Е. А. Єрьоменко

ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

Методичний посібник

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Схвалено Міністерством освіти і науки України
для використання в загальноосвітніх навчальних закладах
(лист ІМЗО Міністерства освіти і науки України № 2.1/12-Г-10 від 19.01.2017 р.)

Київ – 2017 р.

УДК 373.011.3:[304.3:613:796.817Хор](02)
Є80

Комісією з фізичної культури Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України розглянуто матеріали науково-методичної експертизи рукопису методичного посібника «Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу» (авт. Єрьоменко Е. А.) з висновком «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах» (лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України № 2.1/12-Г-10 від 19.01.2017 р. Протокол № 3 від 30.11.2016 р.)

Автор:

Єрьоменко Едуард Анатолійович – засновник хортингу, професор кафедри хортингу та реабілітації, заступник директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики, кандидат педагогічних наук, голова Київського обласного відділення Олімпійської академії НОК України, президент Всесвітньої та Української федерації хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, неодноразовий чемпіон світу і Європи з єдиноборств, Заслужений тренер України, майор повітряно-десантних військ Збройних Сил України, учасник бойових дій, кавалер бойових державних нагород.

Рецензенти:

Оржеховська В. М. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики Міністерства закордонних справ України, завідувач лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

Петрочко Ж. В. – доктор педагогічних наук, професор, заступник директора з науково-експериментальної роботи Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

Федорченко Т. Є. – доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

Болтівець С. І. – доктор психологічних наук, професор, завідувач відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України;

Сичов С. О. – доктор педагогічних наук, професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини Національного технічного університету України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського;

Присяжнюк С. І. – доктор педагогічних наук, професор кафедри безпеки життєдіяльності та фізичного виховання Державного університету телекомунікацій.

Е. А. Єрьоменко

Є80 **Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу** : методичний посібник / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2017. – 440 с.

ISBN 978-966-437-568-6.

Методичний посібник «Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу» побудований на основі інтеграції знань, вмінь і навичок, необхідних вихованцям гуртка хортингу, учням загальноосвітніх навчальних закладів. Розглядаються теоретико-методичні засади формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу, значення систематичних занять хортингом, як складової здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Посібник спрямований на популяризацію здорового способу життя та зміцнення здоров'я школярів, містить практичний матеріал позакласних занять з хортингу для загальноосвітніх навчальних закладів, рекомендації щодо проведення занять з вихованцями шкільного віку, опис загальнорозвивальних, спеціальних вправ, ігор, елементів базової техніки, імітаційних вправ, тактичної підготовки, інструкторської та суддівської практики, а також аспекти виховної роботи на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу.

Посібник адресується вчителям фізичної культури та керівникам секцій і гуртків загальноосвітніх навчальних закладів, викладачам фізичного виховання, тренерам-викладачам позашкільних, вищих навчальних закладів I-IV рівнів акредитації, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та патріотичного напряму, дитячих та юнацьких творчих об'єднань.

УДК 373.011.3:[304.3:613:796.817Хор](02)

Друкується в авторській редакції.
Відповідальність за достовірність наданого для видання матеріалу несе автор.
Будь-яке відтворення тексту без згоди автора та видавництва забороняється.

© Єрьоменко Е.А., 2017
© Видавець ПАЛИВОДА А. В., 2017

ЗМІСТ

ВСТУП ……..…... 6

РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СПОРТСМЕНА ХОРТИНГУ ……..…. 11

1.1. Хортинг у забезпеченні здоров'я людини ……..…. 11
1.2. Цінності здорового способу життя учнівської молоді ……..…. 14
1.2.1. Режим праці та відпочинку ……... 18
1.2.2. Режим сну ……...…. 20
1.2.3. Активна м'язова діяльність і фізичне навантаження ……...… 21
1.2.4. Гігієнічні основи здорового способу життя ……..… 23
1.2.5. Загартовування організму ……..…… 24
1.2.6. Профілактика шкідливих звичок …….. 26
1.2.7. Раціональне харчування та його режим ……...… 28
1.2.8. Культура міжособистісного спілкування ……..... 32
1.2.9. Психофізична регуляція організму ……... 33
1.2.10. Культура сексуальної поведінки ……..... 35
1.2.11. Безпечна поведінка дома, на вулиці, у закладах ……..... 36
1.2.12. Духовне виховання ……..….. 41
1.3. Соціально-біологічні основи хортингу ……..……..…. 41
1.3.1. Організм людини як єдина саморегульована біологічна система ……..... 44
1.3.2. Біологічний потенціал людини та соціальні умови здоров'я ……...….. 46
1.3.3. Формування культури здорового і безпечного життя ……..…... 49
1.3.4. Загальна культура спортсмена хортингу та його спосіб життя ……. 52
1.3.5. Популяризація здорового способу життя у середовищі хортингу ……..... 56
1.4. Медико-педагогічні аспекти впливу хортингу на організм людини ……..... 57
1.5. Адаптаційний потенціал хортингіста та показники його здоров'я ……... 59
1.6. Психо-медична типологія особистості хортингіста та здоров'я ……... 63
1.6.1. Методи психологічної корекції хортингістів ……... 66
1.6.2. Нервова система як матеріальна основа психіки людини …….. 68
1.6.3. Морально-вольова підготовка як фундамент хортингу ……..…. 70

РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНА ПЕДАГОГІКА ХОРТИНГУ …….. 76

2.1. Поняття про здоров'язберігальні технології хортингу ……...… 76
2.2. Принципи здоров'язберігальної педагогіки хортингу ……...…. 78
2.3. Засоби здоров'язберігальних технологій хортингу …… 80
2.4. Методи здоров'язберігальних технологій хортингу ……..... 81
2.5. Структура процесу навчання в умовах здоров'язберігальної педагогіки хортингу ……..... 84
2.6. Проведення занять з хортингу в умовах здоров'язберігальних технологій …. 86
2.7. Основні форми організації навчання здоров'ю хортингістів …… 90
2.8. Технологія організації заняття в умовах здоров'язберігальної педагогіки хортингу ……..... 92

РОЗДІЛ 3. ЦІННІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ХОРТИНГУ ……..…. 97
3.1. Особистісні цінності хортингу ……..... 97
3.1.1. Виховання загальної культури хортингістів …….. 101
3.1.2. Формування морально-етичних цінностей у хортингістів ……... 103
3.1.3. Здоров'я в ієрархії цінностей хортингіста ……..... 110
3.1.4. Інноваційні підходи до освоєння оздоровчих цінностