізичних навантажень. Зміна співвідношення симпатичних і парасимпатичних впливів у процесі онтогенетичного розвитку забезпечує більш економічну діяльність серця, розширює резерв працездатності системи кровообігу, підвищує його стійкість [14].

Науковці відмічають, що для юнаків старшого шкільного віку сенситивним періодом розвитку фізичних якостей є силові показники та прояви швидкості й реакції рухових дій. Дещо менше еволюціонують гнучкість і спритність, оскільки ці фізичні якості розвиваються набагато раніше. Витривалість у юнаків формується у віці 17–18 років, коли відбулися процеси стабілізації статевого дозрівання. Аналіз спеціальної наукової літератури доводить, що нині юнаки й дівчата старшого шкільного віку значно відстають за показниками розвитку фізичних якостей (руховими тестами) від середньостатистичних норм для цього вікового періоду [27, 104].

В наукових дослідженнях Т. Круцевич, Л. Волкова, М. Линець, В. Платонова, Г. Грибана, Н. Москаленко, Н. Пангелової та інших науковців зазначається, що між фізичними якостями існує складний взаємозв'язок, який змінюється залежно від віку та рівня фізичної підготовленості людини. Найтісніший позитивний взаємозв'язок між фізичними якостями припадає на дитячий та підлітковий вік.

Найбільш високі темпи розвитку локомоторних здібностей у школярів 16-17 років відмічаються у показниках статокінетичної рівноваги, сили розгиначів тулуба, статичної витривалості згиначів рук та гнучкості хребта.

Здатність до координації рухів сягає високого рівня. В цьому віці уже доступні будь-які складнокоординовані рухи (хореографічні, спортивні, трудові та ін.), які, щоправда, не пов'язані з великою м'язовою силою, амплітудою руху та витривалістю. Саме підлітковий період є оптимальним для набуття техніки складних рухових актів. За літературними даними визначено, що, люди, які в цьому віці не займалися фізичним удосконаленням, в подальшому житті залишаються досить незграбними.

В зв'язку з швидким приростом м'язової маси, опорно-руховий апарат здатний витримувати значні навантаження. Виправдане застосування великих навантажень і вправ, що потребують статичних зусиль. Найбільш корисні вправи з обтяженням, що виконуються з прискоренням. Вони сприяють найбільшому приросту швидкісно-силових якостей.

У літературі висловлюється думка, яку ми підтримуємо, що саме підлітковий вік є найбільш сприятливим періодом для стимулювання вольового самовиховання в процесі занять фізичною культурою. Вправи для загальної та швидкісної витривалості, служать основою підвищення працездатності школярів, розвивають вольові якості.

Важливо розвивати динамічну витривалість не тільки юнакам, а й дівчатам. Недостатність і нерегулярне застосування вправ на витривалість призводять до послаблення серцевого м'яза, і будь-яка інтенсивна праця може зумовити перевантаження і хворобу серця.

Формування готовності до прояву вольових напружень у процесі виконання фізичних вправ, спрямованих на переважний розвиток витривалості, багатьма авторами [6, 11, 51] пропонується проводити з використанням наступних педагогічних умов: проведення поступового збільшення фізичного навантаження (збільшення довжини дистанції у бігу на витривалість, збільшення тривалості виконання вправ на витривалість в аеробному режимі (при ЧСС 140–160 уд·хв⁻¹), скорочення інтервалів відпочинку при повторному методі виконання вправ (відновлення ЧСС до 120 уд·хв⁻¹), скорочення інтервалів відпочинку при коловому методі виконання вправ (робота при ЧСС понад 140 уд·хв⁻¹); виконання вправ в ускладнених умовах (біг по піску, з обтяженням на поясі, на ногах); виконання контрольних вправ на витривалість, участь у змаганнях; опанування прийомів самоконтролю (вимірювання ЧЧС), самообілізації.

Вольові зусилля також тренуються під час виконання вправ силового та змагального характеру. Фахівці рекомендують ставити завдання на покращення особистого результату, включати вправи, які вимагають певного ризику, застосовувати вправи на максимальні зусилля (до «відмови») тощо. Основними методами роботи із підлітками під час змагань можуть бути: створення ситуації успіху, заохочення, доручення, уподібнення [52].

Отже, у старших класах рекомендується використовувати весь арсенал засобів фізичного виховання, який значно розширюється в порівнянні з середнім шкільним віком. Широко застосовуються технічні прийоми спортивних ігор; для дівчат – різні види аеробіки, художня гімнастика; для юнаків – елементи боротьби, стройові прийоми військової підготовки, вправи на тренажерах, гирьовий спорт та атлетизм.

Висновки до 1 розділу

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив створення хортингу як виду спорту всього 17 років тому, який вже встиг стати візитівкою і спортивним брендом України. В розділі 1 показано, що чисельні наукові дослідження окремих вчених та їх практичний досвід (Е. Єрмоєнко, З. Діхтяренко, Т. Гітецької, Л. Рядової, А. Литвиненко та ін.) сприяли становленню гирьового хортингу національним професійно-прикладним спортом. Виявлено існування декількох видів хортингу: бойовий, козацький, фіт хортинг, військовий, поліцейський, дошкільний, шкільний та студентський, серед яких новітнім є гирьовий хортинг. Отже, у нашому дослідженні ми дотримувалися наступного визначення дефініції «гирьовий хортинг», як сучасного виду спорту, який є інтегрованим результатом поєднання національного українського єдиноборства хортингу та гирьового спорту, що включає елементи підняття гирь і вправи, що сприяють фізичному, духовному та моральному самовдосконаленню.

В опрацьованих нами роботах науковців наголошується на професійно-прикладному значенні засобів гирьового хортингу у підготовці майбутніх військовослужбовців Збройних Сил України, поліцейських, пожежників, та інших робочих професій. Таким чином, включення засобів гирьового хортингу у програми професійної підготовки є ефективним інструментом для формування всебічно підготовлених, сильних та витривалих фахівців, який направлений на покращення їх здоров'я та підготовку до майбутньої військово-професійної діяльності. Окремими дослідженнями підтверджено виховне, оздоровче та прикладне значення гирьового хортингу, який входить не тільки в програму фізичної підготовки учнівської молоді та спортивно-масових заходів, а й до програм спортивних змагань різного рівня.

Нами визначено, що потреба в удосконаленні програми фізичного виховання в Україні сприяла введенню варіативних модулів, які дозволяють враховувати індивідуальні потреби та інтереси учнів відповідно до принципів

особистісно орієнтованого навчання. Варіативний модуль «Гирьовий хортинг», як частина нової модульної програми, забезпечив більш адаптований та ефективний процес фізичного розвитку учнів старшого шкільного віку з урахуванням сучасних вимог в умовах тривалої війни. Показано, що впровадження хортингу в шкільну систему освіти відбувалося через офіційне його введення як варіативної частини до програми фізичної культури для 5–9, 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Формування прикладних рухових навичок має значення для успішного опанування майбутньої професії, оскільки воно забезпечує розвиток специфічних для професії фізичних якостей і вмінь, покращує функціональну стійкість організму до умов праці та сприяє загальному фізичному розвитку, що є основою для високого рівня працездатності й здоров'я. Тому нами було розглянуто етапи навчання руховим діям при опануванні елементів гирьового хортингу, визначено завдання та особливості методики навчання на кожному етапі.

В цьому розділі також було визначено особливості фізичного, функціонального та психологічного розвитку в учнів у старшому підлітковому віці. Показано, що застосування засобів гирьового хортингу може не лише підвищувати фізичні здібності підлітків, в особливості силу та витривалість, а й позитивно впливати на морально-вольову сферу й виховання свідомого громадянина нашої держави. Отже, можна зробити висновок, що заняття хортингом сприяють вихованню патріотизму та формуванню навичок здорового способу життя, загартовують, тренують фізичну витривалість і духовну стійкість підлітків.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У дослідженні використані наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, а також даних мережі Інтернет,
- педагогічне спостереження,
- педагогічний експеримент;
- тестування рухових здібностей: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, біг 1500 м., піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, ривок гирі (8 кг)., поштовх гирь (8 кг).
- оцінка самопочуття, активності, настрою за опитувальником САН,
- математико-статистичний аналіз.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури.

В процесі роботи над вибраною темою було проаналізовано 105 літературних джерел, до яких увійшли статі з наукових журналів, збірників та Інтернет-ресурсів, з яких 12 іноземних літературних джерел.

Педагогічне спостереження.

У процесі проведення експерименту проводились педагогічні спостереження за ходом проведення навчального процесу, здійснювався контроль за фізичним навантаженням та дотриманням правил техніки виконання вправ, дотримання правил техніки безпеки.

Тестування рухових здібностей.

Враховуючи рекомендації спеціалістів та загальнотеоретичні положення щодо тестування розвитку рухових здібностей підлітків [50; 81] і проведення педагогічного експерименту, нами для дослідження старшокласників обрані наступні тести:

- силові здібності (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування)

- загальна витривалість (біг 1500 м, с)
- швидко-силово витривалість (піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв),
- спеціальні рухові здібності (ривок гирі (8 кг), поштовх гирь (8 кг)).

Опитувальник САН.

Опитувальник складається із 30 пар протилежних характеристик, за якими досліджуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара є шкалою, на якій досліджуваний відмічає ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики свого стану.

Інструкція. Вам пропонується описати свій стан, який ви відчуваєте в даний момент, користуючись таблицею, яка складається із 30 полярних ознак. Ви повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує ваш стан, і відмітити цифру, яка відповідає ступеню враженості даної характеристики.

Ключ до методики.

Самопочуття: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30. 79

Обробка даних При підрахунку граничний ступінь вираження негативного полюсу пари оцінюється в 1 бал, а граничний ступінь вираження позитивного полюсу пари – в 7 балів. При цьому необхідно враховувати, що полюс шкал постійно змінюється, але позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні – низькі. Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії і підраховується кількість балів за кожною з них. Отримані результати кожної категорії діляться на 10. Середній бал шкали – 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, свідчать про сприятливий стан досліджуваного, нижче за 4 - про несприятливий стан. Нормальні оцінки стану розташовуються в діапазоні 5,0-5,5 балів.

Методи математичної статистики.

Математико-статистичний метод включав: визначення середнього

арифметичного (M), стандартної помилки середнього (m), стандартного відхилення (σ), t -критерій Стьюдента [9]. Математична обробка експериментальних даних проводилася на ПК Pentium IV. В роботі використовувався статистичний інструментарій програм Excel.

2.2. Організація дослідження

Організація досліджень передбачала проведення ряду послідовних етапів.

На першому етапі було здійснено вивчення науково-методичної і спеціальної літератури для визначення актуальних питань з формування прикладних рухових умінь та навичок юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Гирьовий хортинг». Здійснювалася розробка загальної концепції дослідження, визначалися його завдання, встановлювалася загальна методологічна база та конкретні методи дослідження для виконання завдань, сформовано експериментальну групу, розроблено експериментальну методику для опанування спеціальних вправ з гирьового хортингу учнів 10 класів та підвищення їх рівня загальної фізичною підготовленості.

Другий етап передбачав проведення педагогічного експерименту, отримання експериментальних результатів.

На третьому етапі здійснювалося поглиблене вивчення спеціальної літератури для порівняння власних одержаних результатів із науковими даними, проводилися математична обробка експериментальних даних і аналітичний опис отриманих результатів, оформлення графіків, таблиць.

Проведення формувального педагогічного експерименту відбувалося протягом січня-травня 2025 року на базі Комунального закладу «Полтавська загальноосвітня школа I-III ступенів № 5 Полтавської міської ради Полтавської області». В роботі ми застосували лінійний тип експерименту, який характеризувався тим, що аналізу піддається одна і та ж група, яка

одночасно є і контрольною (її первинний стан), і експериментальною (її стан після зміни однієї або кількох характеристик). Тобто ще до початку експерименту чітко фіксуються всі контрольні, факторні і нейтральні характеристики об'єкта. Після цього змінюються факторні (експериментальні) характеристики групи або умови її функціонування, і через певний проміжок часу знову замірюється стан об'єкта за його контрольними характеристиками.

Застосований метод випадкового вибіркового відбору досліджених з усіх бажаних паралелі 10-х класів, які згідно усного опитування виявили бажання займатися гирьовим хортингом в урочний час, які мали попередній досвід занять хортингом у 5-8 класах і з яких було сформовано групу з 15 осіб. Експериментальна група займалася по програмі фізичного виховання ЗЗСО для 10-11 класів з варіативного модуля «Гирьовий хортинг».

Експериментальні дослідження передбачали проходження деяких етапів: 1 етап – теоретична та технічна підготовка юнаків 10-го класу. На цьому етапі відбувалось вивчення теорії виконання вправ з гирями, техніки ривка гир та техніки виконання поштовху двох гир від грудей; 2 етап – робота з гирями малого номіналу (4-8 кг) із застосуванням методу підвищення інтенсивності; 3 етап – стабілізація, на даному етапі відбувався перехід на роботу з гирями різного номіналу, (4, 8, 10 кг) з подальшим використанням методу підвищення інтенсивності. Кожному юнаку був розроблений індивідуальний план тренування з урахуванням рівня фізичної підготовленості та антропометричних показників, визначено темп роботи з гирями, що залежав від функціональних можливостей та рівня його фізичної підготовленості.

На початку навчального року в експериментальній групі була здійснена перевірка загально-силової підготовленості юнаків. При створенні програми була врахована кількість та почерговість виконання силових вправ. Величина навантаження в підходах змінювалася від 25% до 80% від максимальної кількості підйомів гир. Кількість підходів становила від 1 до 5 в залежності від програми тренувань. Час відпочинку між підходами коливався від 30 секунд

до 5 хвилин. В процесі дослідження ефективність тренування направлено на силову витривалість визначалася наступними параметрами: 1 – величиною навантаження; 2 – темпом рухів і тривалістю роботи; 3 – інтервалами відпочинку; 4 – тривалістю занять; 5 – вихідним рівнем розвитку загальної та силової витривалості; 6 – станом серцево-судинної і дихальної систем та їх працездатністю.


2.3. Методика експериментальної програми з гирьового хортингу

Методика полягала в тому, що протягом п'яти місяців другого півріччя 2024/2025 н.р. два рази на тиждень проводилися заняття з гирьового хортингу, які проводив викладач фізичного виховання. Кожне заняття розраховане на дві години, зміст яких було підібрано з наробок фахівців з гирьового спорту та хортингу [23-29].

Наводимо комплекс спеціальних вправ гирьового хортингу, який був складений для учнів 10 класу (табл 2.1).

Таблиця 2.1

Комплекс вправ з гирею

Назва вправи та техніка виконання	Рисунок виконання вправи
<p>1. Махи з гирею – одна з класичних вправ. Зміцнюють м'язи стегон, сідниць та спини, розвиваючи вибухову силу. Візьміть гирю двома руками, потім підніміть її вгору рухом, що викидає, до горизонталі, відчуваючи роботу преса і задніх м'язів стегна. У верхній точці напружте сідниці.</p>	

2. Станова тяга з гирею. Варіація класичного силового вправи, що виконується з гирею. Початкове положення – ноги трохи ширші за плечі, ноги в напівприсіді. За рахунок сили м'язів ніг підніміться нагору, зберігаючи хребет прямим, а прес напруженим. Під час виконання вправи груди виставлені вперед, плечі розкриті.



3. Тяга гирі у бічній планці. Початкове положення – бічна планка. Зберігаючи нерухоме положення корпусу і не вигинаючи хребет, повільно підніміть гирю догори, до рівня грудей – відчуваючи роботу найширших м'язів спини. Тримайте прес у свідомій напрузі.



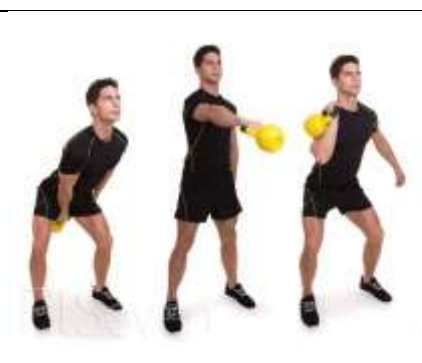
4. Віджимання з гирею. Початкове положення – нижня точка віджимань. Підніміть тіло догори, зберігаючи хребет прямим. Візьміть гирю лівою рукою (права рука на підлозі) і, тримаючи прес напруженим, перемістіть гирю убік. Повторіть для іншої руки. Вправи для спини.



5. Вправа “Млин”. Ноги на ширині плечей, коліна у напівприсіді. Підніміть гирю з підлоги двома руками, потім повільно відведіть убік і вгору – повторіть для іншої сторони. Слідкуйте за тим, щоб рух виконувався за рахунок м'язів корпусу.



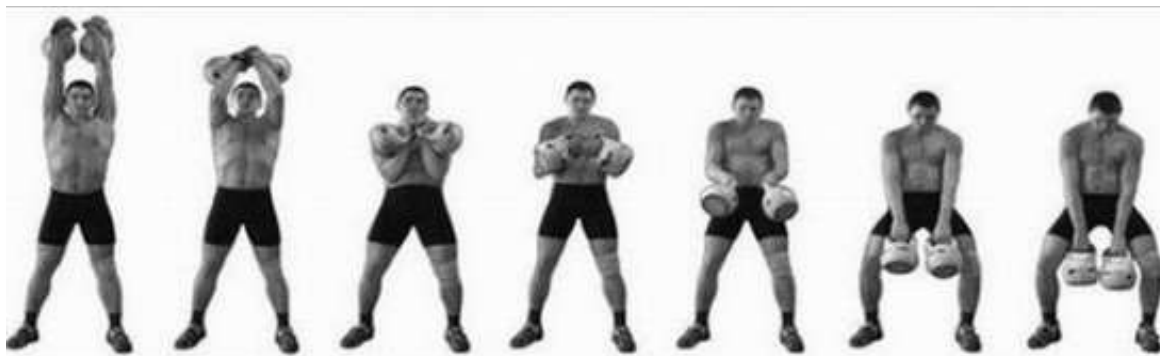
6. Взяття гирі на груди. Початкове становище – аналогічно махам. Піднімайте гирю до рівня шиї, долоня дивиться вниз (для захисту зап'ястя). Розпряміть ноги і, тримаючи прес і сідниці в напрузі, вичавлюйте гирю вгору.



7. Підйом гири однією рукою. Ізолювальна вправа для розвитку м'язів рук. Початкове положення: стоячи рівно, ноги на ширині плечей, гиря затиснута в одній руці. Тримаючи прес напруженим і зберігаючи природний прогин попереку, повільно підніміть вагу вгору, стежачи за тим, щоб лікоть не йшов уперед.



Особливу угагу під час проведення експерименту ми приділяли опануванню двох елементів гирьового хортингу – поштовх двох гир та ривок, які входили до контрольних нормативів. Спочатку вивчався теоретичний матеріал з базових основ техніки виконання вправ, а потім опановувалася сама вправа (з підвідних вправ до розучування вправи в цілому) (рис.2.1) [67].



1. Фіксація 2. Опускання, 3. Амортизація 4. Скидування 5. Замахування



6. Замахування 7. Підрив 8. Закидування 9. Підйом на груди 10. В.П.

Рис. 2.1. Техніка виконання вправи – «Поштовх гирі».

Друга вправа – техніка виконання ривка гирі, полягає у виконанні одного неперервного руху: від замаху (гиря між ніг, спина пряма) до підйому вгору

через потужний підрив ногами та тулубом, а потім згинання ліктя та випрямлення руки для фіксації гирі над головою [71]. Важливо зберігати правильну лінію зап'ястя, щоб уникнути травм, і мати жорсткий корпус під час вправи (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Техніка виконання вправи – «Ривок гирі».

Методологія наших досліджень ґрунтувалася на системному підході, який включає інтеграцію наступних науково–методичних основ:

- основ історії створення гирьового хортингу як виду спорту та його термінологічних визначень (З. Діхтяренко, 2014; 2015; О. Каменюка з співавт., 2021; Р. Кіблицький з співавт., 2020; М. Меднікова, Д. Буданов, 2016; В. Оржеховська з співавт., 2016; А. Ребрина, 2015; Б. Шаповалов, 2018)

- теорії та методики викладання фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти (З. Діхтяренко, 2017; Н. Довгань з співавт., 2022;

О. Кошелева, Ю. Михайленко, 2020; Д. Кудрявець, 2025; О. Оноприєнко, 2008; О. Отравенко з співавт., 2022; Л. Сергієнко, 2001; N.Sorokolit, N. Moskalenko, O. Rymar et al., 2024);

- методики проведення занять з гирьового хортингу з учнівською молоддю (В. Андрейчук, 2007; Г. Грибан, П. Ткаченко, 2013; Е. Єрмоєнко, 2019; 2020; Д. Ковальський, О. Отравенко, 2025; А. Литвиненко, 2021; О. Остапенко з співавт., 2020; Ж. Петрочко, Е. Єрмоєнко, 2016;...К. Пронтенко, 2016; С. Сичов, О. Сиротинська, 2017; С. Федоров з співавт., 2024; А. Хатько, 2016; А. Lytvynenko, 2020);

- основ методики формування рухових навичок та умінь (А. Ровний, 2000; О. Худолій, 2005; В. Романенко, 2005; С. Черненко, 2022; З. Діхтяренко, 2015; А. Литвиненко, 2021);

- особливостями анатомо-фізіологічного, фізичного, функціонального та психічного розвитку в учнів старшого підліткового віку (І. Малинський з співавт., 2020; А. Хом'юк, 2017; S. Boltivets, Z. Dikhtiarenko, O. Zavistovskyi & A. Rebruna, 2022; В. Джим, В. Мулик, 2023);

- особливостях фізичного та морально-психологічного стану учнівської молоді в умовах війни та небезпечних екологічних станів (І. Skrypchenko et al., 2024; О. Гнатюк, 2024; Є. Стрикаленко з співавт., 2024; І. Skrypchenko, О. Dorofieieva, К. Yarymbash, Y. Strykalenko, V. Tyshchenko, 2025).

РОЗДІЛ 3.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ГИРЬОВОГО ХОРТИНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СТАШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

3.1. Результати оцінки рухових здібностей юнаків 10 класу, що займалися гирьвим хортингом

Основним завданням нашої роботи було визначення впливу фізичних вправ гирьового хортингу на показники рухових здібностей, що представдені у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Показники рухових здібностей юнаків 10 класу ($\bar{X} \pm m, t$)

Показники	До експерименту	Після експерименту	P
Підтягування на перекладені, разів	8,36±0,5	11,24±0,2	<0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	28,64±0,43	36,6±0,22	<0,05
Біг 1500 м, сек	541±22,5	438±16,3	>0,05
Піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв, разів	25,0±2,1	35,1±1,1	<0,05
Ривок гирі (8 кг)., разів	13,36±0,7	22,24±0,2	<0,05
Поштовх гир (8 кг), разів	3,46±0,5	11,4±0,3	<0,05

З таблиці 3.1. ми бачимо позитивний вплив фізичних вправ гирьового хортингу на показники сили та силової витривалості. Так, протягом експерименту покращилися показники динамічної силової витривалості, яка оцінювалася вправою підтягування на перекладині та згинання-розгинання

рук в упорі лежачи. На початок експерименту середній показник групи у підтягуванні становив $8,36 \pm 0,5$ разів, а на при кінці збільшився на 2,88 разів і становив $11,24 \pm 0,2$ разів відповідно ($p < 0,05$). Приріст показника динамічної силової витривалості рук становив 34,4%.

Показники динамічної силової витривалості при виконання контрольної вправи згинання-розгинання рук в упорі лежачи також вірогідне зросли з $28,64 \pm 0,43$ разів на початку експерименту до $36,6 \pm 0,22$ рази на при кінці. Збільшення результату становило 7,96 разів, що склало 27,8%.

В працях Л. Сергієнко (2004) наголошується про існування спадковості рухових здібностей, а саме витривалість як аеробна здатність має 67-99% спадковості, силова витривалість 22-85% спадковості [81]. Отже, силова витривалість може краще піддаватися впливу регулярних тренувань ніж аеробна витривалість.

Загальну витривалість старшокласників рекомендовано оцінювати за допомогою тестової вправи біг на 1500 метрів. На початок експерименту результат становив $541 \pm 22,5$ с, а на при кінці – $438 \pm 16,3$ с відповідно. Проте, ми відмічаємо відсутність вірогідного покращення результату, показник якого зменшився лише на 103 с, що складає 19%. В умовах тривалого дистанційного навчання показники витривалості суттєво погіршилися в учнівської молоді. А нерегулярні заняття фізичною культурою не дозволяють підтримувати витривалість на достатньому рівні. Лише занять фізичною культурою в шкільних умовах нажаль недостатньо для росту цих показників, а заняття саме гирьовим хортингом сприяють силовій витривалості рук, а не загальній витривалості. Загальна витривалість погано розвивається у школярів через недостатній рівень фізичної активності, що призводить до слабкого розвитку серцево-судинної та дихальної систем, які є основою витривалості. Відсутність цілеспрямованих занять, недостатній час для фізичних вправ, а також сучасний спосіб життя з малорухливими заняттями, як-от комп'ютерні ігри та надмірне використання гаджетів, зменшують можливості для розвитку витривалості. Саме підлітковий період пов'язаний з

емоційною нестабільністю та переважанням нових інтересів, що може відволікати від довгострокових цілей, таких як розвиток витривалості.

Ми згодні з думкою деяких сучасних науковців, які відмічають в умовах сьогодення значні недоліки у формуванні мотивації учнів до активної рухової діяльності в умовах загальноосвітніх шкіл. Викладачі фізичного виховання повинні сприяти стимулюванню внутрішньої мотивації учнів. Так, чисельні дослідження [8, 44, 55, 58] показали, що хороша внутрішня мотивація сприяє успіхам у навчанні, спорті і загалом у житті. Проте, на практиці ми іноді стикаємося з демотивованими підлітками, які через різні причини відмовляється від виконання своїх завдань, перекладаючи обов'язки на інших або зовсім не турбуючись про їх здійснення. Хортинг, і гирьовий хортинг в частності, сприяє розвитку вмотивованості учнів та розвитку відповідальності за свої вчинки та наслідки.

Ми підтримуємо думку фахівців [85, 93, 100, 101], які наголошують що найбільш яскраво вольовий характер дії проявляється у тих випадках, коли учням для досягнення мети доводиться долати зовнішні чи внутрішні перешкоди. Подолання фізичних зусиль, втомі при виконанні ривків та поштовху гирь у гирьовому хортингу сприяє загартуванню волі старшокласників.

Швидкісно-силова витривалість старшокласників оцінювалася за допомогою тестового завдання піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв. На початок експерименту результат складав $25,0 \pm 2,1$ разів, а на при кінці – $35,1 \pm 1,1$ разів відповідно. Ми відмічаємо вірогідне покращення результату на 10,1 рази, що складає 40,4 %. (рис.3.1)

Якщо застосувати розрахунковий метод оцінки максимального споживання кисню (МПК) старшокласниками при пробіганні 1500 м за методикою В.А. Романенко (2005), то ми можемо передбачити що на початку експерименту цей показник становив біля $38 \text{ мл} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$, а потім поступово несуттєво покращися до $43 \text{ мл} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$, що свідчить про середній рівень загальної витривалості старшокласників.

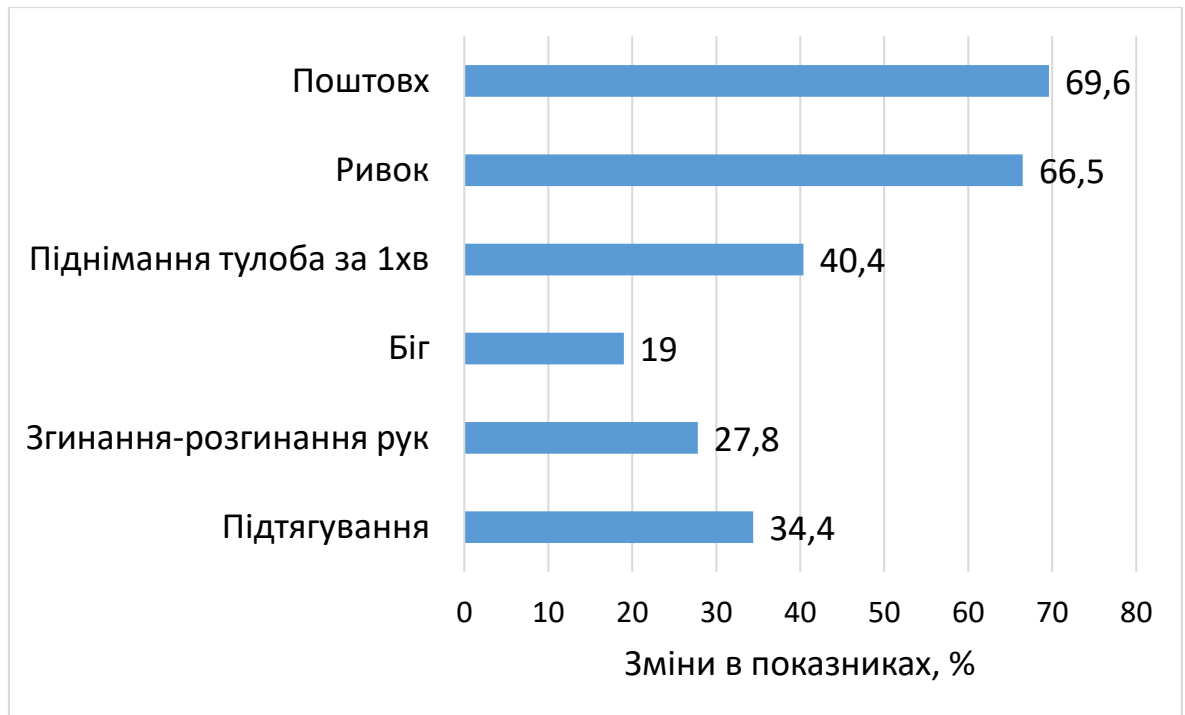


Рис. 3.1. Показники $\Delta X_{сер.}$, % з різних видів рухових якостей юнаків 10 класу.

На початок експерименту у ривку гирі (8 кг). результат старшокласників складав $13,36 \pm 0,7$ разів, а на при кінці – $22,24 \pm 0,2$ разів відповідно. Ми відмічаємо вірогідне покращення результату на 8,88 рази, що складає 66,5 %.

В науково-методичній літературі зазначається, що виконати поштовх гирі зазвичай легше, ніж ривок, особливо для новачків, оскільки поштовх передбачає дворучний хват і більш безпечне приземлення гирі в обох руках на рівні плечей, тоді як ривок – це однократно-руховий рух, що потребує вищої техніки та координації для утримання гирі над головою. Отже, результат у поштовху гирь (8 кг) становив $3,46 \pm 0,5$ разів на початок експерименту і $11,4 \pm 0,3$ разів на кінець. Показники збільшилися на 7,94 рази, що складає 69,6%. Таким чином показано, що розпочати навчання краще з освоєння поштовху, оскільки він є більш доступним і безпечним для початківців, бо ривок вимагає більше часу для вивчення техніки та може бути небезпечним без належної підготовки.

3.2. Результати психофізіологічного стану юнаків під час занять гирьовим хоритингом

На думку більшості фахівців, заняття спортом позитивно впливають на самопочуття, підвищують імунітет та зміцнюють організм учнівської молоді. Науковими дослідженнями доведено, що регулярні тренування сприяють покращенню роботи серцево-судинної системи, зменшенню ризику розвитку захворювань та підвищенню рівня енергії. Крім того, заняття спортом допомагають впоратися зі стресом та підняти настрій, допомагають розвивати дисципліну, наполегливість та цілеспрямованість, що також може позитивно позначитися на успішності, що пов'язано з покращенням когнітивних функцій, таких як пам'ять, увага та концентрація. В літературних джерелах ми зустріли тільки загальні вислови, проте не знайшли експериментальних підтверджень впливу занять гирьовим хоритингом на самопочуття юнаків. Тому, використовуючи методику САН ми визначили особливості самопочуття, активності та настрою старших підлітків, які займалися за запропонованою нами експериментальною методикою. Цей показник, на нашу думку, займає важливе місце, тому що при заняттях гирьовим хоритингом необхідно враховувати яке самопочуття мають підлітки, та з яким настроєм вони виконують завдання. Це впливає на їх майбутні досягнення, динаміку росту спортивних результатів та регулярність тренувань.

Згідно методики САН нормою вважаються показники, що знаходяться в діапазоні від 5,0 до 5,5 балів. З таблиці 3.2 видно, що активність учнів до початку експерименту була трохи нижчим за норму, зі значним показником розбіжностей у 0,3.

Показники настрою та самопочуття до початку експерименту були вищими за середній бал і становили $4,5+0,3$ та $4,3+0,2$ бали відповідно. Отже, заняття з гирьового хоритингу розпочиналися коли учні мали достатньо гарний настрій та самопочуття і були морально готовими до нових фізичних навантажень.

**Зміни показників САН у юнаків 10 класу протягом експерименту
(n=15), бали**

Показники	Початок експерименту ($\bar{X} \pm m$)	Кінець експерименту ($\bar{X} \pm m$)	ΔX
Самопочуття	4,3+0,2	5,4+0,1	1,1
Активність	3,9+0,3	5,0+0,1	1,1
Настрій	4,5+0,3	5,3+0,2	0,8

Протягом занять гирьовим хортингом ми відмітили покращення усіх показників САН. Показник «Самопочуття» характеризувався, як це оцінка загального фізичного стану, рівня здоров'я чи втоми. Відмічається покращення самопочуття юнаків на 1,1 бали, що становило 5,4.

У методиці САН «Активність» означає рівень психічної чи фізичної енергії та бадьорості людини. Високі показники за цією шкалою вказують на гарне самопочуття, бадьорість, а низькі – на втому, сонливість та млявість. У піддослідних показники активності покращилася на 0,3 бали та становила 5,0 відповідно; настрій покращився на 1,1 бал і становив 5,0 балів. Це свідчить про загалом нормальний стан досліджуваних, який відповідає віковим особливостям.

Оцінка «Настрою» – це оцінка емоційного стану, від позитивного до негативного. З точки зору біохімічних механізмів поліпшення настрою під час занять фізичною активністю викликане за рахунок впливу на гіпоталамус-гіпофіз-надниркову вісь, що зменшує фізіологічну реакцію на стресори (стресові чинники).

Науковці наголошують, що після тренування у юнаків зменшується рівень стресогенних гормонів, таких як кортизол, адреналін, котехоламін та адренкортикотропін. Водночас збільшується рівень норадреналіну та “гормонів щастя” – серотоніну та ендорфінів. Вивільнення останніх активують

рецептори у центрах винагороди, тим самим підвищують задоволеність життям, формують мотивацію, покращують самооцінку, надають відчуття впевненості у собі, покращують якість сну, зменшують ризики появи тривожних та депресивних розладів у дітей, підлітків та дорослих.

Зниження рівня адреналіну та кортизолу, одних з головних гормонів стресу в організмі, пов'язано зі зниженням негативного настрою, меншою кількістю симптомів депресії, тривоги та відсутністю розладів сну. Науковці вважають кортизол маркером стресу. Високий рівень цього гормону у молоді вранці пов'язаний з депресією та невротичними станами. Концентрація кортизолу в крові підвищується, коли організм виходить зі стану рівноваги, зокрема, і в момент заняття спортом. Проте, у даному випадку його можна назвати корисним. Вивільнення кортизолу під час фізичної активності пов'язане зі збільшенням доступності субстратів для метаболізму. Після тренування у підлітків рівень гормону у крові спостерігається нижчим, аніж до тренування. Також доведено, що кортизол залишається пригніченим протягом 24–48 годин після виснажливих фізичних вправ. Адреналін, як і кортизол, теж виділяється наднирковими залозами у відповідь на стрес, в результаті чого відчувається збудженість та неспокій, прискорене серцебиття, і дихання. Після фізичного навантаження рівень адреналіну також відмічається нижчим від початкового.

Отже, протягом занять настрої у юнаків покращився на 0,8 балів і становив $5,3 \pm 0,2$, що відповідає сприятливий стан тих, хто займається.

Кількість нормальних значень змінної «самопочуття» лежить в 46,9% загальних відповідей, максимальне значення зустрічається лише у 6,7%. Характеристика «активність» представлена 26,8% відповідей, що лежать в нормальному діапазон, максимальний показник даної характеристики виявлений також лише у 2 респондентів, що становить 13,4 % від загальної кількості досліджуваних. Відповіді у полі норми показника «настрій» становить 33,5% із загальної кількості відповідей по даній характеристиці. Максимальний показник даної характеристики зустрічається у 2 респондентів,

що становить 13,4% від загальної кількості досліджуваних. Отже, можна зробити висновок, що загалом ситуація з показниками «самопочуття», «активність» та «настрій» у підлітків покращилася протягом експерименту та знаходилися у діапазоні норми, де відбулася корекція цих станів за допомогою регулярних занять гирьовим хортингом.

З рис. 3.2 ми бачимо, що регулярні заняття гирьовим хоритингом сприяють підвищенню активності юнаків, покращенню їх фізичного та психічного стану, а також позитивно впливають на настрій та вмотивованість до рухової активності.

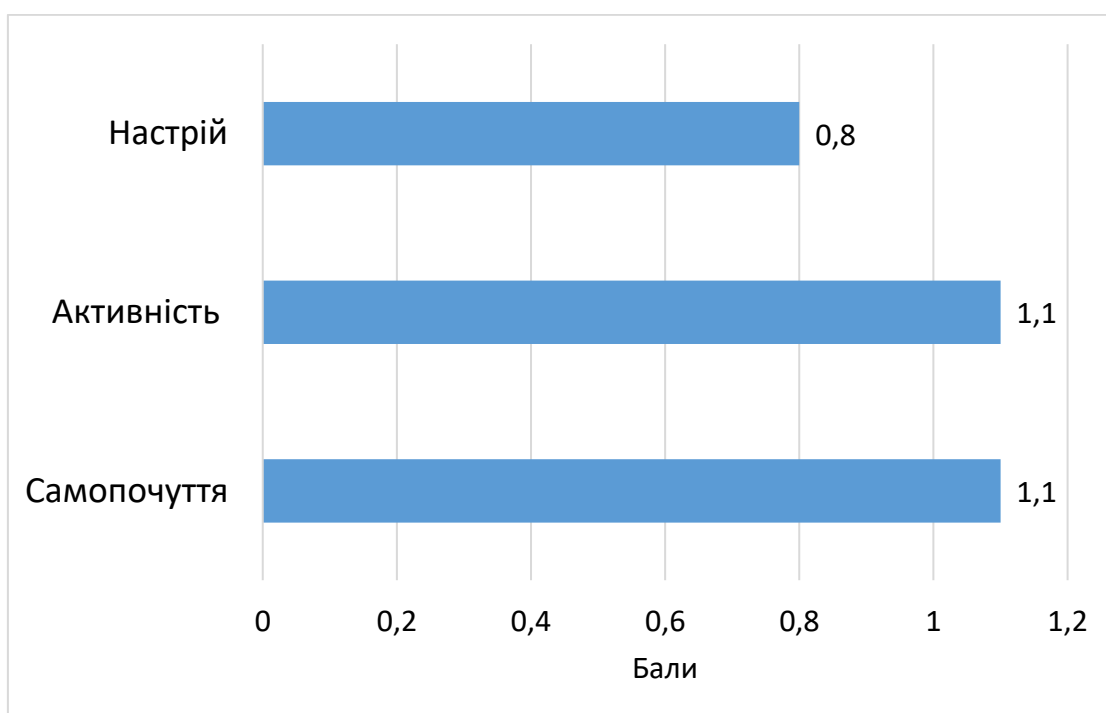


Рис. 3.2. Приріст показників САН за час експерименту, бали

Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії і підраховується кількість балів за кожною з них. Отримані результати кожної категорії діляться на 10. Середній бал шкали – 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, свідчать про сприятливий стан досліджуваного, нижче за 4 - про несприятливий стан. Нормальні оцінки стану розташовуються в діапазоні 5,0-5,5 балів.

3.3. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації та проведення занять з гирьового хортингу з учнями старших класів

Як наголошує О. Дудаш «важливою умовою формування всебічно розвиненої особистості є належна її фізична підготовка, дотримання здорового способу життя, поєднання рухової активності, загальнолюдських цінностей, моральних якостей». Безперечно, фізичне виховання учнівської молоді спрямоване не тільки набуття різних рухових умінь і навичок, але й на розвиток емоційно-вольової сфери підлітків, формування етичних установок. Науковцями доведено, що регулярні заняття фізичною культурою й спортом всебічно впливають на особистість, сприяють вихованню морально-вольових якостей учнів та розвитку патріотизму. Тому визначальним завданням сучасної фізкультурної освіти, як і освіти в цілому, стає виховання особистості, створення умов для її повноцінної реалізації, вибору ідеалів духовності й творчості.

Аналізуючи думку як вітчизняних, так і зарубіжних авторів доведено, що саме заняття хортингом, і в частині гирьовим хортингом, формують у молоді насамперед такі морально-вольові якості: цілеспрямованість, ініціативність, наполегливість, витримка, сміливість, дисциплінованість, організованість, енергійність. Проте, більшість робіт є оглядовими, або вузько профільними, із загальними практичними рекомендаціями. Тому в своїй роботі ми розглянемо варіації завдань, які можна застосовувати як на уроках фізичної культури в школі, так і у позашкільних закладах при належній матеріально-технічній базі ССЗО.

Заняття з гирьового хортингу складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної частин. За словами Е. Єрмоєнко «неодмінність такої системи диктується психофізичними закономірностями функціонування організму при виконанні м'язових навантажень і змін його працездатності» [23, с.100]. В підготовчій частині виконується загальна розминка, для активізації функцій м'язової, серцево-судинної, дихальної та ін. систем

організму. Ми згодні з думкою багатьох фахівців [16, 34, 53], що найбільш ефективними є ходьба, біг, підскоки, загально-розвивальні вправи в русі та на місці, без предметів та з предметами, дихальні вправи тощо. Доцільно на кожному занятті на ряду з відомими вправами впроваджувати і нові, які необхідно виконувати з різною амплітудою, темпом, швидкістю та силою. Важливо, щоб кожна вправа виконувалася технічно правильно, для більшої ефективності тренування. Розминка може бути загальна, або спеціальна в залежності від завдань уроку.

В основній частині приступають до формування та удосконалення навичок виконання фізичних вправ та вправ гирьового хортингу, розвивають фізичні якості, навчають самостійно виконувати фізичні вправи тощо. Розв'язання завдань виконується у наступній послідовності: спочатку розучується новий матеріал, потім відпрацьовуються вправи, які потребують деталізованого розучування і в кінці основної частини – вправи на вдосконалення техніки гирьових вправ. Виховання фізичних якостей є обов'язковою умовою кожного заняття:

- в підготовчій частині розвивають спритність, координацію;
- в основній частині – силові здібності та витривалість,
- в заключній частині – гнучкість.

Для організації та проведення якісного тренувального заняття нами було підібрано з різних літературних джерел правила, яких необхідно дотримуватися старшокласникам, що практикують гирьовий хортинг:

1. Доведено, що методика тренування суттєво відрізняється від роботи з гантеллю, оскільки обидва спорядження по-різному впливають на м'язи. Гиря використовується для функціональних вправ на все тіло, а не для опрацювання невеликих груп м'язів, як гантелі; вона також має зміщений центр ваги, що впливає на техніку виконання вправи. З гирею можна робити навіть скручування на біцепс, проте це тренування не для цього.

Метою тренування є робота над технікою і вагою, діапазон повторень залежить від мети тренування, проте забороняється в одній і тій же серії

працювати одночасно на витривалість, силу і рельєф.

2. Основа тренування – вивчення правильної техніки та вправи. Необхідно тримати лінію передпліччя і кисті суцільною. Забороняється розслабити зап'ястя, оскільки можна зламати руку.

3. Обирати вид гирі та методику тренування необхідно з урахуванням антропометричних даних та рівня фізичної підготовленості учня.

4. Правильно обирати навантаження. Для початку варто вибрати дві різні гирі, щоб згодом збільшити їх кількість – перша гиря може важити 4-8 кг, а друга – 8-12 кг. Основне правило: обирайте гирю, яку ви зможете підняти обома руками на рівні плечей.

5. Обов'язково розпочинати заняття з динамічної розминки та включати стретчингові вправи після тренування.

6. Навчіться правильно дихати. Зробити вдих під час маху на себе; видихнути при виштовхуванні стегна і кидати гирю перед собою. При піднятті гирі над головою, видихати; вдихати коли опускаєте гирю. Правильна техніка дихання сприяє профілактиці травматизму на тренуваннях.

7. Використання сили стегон. Вони повинні бути напружені під час виконання руху.

8. Вибір комфортного одягу (термофутболка зі швидковисихаючих волокон, яка не натирає і забезпечує свободу рухів; шорти (легінси). Зручне спортивне взуття необхідне для зменшення ризику травм.

Обираючи гирю, учню необхідно звернути увагу на якість її виготовлення, а саме – поверхня повинна бути гладкою, особливо ручка, яка не повинна бути прогумованою, це зменшує рухливість і перешкоджає правильному виконанню багатьох вправ. Ручка повинна бути достатньо великою, щоб можна було вхопитися за неї обома руками одночасно. Важливо також, щоб навантаження було правильно профільоване, щоб можна було виконувати багато додаткових вправ.

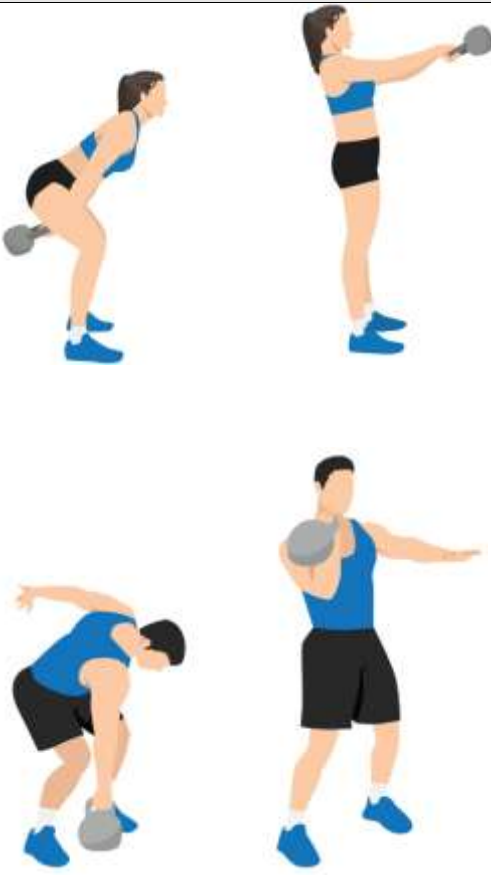
На основі базових наукових робіт фахівців ми пропонуємо комплекс базових вправ з гирями для старшокласників, які рекомендується науковцями

з розвитку сили, витривалості та гнучкості.

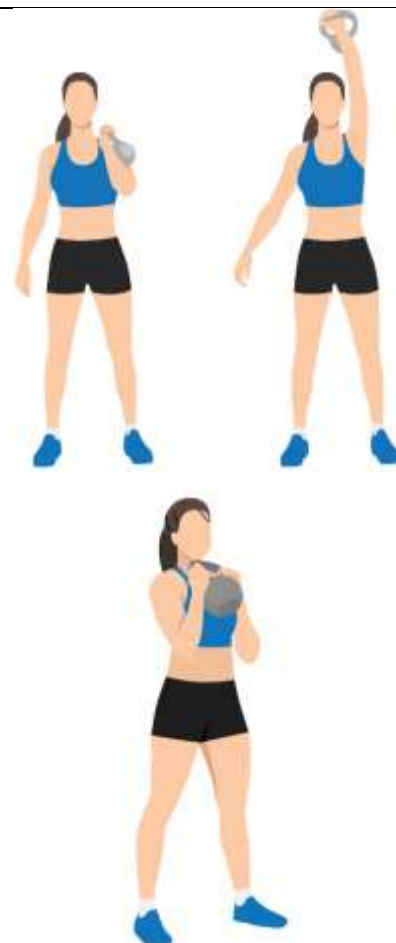
При побудові тренувального процесу необхідно підбирати такі силові вправи, які б розвивали спеціальну силу – силу тих м'язових груп, які здійснюють основну роботу під час виконання класичних вправ. Це пов'язано з необхідністю стимулювати м'язи лише вибірково, так звані «робочі» м'язи (м'язи стегна, спини, плечового пояса). Для розвитку «робочих» м'язів гирьовиків-хортингістів використовуються наступні вправи (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Вправи для розвитку силових здібностей у гирьовому хортингу

<i>Вправи для м'язів спини</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Тяга гир (штанги) станова. 2. Нахили тулуба вперед зі штангою або гирею на плечах. 3. Взяття штанги або гирі (гир) на груди. 4. “Протяжка” гирі. 5. Махи гирею (підриви) з різною амплітудою. 6. Підрив однієї гирі двома руками. 7. Ривок гирі. 8. Вправи з диском від штанги: нахили у різні боки, повороти вправо-вліво, протягування по діагоналі до плеча. 9. Лежачи з опорою стегнами на гімнастичному коні, руки за головою, ноги закріплені – згинання і розгинання тулуба. 10. Піднімання прямих ніг назад у висі на гімнастичній стінці (обличчям до стіни). 	
<i>Вправи для м'язів плечей та рук</i>	

1. Жим штанги або гирі (гир) стоячи, сидячи.
2. Жим гир стоячи, сидячи по черзі.
3. Тяга гирі (гир), штанги у нахилі.
4. Утримання гирі (гир) угорі на прямих руках.
5. Ходьба з гирею (гирями) угорі на прямих руках.
6. Піднімання гирі двома руками хватом зверху до підборіддя.
7. Жим штанги лежачи (вузьким, широким хватом).
8. Віджимання в упорі лежачи, на брусах, у стійці на руках.
9. Підтягування на перекладині.
10. Вис на перекладині.



Вправи для м'язів ніг

1. Присідання з гирею або штангою на плечах.
2. Напівприсідання зі штангою на плечах.
3. Напівприсідання з гирею (гирями) на грудях.
4. Напівприсідання зі штангою або гирею (гирями) з виходом на носки.
5. Напівприсідання зі штангою або гирею (гирями) угорі на прямих руках.
6. Вистрибування зі штангою на плечах.
7. Вистрибування з гирею (гирями) на грудях.
8. Вистрибування з гирею в опущених униз руках.
9. Виштовхування штанги або гирі (гир) з грудей.
10. Стрибки: вперед (угору) з повного присіду, на лавку, на одній нозі.



Багато вчених вважає, що однією з найважливіших якостей гирьовика, що забезпечує його успіх у змагальній діяльності, є силова витривалість. Силова витривалість являє собою здатність виконувати ефективну роботу визначеної інтенсивності протягом певного часу при відносно тривалих і високих силових навантаженнях. За даними провідних учених у галузі фізичного виховання і спорту (А. Литвиненко, 2021; О. Оноприєнко, 2008), тривалість виконання вправ на силову витривалість, як правило, не перевищує 2–3 хвилини. У гирьовому спорті силова витривалість у чистому вигляді виявляється лише під час виконання вправи безперервно у кількості не більше 30–40 підйомів. Гирьовики з високим рівнем силових витривалості можуть показати високі результати у коротких підходах тривалістю 30–120 секунд (при цьому темп становить 20–30 підйомів за хвилину, робота здійснюється в режимі безперервного м'язового скорочення, основне джерело енергії – запаси глікогену у м'язах). Аналіз виступів гирьовиків під час змагань свідчить, що паузи між підйомами досягають 10 секунд, а результат у поштовху не рідко перевищує рубіж 100 підйомів, навіть у легких категоріях [77]. За 10-хвилинного регламенту робота здійснюється за рахунок окислювальної реакції, де основним джерелом енергії є кисень. Тому для досягнення високих результатів у гирьовому спорті необхідна не силова витривалість, а витривалість до роботи з гирями протягом 10 хвилин – спеціальна витривалість, основою якої є загальна фізична витривалість. Питання розвитку загальної витривалості привертає значну увагу фахівців гирьового спорту. У працях (Є. Лопатін, С. Руднєв, 2003; К. Проненко з співавт., 2010; Г. Грибан з співавт., 2014; А. Литвиненко, 2021;) відмічається, що оптимальне поєднання у тренувальному процесі засобів спеціальної підготовки і вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, підвищує рівень працездатності гирьовика та сприяє росту спортивних результатів. На думку професора О. Воротинцева силова витривалість краще розвивається, якщо робота буде виконуватися в середньому темпі. Отже, головним принципом виховання загальної

витривалості є поступове збільшення тривалості виконання вправ помірної інтенсивності.

На перших тренуваннях гирьовиків-хортингістів навантаження повинно зростати за рахунок поступового збільшення тривалості безперервної роботи (до 1 год і більше), за умов збереження низької інтенсивності рухів. Така робота пристосовує організм до виконання тривалої роботи, покращує стан серцево-судинної та дихальної систем, розширює функціональні можливості організму. Подальший розвиток загальної витривалості досягається за рахунок підвищення інтенсивності виконання тренувальної роботи. У міру збільшення інтенсивності тривалість роботи стабілізується і починає зменшуватись. Після того як організм звикне до даного навантаження, інтенсивність знову підвищують.

На відміну від методик виховання загальної витривалості, для виховання спеціальної витривалості застосовуються лише ті вправи, у яких спортсмен спеціалізується, тобто класичні вправи гирьового хортингу або наближені до них за структурою рухів (спеціально-підготовчі вправи). Підвищення інтенсивності заняття відбувається шляхом скорочення часу й одночасного збільшення темпу виконання вправ, зменшення відпочинку між підходами, збільшення ваги гирь.

У роботах багатьох науковців (В. Андрейчук, 2007; Г. Грибан, 2013, 2014; М. Зубалій, 2016) вказується на значення гнучкості та координаційних здібностей для досягнення високих результатів у гирьовому спорті. Зазначається, що гнучкість дозволяє виконувати рухи точно, швидко, з широкою амплітудою. У гирьовому спорті гнучкість сприяє більш швидкому оволодінню технікою виконання вправ, розвитку інших фізичних якостей та знижує ймовірність виникнення травм кістково-м'язового апарата. Розвинена на достатньому рівні гнучкість сприяє більш економічному витраченню сил та енергії, а також швидкому зростанню спортивних результатів. Доведено, що важливого значення гнучкість має для виконання поштовху двох гирь (у фазах вихідного положення гирь на грудях та під час фіксації гирь угорі на прямих

руках). В таблиці 3.4. запропоновано види вправ, що сприяють розвитку гнучкості в різних частинах тіла, застосовуючи різноманітне приладдя.

Таблиця 3.4

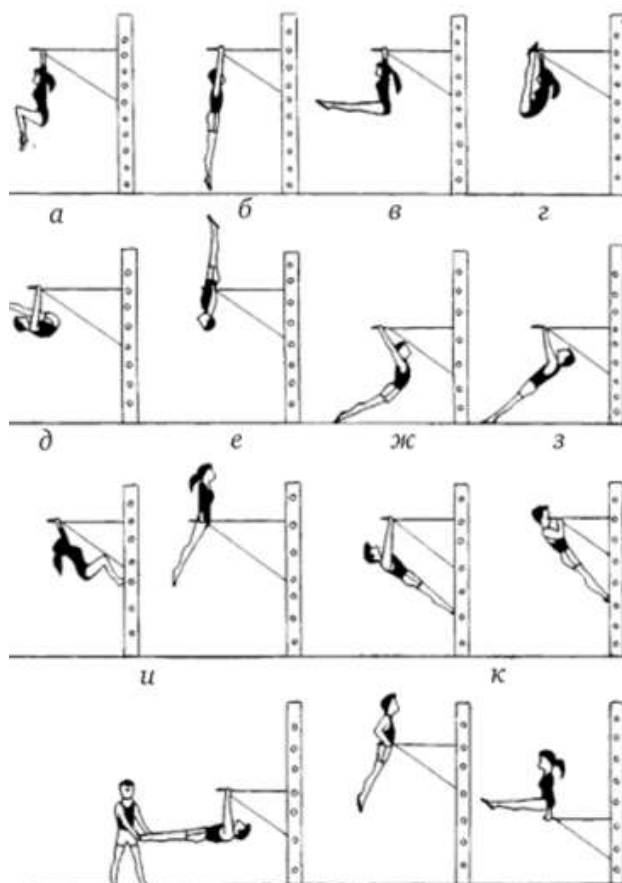
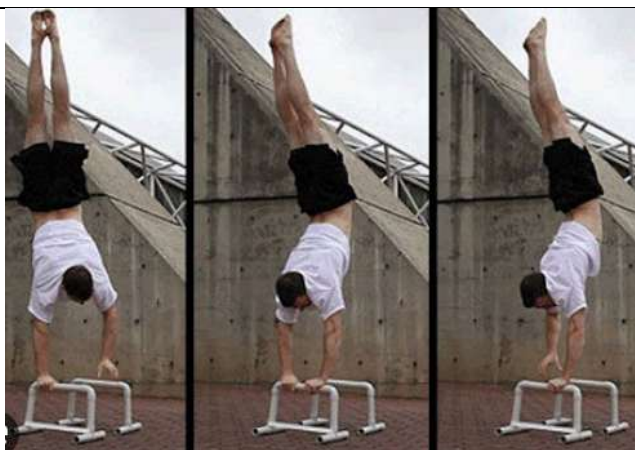
Вправи для розвитку гнучкості у гирьовому хортингу.

Зміст вправ	Рисунок техніки виконання вправи
<p>1. Прокручування гімнастичної палиці з якомога вужчим хватом рук (гнучкість та рухливість у плечових, ліктьових суглобах).</p>	
<p>2. Ривок однієї гирі двома руками з акцентом на розтягуванні м'язів плечових суглобів (гнучкість та рухливість у плечових, ліктьових суглобах).</p>	
<p>3. Утримання гантелі або легкого диска на прямій руці у горизонтальному положенні з опорою ліктя (гнучкість ліктьових суглобів).</p>	
<p>4. Утримання гирі двома руками за головою – лікті розміщені паралельно, відведені вгору (гнучкість та рухливість у плечових суглобах).</p>	
<p>5. Стійка на руках, в упорі на брусах (гнучкість та рухливість у плечових, ліктьових суглобах).</p>	
<p>6. Утримання гир на грудях у вихідному положенні при виконанні поштовху та у положенні фіксації (гнучкість хребта та плечових суглобів).</p> <p>7. Вправи на перекладині: вис, розмахування та прогинання тулубом, підйом переворотом</p>	

(гнучкість та рухливість у плечових і ліктьових суглобах).

8. Вправи на гімнастичній стінці: вис, різноманітні нахили та прогинання з опорою руками, піднімання ніг у висі (гнучкість та рухливість у хребті, плечових і ліктьових суглобах).

9. Вправи з гирею на гімнастичній лавці: лежачи – гиря у піднятих угору руках – опускання гирі за голову (гнучкість хребта, плечових і ліктьових суглобів); стоячи – гиря в опущених донизу руках – нахили вперед, гиря нижче від рівня лавки (гнучкість хребта, тазостегнових і колінних суглобів).



Вис зігнувши ноги (а); вис (б); вис кутом (в); вис зігнувшись спереду (г); вис зігнувшись (б); вис прогнувшись (е); вис лежачи ззаду (ж); вис лежачи спереду (з); вис присівши, поштовхом йог підйом в упор (і); згинання рук у висі лежачи (підтягування) (к); горизонтальний вис спереду; упор; упор кутом.

10. Пружинисті рухи у глибокому випаді, нахили тулуба до колін сидячи (гнучкість хребта, тазостегнових і колінних суглобів)



Для збереження гнучкості в хребті на одному тренувальному занятті хортингістами рекомендується робити 40–50 повторів, у тазостегновому і плечовому – 30–40 повторів, у променевоzap’ястному – 20–25, у колінному та голінковостопному – 10–15 повторів вправ. Але, в зв’язку з тим, що така тривала та монотонна робота для хортингістів не цікава, то краще планувати виконання тренувальних вправ серіями по 10 повторів для початківців і по 20 – для тренуваних хортингістів. На одному занятті найкраще виконувати 3–5 серій вправ для конкретного суглоба, а потім переходити до розвитку рухливості в іншому суглобі. В юнацькому віці для збереження досягнутого рівня гнучкості достатньо три рази на тиждень виконувати по 10–15 рухів у променевоzap’ястному суглобі, 15–20 – у колінному та голінковостопному, 35–40 – у тазостегновому та 40–45 – у суглобах хребта. Причому, всі ці рухи необхідно виконувати з урахуванням закономірностей розвитку цієї якості.

Учням, у яких достатньо розвинена гнучкість, не потрібно багато часу витратити на тренування даної якості. Для підтримання гнучкості на належному рівні достатньо регулярно включати вправи на розтягування м’язів та рухливість у суглобах до ранкової зарядки, розминки перед тренуванням, під час відпочинку між підходами та в заключній частині заняття.

Висновки до розділу 3.

Таким чином, отримані нами результати свідчать про ефективність експериментальної методики з гирьового хортингу на розвиток фізичної підготовленості підлітків 10 класів та їх психофізіологічний стан.

В ході педагогічного експерименту було відмічено покращення показників прикладних рухових умінь та навичок учнів 10 класів, а саме:

- покращилися показники динамічної силової витривалості: в тесті підтягування на поперечині показники з $8,36 \pm 0,5$ разів збільшився на 2,88 разів і становив $11,24 \pm 0,2$ разів відповідно ($p < 0,05$). Приріст показника динамічної силової витривалості рук становив 34,4%.

- в тесті контрольної вправи згинання-розгинання рук в упорі лежачи також вірогідно зросли показники з $28,64 \pm 0,43$ разів на початку експерименту до $36,6 \pm 0,22$ рази на при кінці. Збільшення результату становило 7,96 разів, що склало 27,8% ($p < 0,05$).

- загальна витривалість старшокласників у тестовій вправі біг на 1500 метрів покращився на 19% ($p > 0,05$), на початок експерименту результат становив $541 \pm 22,5$ с, а на при кінці – $438 \pm 16,3$ с відповідно.

- у показниках швидко-силової витривалості старшокласників відмічаємо вірогідне покращення результату на 10,1 рази, що складає 40,4 %. На початок експерименту результат піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв. складав $25,0 \pm 2,1$ разів, а на при кінці – $35,1 \pm 1,1$ разів відповідно.

Наші дослідження показали, що в процесі педагогічного експерименту відбулися вірогідні зміни і у спеціальній підготовці юнаків. Так, у них покращився результат у ривку гирі (8 кг) на 8,88 рази, що складає 66,5% ($p < 0,05$). На початок експерименту результат складав $13,36 \pm 0,7$ разів, а на при кінці – $22,24 \pm 0,2$ разів відповідно. Результат у поштовху гир (8 кг) у піддослідних становив $3,46 \pm 0,5$ разів на початок експерименту і $11,4 \pm 0,3$ разів на кінець ($p < 0,05$). Показники збільшилися на 7,94 рази, що складає 69,6%.

Показники настрою та самопочуття до початку експерименту були вищими за середній бал і становили $4,5+0,3$ та $4,3+0,2$ бали відповідно. Отже, заняття з гирьового хортингу розпочиналися коли учні мали достатньо гарний настрій та самопочуття і були морально готовими до нових фізичних навантажень.

Протягом занять гирьовим хортингом ми відмітили покращення усіх показників САН. Так, відмічається покращення самопочуття юнаків на 1,1 бали, що становило 5,4 бали; показники активності покращилася на 1,1 бал і становив 5,0 балів; настрій у юнаків покращився на 0,8 балів і становив $5,3+0,2$, що відповідає їх сприятливому стану.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив створення хортингу як новітнього національного професійно-прикладного спорту. Визначено, що впровадження хортингу в шкільну систему освіти відбувалося через офіційне його введення як варіативної частини до програми фізичної культури для 5–9, 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Показано, що варіативний модуль «Гирьовий хортинг» є складовою навчальної програми з фізичної культури для учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти, який спрямований на ознайомлення учнівської молоді з особливостями гирьового хортингу, а також на підвищення їхніх фізичних якостей засобами фізичної культури, гирьового спринту, фіткросу, гирьового триатлону, кетлебелхолду (утримання гирі), гирьового жонглювання, прикладних та інших видів фізкультурної діяльності. За рахунок впровадження варіативного модуля «Гирьовий хортинг», як частини нової модульної програми, забезпечено більш адаптований та ефективний процес фізичного виховання та розвитку учнів старшого шкільного віку з урахуванням сучасних вимог в умовах тривалої війни.

Визначено дефініцію «гирьовий хортинг», як сучасний вид спорту, який є інтегрованим результатом поєднання національного українського єдиноборства хортингу та гирьового спорту, що включає елементи підняття гирь і вправи, що сприяють фізичному, духовному та моральному самовдосконаленню.

2. Розкрито особливості формування прикладних рухових навичок у юнаків старшого підліткового віку засобами хортингу, розглянуто етапи навчання руховим діям при опануванні елементів гирьового хортингу, визначено завдання та особливості методики навчання на кожному етапі. Також було розкрито особливості фізичного, функціонального та психологічного розвитку в учнів у старшому підлітковому віці.

3. Експериментально доведено ефективність експериментальної методики занять гирьовим хортингом на розвиток прикладних рухових умінь та навичок учнів 10 класів, а саме:

- покращилися показники динамічної силової витривалості: в тесті підтягування на поперечині показники з $8,36 \pm 0,5$ разів збільшився на 2,88 разів і становив $11,24 \pm 0,2$ разів відповідно ($p < 0,05$). Приріст показника динамічної силової витривалості рук становив 34,4%.

- в тесті контрольної вправи згинання-розгинання рук в упорі лежачи також вірогідно зросли показники з $28,64 \pm 0,43$ разів на початку експерименту до $36,6 \pm 0,22$ рази на при кінці. Збільшення результату становило 7,96 разів, що склало 27,8% ($p < 0,05$).

- загальна витривалість старшокласників у тестовій вправі біг на 1500 метрів покращився на 19% ($p > 0,05$), на початок експерименту результат становив $541 \pm 22,5$ с, а на при кінці – $438 \pm 16,3$ с відповідно.

- у показниках швидко-силової витривалості старшокласників відмічаємо вірогідне покращення результату на 10,1 рази, що складає 40,4 %. На початок експерименту результат піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хв. складав $25,0 \pm 2,1$ разів, а на при кінці – $35,1 \pm 1,1$ разів відповідно.

- покращився результат у ривку гирі (8 кг) на 8,88 рази, що складає 66,5% ($p < 0,05$). На початок експерименту результат складав $13,36 \pm 0,7$ разів, а на при кінці – $22,24 \pm 0,2$ разів відповідно.

- результат у поштовху гир (8 кг) становив $3,46 \pm 0,5$ разів на початок експерименту і $11,4 \pm 0,3$ разів на кінець ($p < 0,05$). Показники збільшилися на 7,94 рази, що складає 69,6%.

4. Досліджено психофізіологічний стан юнаків, які займалися гирьовим хортингом, оцінюючи їх самопочуття, рівень активності та емоційний стан. Визначено позитивний вплив таких занять на психофізіологічний стан юнаків, а саме:

- відмічається покращення самопочуття юнаків на 1,1 бали, що

становило 5,4 бали;

- показники активності покращилася на 1,1 бал і становив 5,0 балів;

- настрої у юнаків покращився на 0,8 балів і становив 5,3+0,2, що відповідає їх сприятливому стану.

Доведено, що регулярні заняття гирьовим хортингом сприяють підвищенню активності юнаків, покращенню їх фізичного та психічного стану, а також позитивно впливають на настрої та вмотивованість до рухової активності.

5. Розроблено інструктивно-методичні рекомендації щодо організації та проведення урочних занять гирьовим хортингом для юнаків старшого підліткового віку у закладах загальної середньої освіти. На основі базових наукових робіт фахівців складено комплекс базових вправ з гирями для старшокласників з розвитку сили, витривалості та гнучкості.

Відповідно до результатів проведеного педагогічного експерименту рекомендовано впровадження експериментальної методики занять з гирьового хортингу для юнаків до шкільної програми ЗЗСШ 10-11 класів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України «Про загальну середню освіту». URL: https://dneprtest.dp.ua/cms/index.php?option=com_content&view=article&id=45%3Azakonprozagserosvitu&catid=37%3Alaws&limitstart=1.
2. Закон України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України №42/2016. URL: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/22253>.
3. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посібник. Львів: Тріада плюс, 2007. 500 с.
4. Ашанін, В. С., Литвиненко, А. М. Features of the application of impacts in competitive activities in khorting. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2023. 6 (166), С.13-16.
5. Бойко В., Малинський І., Єрмоменко Е., Діхтяренко З. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів. *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.
6. Військовий хортинг України: науково-популярний журнал. Львів, 2021. Вип. 1. 900 с.
7. Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації : навч.-метод. посіб. / О. І. Остапенко (ред.), М. В. Тимчик, М. Д. Зубалій, К. О. Журба, Д. О. Бінецький, Н. П. Касіч, І. В. Кузора. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 165 с.
8. Вольвак М., Кудрявець Д. Фізична культура – важливий напрям розвитку особистості в умовах викликів сьогодення (для вчителів фізичної культури). Путівник на 2024/2025 навчальний рік. С.131-136.
9. Гаркуша С. В. Методи математичної статистики в педагогічних дослідженнях : навч.-метод. посіб. для аспірантів, спец. 014 Середня освіта

(фізична культура), 017 Фізична культура і спорт. Чернігів, 2019. 72 с.

10. Гвоздецька С. В., Іваній І. В. Професійно-прикладна фізична культура: навчальний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2024. 205 с.

11. Гетьман М. О., Шматко Я. В. Виховання морально-вольових якостей учнівської молоді в процесі занять бойовими мистецтвами. 2024.

12. Гнатюк О. В. Проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: матеріали VII Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 29 жовтня 2024 р.)*. 2024. С. 139-141.

13. Гречаний, О. М., Єрмоменко, Е. А., Черпак, Ю. В., & Суліма, І. В. Combat horting in general secondary education institutions. In *Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали міжнар. наук.-практ. інтернет конф.(28–29 травня 2020 р., м. Київ)* Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки. 2020, С. 544-553.

14. Грибан В. Г., Скрипченко І. Т. Фізична культура як фактор формування безпеки здоров'я. *Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі: зб. матер. міжнар. форуму (м. Дніпро, 18 травня 2023 р.)*. Дніпро : ДДУВС, 2023. С.78-82

15. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. [та ін.] Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч.- метод.посібник. Вид-во «Рута», 2014. 400 с.

16. Грибан Г. П., Ткаченко П.П. Основи підготовки у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во “Рута”, 2013. 100с.

17. Джим В., Мулик В. Вплив занять гирьовим спортом на прояв фізичних якостей школярів 9-11 класів. *Вісник*. 2023. 20 (176). С.20- 25. DOI:10.58407/visnik.232003.

18. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-

педагогічній та філософській літературі. *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.

19. Діхтяренко З. М. Інноваційні підходи майбутніх тренерів єдиноборства та вчителів фізичної культури до Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 клас». Варіативний модуль «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану для формування активної життєвої позиції / З. М. Діхтяренко, Н. Ю. Довгань, О. В. Отравенко, Е. А. Єрмоменко, О. Д. Завістовський // *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, 2023. Вип. 8 (168) 23. С. 51-56.

20. Діхтяренко З. М., Данилюк І. С., Скляр Н. І. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу): метод. посіб. К.: Паливода А. В., 2015. 324 с.

21. Діхтяренко З. М., Отравенко О. В., Єрмоменко Е. А., Завістовський О. Д. Об'єкт для формування активної життєвої позиції в спортсменів бойового та поліцейського хортингу – здоров'я учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2024. № 8. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12933255>

22. Діхтяренко З. М., Отравенко О. В., Єрмоменко Е. А. Виховання інтересу в здобувачів освіти до спортивних споруд і тренажерного обладнання під час тренувально-змагальної діяльності в бойовому хортингу: результати наукових досліджень. *Проблеми освіти : збірник наукових праць / Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»*. Київ, 2025. С.136-157. Вип. 1(102). DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.1-102.2025.10> .

23. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів: навч.-метод. посіб. / Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України [та ін.]. К.: ПАЛИВОДА А. В., 2019. 300 с.

24. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти: навч.-метод. посіб. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во культури, молоді та спорту України [та ін.]. К.: Паливода А. В., 2020. 280 с.

25. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Мін-во освіти і науки України, Ун-т ДФС України, [та ін.]. К.: ПАЛИВОДА А. В., 2019. 608 с.

26. Захарків С. Й. Виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2021.

27. Зверєв А. В., Єрмоєнко Е. А., Тішин А. В. Бойовий хортинг у методиках вдосконалення силових якостей спортсменів різних вікових груп. *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. 593–603.

28. Зуб Р. В., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А. Бойовий хортинг та його духовно-виховне призначення. *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. 873–893.

29. Зубалій М. Особливості розвитку витривалості, спритності та гнучкості у хортингістів старших класів. *Теорія і методика хортингу*. 2016. Випуск 6. С.124

30. Каменюка О. В., Єрмоєнко Е. А., Карасевич С. А. Бойовий хортинг як осередок козацьких військових традицій української нації. *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. 594–606.

31. Карабанов Є. О. Стан і перспективи гирьового спорту як олімпійського виду. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2013. № 2. С. 74–78.

32. Кіблицький Р. В., Єрмоменко Е. А., Тішин А. В. Бойовий хортинг: концептуальні засади розвитку і популяризації в Україні. *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. 502–514.

33. Ковальський Д. О., Отравенко О. Програма формування прикладних рухових умінь та навичок юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури засобами гирьового хортингу. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти*. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. С. 542-546.

34. Ковальчук Н. М., Мороз М. С. Рухова активність як засіб підготовки до захисту Батьківщини. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення*. ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022.

35. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48с.

36. Кошелева О.О., Михайленко Ю.М. Теорія і методика фізичного виховання. (скорочений курс лекцій, 1 частина). Дніпро: ПДАФКіС, 2020. 67с.

37. Кудрявець Д. Фізичне виховання в умовах змішаного навчання: можливості та труднощі. *Матеріали конференцій МЦНД*. 2025. №. 31.01. 2025; Дрогобич, Україна. С. 530-533.

38. Лаврентьев О. М., Сергієнко Ю. П. Тактична підготовка в гирьовому спорті. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2018. №. 154 (2). С. 253-256.

39. Лаврентьев, О. М., Антоненко, С. А., Головащенко, Р. В., Деркач, О. В., & Цвіга, А. О. Horting Health Referral. *Науковий часопис Українського*

державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2023. 12 (172), С.121-127.

40. Литвиненко А. М. Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів : навч. Посібник. Харків : ХНУРЕ, 2021. 104 с.

41. Литвиненко О., Череповська Г. Проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та шляхи їх вирішення. *Вересень: науково-методичний, інформаційно-освітній журнал*. 2022. №3 (94). С. 56–63.

42. Лукін, Б. П., & Расторгуєва, Н. О. Розвиток силової витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України засобами гирьового спорту. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: зб. наук. пр.[конф.(м. Харків, 31 трав. 2019 р.)].-Харків: ХНУВС, 2019.С.292-295*

43. Малинський І., Діхтяренко З., Чаплигін В., Хоменко В., Коцюба С. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів. *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.*

44. Масол В. В. Виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Інститут проблем виховання НАПН України. Київ.

45. Масол В. В., Тимчик М. В. Теоретичні відомості виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: Серія «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт».* 2020. Вип. 3К(123)20. С. 266–269.

46. Меднікова М., Буданов Д. Національна виховна система хортингу, як один із базових компонентів ідентифікації нації. *Теорія і методика хортингу:*

зб. наук. праць/[ред. кол. Бех ІД (голова) та ін.]. К.: Паливода АВ. 2016. С. 60-67.

47. Методика військово-патріотичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти : метод. рекомендації / М. В. Тимчик (ред.), О. І. Остапенко, Д. О. Бінецький, Н. П. Касіч. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 91 с.

48. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти (рекомендована Міністерством освіти і науки України згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 17 серпня 2022 р. № 752) / О. Педан, Г. Коломоець, А. Боляк, А. Ребрина, В. Деревянко, В. Стеценко, О. Остапенко, О. Лакіза, В. Косик та ін. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetar.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>.

49. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура. 6–9 класи» (рекомендована Міністерством освіти і науки України згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 3 серпня 2022 р. № 698) / Т. Круцевич, Л. Галенко, В. Деревянко, С. Дятленко, А. Ільченко, Н. Кравченко, І. Турчик, С. Чешейко та ін. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf>.

50. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура. 10–11 класи. Рівень стандарту» (рекомендована Міністерством освіти і науки України згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 3 серпня 2022 р. № 698) / М. Тимчик, Є. Алексейчук, В. Деревянко, В. Єрмолова, В. Сілкова та ін. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura10-11-standart.pdf>.

51. Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом. *Монографія*; за ред. проф.

В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2023. 731 с.

52. Науменко О. А. Вплив занять східними одноборствами на рівень прояву морально-вольових якостей учнів загальноосвітньої школи. *Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури В Україні: досвід, проблеми, перспективи*. 2015. С. 89-92.

53. Онопрієнко О.В. Теорія і методика розвитку рухових якостей школярів. Навчально-методичний посібник. Черкаси: Видавничий центр ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008 р. 92 с.

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

55. Отравенко О. В. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів / О. Отравенко, В. Ганчева, Н. Довгань, В. Гончаренко *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. №3(351). 2022. С. 6-20. DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20.

56. Отравенко О., Пелипась Д. Спортивно-патріотичне виховання молоді у контексті національних та європейських цінностей. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, (May 26, 2023; Boston, USA), 2023. С.297-301. <https://doi.org/10.36074/logos-26.05.2023.088>

57. Отравенко О. В., Діхтяренко З. М., Ганчева В. І., Єрмоєнко Е. А. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. №1(360). С. 142–152. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152).

58. Отравенко О. В., Діхтяренко О. В., Ганчева В. І., Єрмоєнко Е. А. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу. *Проблеми освіти*. 2024. Випуск 2(101). С.278-298. <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-101.2024.18>

59. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Діхтяренко З. М., Ганчева В. І. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2023. №1 (355). С. 136-146. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)

60. Отравенко О. В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Педагогічні науки*. №109 (2025). С.70-77. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>

61. П'ятиков С., Кукушкін К., Єрмоєнко Е. Організація і проведення заходів військово-патріотичного виховання та допризовної підготовки молоді за методиками бойового хортингу. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнародної науковопрактичної конференції, м. Ірпінь, 4–5 січня 2021 р. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2021. С. 1384–1407*

62. Петрочко Ж. В., Єрмоєнко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. /Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання. К. : Паливода А. В., 2016. 544 с.

63. Пилипенко В. М., Кузнецов О. О. Формування самостійності та морально-вольових якостей у курсантсько-студентської молоді в ході занять фізичною підготовкою. С. 268.

64. Пігуль Д. М. Виховання в старшокласників морально-вольових якостей із застосуванням елементів єдиноборств. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звітної науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України за 2023 рік. Івано-*

Франківськ: НАІР, 2024. Вип. 12. С. 183.

65. Полулященко Т. Л. Формування вольових якостей учнів на уроках фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2022. №. 3. С. 167-179.

66. Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року : Наказ Міністерства освіти і науки України від 15 лютого 2021 р. № 194 / Міністерство освіти і науки України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0194729-21#Text>.

67. Пронтенко К. В., Андрейчук В. Я., Пронтенко В. В., Романів І. В. Підготовка спортсменів у поштовху гир за довгим циклом: навч.-метод. посібник. Львів, 2016. 228 с.

68. Пронтенко К. В. Концептуальний аналіз розвитку гирьового спорту у світі, Україні та Збройних Силах України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 147, Т. 1. С. 190–194.

69. Пронтенко К. В., Безпалій С. М., Пронтенко В. В., Штома В. Д. Попередження спортивного травматизму за допомогою ізометричних вправ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139. Т. 1. С. 253–256.

70. Пронтенко К. В., Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Бойко Д. В. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті : навч.-метод. посібник / за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2014. 118 с.

71. Пронтенко К. В., Михальчук Р. В., Андрейчук В. Я., Пронтенко В. В. Застосування техніки виштовхування гир спортсменами-гирьовиками з упором ліктями у важкоатлетичний пояс. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип.

3 (58) 15. С. 79–82.

72. Пронтенко К. В., Михальчук Р. В., Пронтенко В. В., Безпалый С. М. Якісна підготовка гир як важливий чинник ефективності змагальної діяльності у гирьовому спорті. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 2 (83) 17. С. 82–85.

73. Пронтенко К. В., Муравейник М. С., Безпалый С. М. Інноваційні засоби підвищення силових можливостей у спортсменів-гирьовиків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 5 (75) 16 С. 95–98.

74. Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Мягченко О. С. Рівень та динаміка фізичного здоров'я юнаків віком 17–20 років у процесі занять гирьовим спортом. *Матеріали 6-й Міжнарод. науч.-практ. конф. «Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации»*. Керч, 2012. С. 39–43.

75. Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Романчук С. В. Методики тренувань спортсменів-гирьовиків у різних школах України з гирьового спорту. *Матеріали IV Міжнар. (інтернет) наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств»*. Харків, 2010. Вип. 4. С. 142–146.

76. Пронтенко К. В., Романчук В. М., Пронтенко В. В., Бойко Д. В. Розвиток фізичних якостей студентів засобами гирьового спорту у процесі самостійних занять : навч.-метод. посібник. Житомир, 2012. 224 с.

77. Пронтенко К. В., Романчук В. М., Романчук С. В., Пронтенко В. В. Динаміка спортивних результатів у залежності від маси тіла спортсменів-гирьовиків. *Матеріали 5-й Міжнарод. науч.-практ. конф. «Гиревой спорт как средство физического воспитания, спортивной подготовки и рекреации»*. Керч, 2009. С. 59–62.

78. Пронтенко К. В., Старчук О. О. Засоби фізичної підготовки у період ведення бойових дій. *Матеріали XV наук.-метод. конф. «Проблеми та напрями вдосконалення підготовки військових фахівців з урахуванням досвіду Антитерористичної операції у східних областях України»*. Житомир, 2015. С. 14–15.

79. Ребрина А. Зародження та становлення гирьового хортингу як засобу професійно-прикладної фізичної культури дітей та молоді. *Теорія і методика хортингу*. 2015. №. 4. С. 212-216.

80. Сапегіна І.О., Лучко О.Р., Довженко С.С. Методика проведення оздоровчих самостійних занять фізичною культурою з використанням нових видів фізичних вправ: Конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2019. 57 с.

81. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література. 2001. 439 с.

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

83. Стрикаленко Є. А., Стрикаленко А. Ю., Шалар О. Г., Шалар Г. П. Мотивація до занять фізичною культурою в дистанційних умовах під час військового стану в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3 (175) 24. С.185-190.

84. Суспо В. В., Пронтенко В. В., Пронтенко К. В., Покращання стану здоров'я військовослужбовців-жінок засобами гирьового спорту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Випуск 1 (121) С.98-102. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.19.

85. Федоров, С. І., Андрійчук, О. Я., Глухов, І. Г., Дробот, К. В., Абрамов, К. В., & Пишка, О. П. Features of the influence of special strength

training on performance in competitive activities in Mixed Martial Arts (example of horting). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2024. 3 (175), С.191-197.*

86. Хатько А. Можливості використання хмарних обчислень в системі інформаційного забезпечення хортингу. *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К.: Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С.173-180.*

87. Хом'юк А. В. Формування у підлітків вольових якостей у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. №. 4. С. 120-123.*

88. Чугай О. Ю. Змішане або гібридне навчання як трансформація традиційної освітньої моделі. *Новітні освітні технології в контексті євроінтеграції : тези доп. міжнар. наук.-метод. конф., НТУУ КПІ, 14 січ. 2015 р. Київ, 2015. С. 154–158.*

89. Шаповалов Б. Федерація поліцейського хортингу України та Міжнародна федерація поліцейського хортингу. *Поліцейський центр бойових мистецтв. 2018. № 1. С. 6-7.*

90. Шаповалов Б. Б., Завістовський О. Д. Поліцейський хортинг як сучасна система самозахисту в екстремальних ситуаціях. *Бизнес и безопасность. 2021. № 3(143). С. 42-43.*

91. Шило О., Майборода І. Військово-патріотичне виховання молоді та військовослужбовців Збройних Сил України засобами військового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць/[ред. кол.: Бех ІД (голова) та ін.]. К.: Паливода А.В., 2015. Вип. 4. С. 58–64.*

92. Шматко Я. В., Луценко В. В., Пігуль Д. М. Виховання морально-вольових якостей учнів основної школи під час занять фізичною культурою // *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. –*

Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3К (176) 24. С. 520-523.

93. Boltivets, S., Dikhtiarenko, Z., Zavistovskyi, O., & Rebryna, A. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences–Academy of Management and Administration in Opole, 2022, P. 568-582.

94. Griban, G., Kuznietsova, O., Lyakhova, N., Prystynskyi, V., Oleniev, D., Otravenko, O., Pantus, O. Dynamics of students' fitness level while differentiating physical education classes in accordance with their health and nosology of diseases. *Wiadomości Lekarskie*, 74. (3 p.II), 2021. 641-646. doi: 10.36740/Wlek202103214. <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2021/WLek202103214.pdf>.

95. 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.

96. Dikhtiarenko Z., Otravenko O., Yeromenko E. Fostering interest in students to sports facilities and training equipment during competitive training activities in Combat Horting: results of scientific research. *Problems of Education*. 2025. №. 1 (102). С.136-157.

97. Hnitetska, T., Kovalchuk, N., Zavatska, L., Savchuk, S., & Panasiuk, A. Заняття хортингом як фактор стримування передчасного старіння чоловіків України. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2022. №. 2 (58). С. 60-66.

98. Lytvynenko A. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students in 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. pp. 226-273.

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

100. Prontenko K., Klachko V., Bondarenko V., Prontenko V., Hutoryanskiy O., Bezpaliy S., Andreychuk V. Technical Preparedness of Sportsmen in the Kettlebell Sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. 17 (Supplement issue 1). P. 28–33.

101. Prontenko, K., Grihan, G., Prontenko, V., Opanasiuk, F., Tkachenko, P., Zhukovskyi, Ye., et al. Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018. 18(1), С. 298-303.

102. Savchenko A., Yeromenko E. Combat horting – educational practice for young people. *Теорія і методика хортингу*. 2017. Вип. 8. С.88–95.

103. Skrypchenko I, Dorofieieva O, Yarymbash K, Strykalenko Y, Tyshchenko V. Dynamics of physical activity and lifestyle of students during the war period in Ukraine. *Journal of Applied Sports Sciences* 2025. 9(1): 137-152. <https://doi.org/10.37393/JASS.2025.09.01.11>

104. Skrypchenko I., Schastlyvets V., Skaliy O. Gender specifics of motor activity of students in extracurricular time in the conditions of war. *Жінки, спорт і суспільство в сучасному світі: матеріали міжн. конф.*, 2024. С. 56-60

105. Skrypchenko, I., Morhunov, O., Pavlovic, R., Yarymbash, K., et al. A healthy lifestyle of student youth in the context of a dangerous social and environmental environment in Ukraine. *Turkish Journal of Kinesiology*, 2024. 10(2), 68-78. <https://doi.org/10.31459/turkjin.1437393>

106. Sorokolit N., Moskalenko N., Rymar O., Matviiv V., Pasichnyk V., Solovey A., Mandiuk A., Malanchuk H. Physical Education of Ukrainian Schoolchildren During Distance Learning. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference*, Rezekne. 2024. Vol. 1. P.

528–537. <https://doi.org/10.17770/sie2024voll1.7875>

107. 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

108. Otravenko, Olena, V; Shkola, Olena M.; Zhamardiy, Valeriy O.; Pavliuk, Olena M.; Radchenko, Alina, V; Donchenko, Viktoriia I.; Myronenko, Svitlana G. (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. 179(1). 2024. 40-48. DOI: [10.36740/ABAL202401107](https://doi.org/10.36740/ABAL202401107).

109. Otravenko, Olena, V; Shkola, Olena M.; Zhamardiy, Valeriy O.; Shynkarova, Olena; Fomenko, Olena, V; Poluliashchenko, Tetiana L.; Donchenko, Viktoriia I. (2024). Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica*. 2024. 180(2). Pp. 135–143. DOI: [10.36740/ABAL202402110](https://doi.org/10.36740/ABAL202402110)

110. Oleksandr A. Arkhypov, Andrii M. Laichuk, Pavlo P. Tkachenko, Olena V. Otravenko, Oksana V. Khurtenko, Olena V. Otroshko, Serhii Yu Redko (2025). Assessment of students' body response to physical exertions based on quantitative criteria of resistance. *Wiadomości Lekarskie*, 78 (8), 1511- 1521. <https://doi.org/10.36740/WLek/209504> https://www.wiadomoscilekarskie.pl/pdf-209504-129143?filename=Assessment%20of%20students_.pdf

111. Olena Otravenko, Olena Shkola, Valeriy Zhamardiy, Olena Sokolenko, Olena Pavliuk, Oleksandr Hadiuchko. Analysis Of The Current State Of Training Of Future Specialists In Physical Culture And Sports In The Conditions Of Distance Learning. *JOURNAL of Positive School Psychology*. <http://journalppw.com> 2022, Vol. 6, No. 8, 6018-6031. ISSN 2717-7564 (Online) <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/10876>.

112. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48- 1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

ДОДАТКИ

Додаток А.

Індивідуальний план здобувача

Міністерство освіти і науки України
Держаний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»

Затверджую:

Директор навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту
кандидат педагогічних наук, доцент
Дубовой Олександр Володимирович

Індивідуальний план здобувача щодо виконання випускної кваліфікаційної роботи

1. Ковальський Денис Олегович
2. Навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
3. Спеціальність 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»
4. Кафедра теорії та методики фізичного виховання
5. Науковий керівник ОТРАВЕНКО Олена Вікторівна, кандидат педагогічних наук, доцент
6. Тема кваліфікаційної роботи
7. Формування прикладних рухових умінь та навичок юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Гирьовий хортинг»
Термін подання роботи на кафедру

(не пізніше 30 днів до захисту)

№ з/п	Заходи	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Вибір теми кваліфікаційної роботи, вивчення наукової літератури, затвердження теми й керівника.		

2.	Отримання консультації в керівника, вивчення наукової літератури, розробка плану роботи, визначення об'єкта, предмета, мети, завдань дослідження, критеріїв оцінювання.		
3.	Робота над теоретичною частиною кваліфікаційної роботи, аналіз літературних джерел. Розробка та апробація методики дослідно-експериментальної роботи.		
4.	Подання теоретичної частини кваліфікаційної роботи та методики експериментальної роботи для першого читання науковим керівником.		
5.	Усунення зауважень, урахування рекомендацій наукового керівника, подання теоретичної частини кваліфікаційної роботи на друге читання.		
6.	Проведення експериментальної роботи. Поетапний аналіз та обговорення її результатів.		
7.	Подання першого варіанта дослідноекспериментальної частини кваліфікаційної роботи на перевірку науковому керівникові.		
8.	Урахування рекомендацій наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, проведеними під час практики, підготовка варіанта роботи до попереднього захисту роботи на кафедрі.		
9.	Попередній захист роботи на кафедрі.		
10.	Доопрацювання кваліфікаційної роботи з урахуванням рекомендацій після попереднього захисту роботи на кафедрі.		
11.	Подання кваліфікаційної роботи науковому керівникові та рецензентові на підготовку відгуку й рецензії.		
12.	Подання на кафедру остаточного варіанта кваліфікаційної роботи, підписаного здобувачем, науковим керівником і рецензентом.		

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНУ «ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ»
Громадська організація «Об'єднання педагогів і науковців України»

СЕРТИФІКАТ №215

підтверджує, що

Ковальський Денис

взяв(ла) участь у VII Міжнародній науково-практичній конференції
«Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки
майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої
освіти» ("Modern Trends and Prospects for the Development of Quality
Training of Future Specialists in Physical Education and Sports in the
Conditions of Graduate Education")

17.04.25 р.: Пленарне засідання –2 год., секційні засідання – 4 год.

18.04.25 р.: Секційні засідання – 4 год., круглий стіл – 2 год.

Загальна кількість 12 годин (0,4 кредиту ЕКТС)



Директор НН ІОЗіС



Олександр ДУБОВОЙ

Президент Української федерації
«Спорт заради розвитку»



Олексій КАЧАН

Полтава- Лубни, 17-18 квітня 2025 р.



Приватний вищий навчальний заклад
 «Український гуманітарний інститут»
 Асоціація «Ветер – рух за довголіття та якість життя» (Ізраїль)
 Київський інститут національної гвардії України
 Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
 Луганський національний університет імені Тараса Шевченка
 Чорноморський національний університет імені Петра Могили
 Українська академія історії медицини
 Державний податковий університет
 ГО «Об'єднання педагогів і науковців України»

СЕРТИФІКАТ

12-13.12.2024

№ 2024-12.12-30366752-0157

виданий за участь

Ковальський Д. О.

Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю:
 «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ ТА ПІДГОТОВКИ
 ТРЕНЕРСЬКО-ВЧИТЕЛЬСЬКОГО СКЛАДУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»
 присвячена 130-річчю Міжнародному олімпійському комітету та 25-річчю ПВНЗ «УГІ»



Ректор ПВНЗ «УГІ»

Людмила ШТАНЬКО

м. Буча 2024

Відгук наукового керівника
про кваліфікаційну роботу

Ковальського Дениса Олеговича

на тему: **«Формування прикладних рухових умінь та навичок
юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури за варіативним
модулем «Гирьовий хортинг»**

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)

Кваліфікаційна робота Ковальського Д.О. присвячена проблемі формування прикладних рухових умінь та навичок юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Гирьовий хортинг». Актуальність обраної теми своєчасна.

У роботі здійснено всебічний аналіз теоретичних положень щодо розвитку прикладних рухових умінь та навичок юнаків 10-11 класів. Автор аргументовано розкриває зміст та завдання гирьового хортингу у закладах загальної середньої освіти, визначенні особливостей засобів гирьового хортингу на формування прикладних рухових умінь та навичок в учнівській молоді старшого шкільного віку та визначенню особливостей їх фізичного розвитку.

Практична частина кваліфікаційної роботи відзначається належним рівнем організації та методичного забезпечення. У процесі дослідження здобувачем використано комплекс методів педагогічного дослідження.

Отримані результати є достовірними, обґрунтованими та узгоджуються з поставленою метою і завданнями дослідження. Сформульовані висновки є чіткими, логічними та мають практичну цінність. За результатами кваліфікаційної роботи надруковано тези у збірнику матеріалів Міжнародної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти.

У процесі виконання кваліфікаційної роботи Ковальський Д.О. продемонстрував високий рівень теоретичної підготовки, уміння самостійно працювати з науковими джерелами, аналізувати та узагальнювати результати дослідження. Робота виконувалася відповідально, з дотриманням установлених термінів та рекомендацій наукового керівника.

Оформлення кваліфікаційної роботи відповідає чинним вимогам до магістерських досліджень, дотримано принципів академічної доброчесності. Кваліфікаційна робота є завершеним, самостійним і науково обґрунтованим дослідженням, відповідає вимогам до робіт другого (магістерського) рівня та заслуговує на оцінку «добре», а її автор - на присвоєння освітнього ступеня магістра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент,

завідувач кафедри ТМФВ



Олена ОТРАВЕНКО

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу

Ковальського Дениса Олеговича

«Формування прикладних рухових умінь та навичок юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Гирьовий хортинг»,
здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Кваліфікаційна робота Д. О. Ковальського присвячена актуальній проблемі формування прикладних рухових умінь і навичок юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Гирьовий хортинг». Обрана тема є сучасною та значущою з огляду на вимоги до якісного проведення уроків у ЗЗСО, необхідність підвищення рівня рухових умінь і прикладних навичок в учнів.

Студентом здійснено ґрунтовний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження (112 джерел, із них – 20 іншомовні). У магістерській роботі є: 6 таблиць, 12 рисунків і 2 додатки.

Методологія дослідження є науково коректною та відповідає поставленій меті й завданням. Отримані результати дослідження є достатньо обґрунтованими. До позитивних сторін роботи слід віднести логічну структуру, послідовність викладу матеріалу, достатній рівень теоретичного узагальнення, а також наявність практично спрямованих рекомендацій. Практична частина кваліфікаційної роботи має виражену прикладну спрямованість. Розроблено комплекс спеціальних вправ і інструктивно-методичні рекомендації щодо організації та проведення урочних занять із елементами гирьового хортингу для юнаків старшого підліткового віку в закладах загальної середньої освіти.

За матеріалами кваліфікаційної роботи надруковано тези «Програма формування прикладних рухових умінь та навичок юнаків 10-11 класів на уроках фізичної культури засобами гирьового хортингу» у збірнику матеріалів Міжнародної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць за матер. VII Міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.) / за заг. ред. О. В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. С. 542-546.

Отже, кваліфікаційна робота Дениса Олеговича Ковальського є завершеним, самостійним і методично обґрунтованим дослідженням, відповідає чинним вимогам до кваліфікаційних робіт і заслуговує на оцінку «відмінно».

Рецензент:

канд. пед. наук, доцент,

доцент кафедри технологій оздоровлення та

фізкультурно-спортивної реабілітації

факультету соціально-гуманітарних технологій

спорту та реабілітації

Державного податкового університету

**Зоя ДИХТЯРЕНКО**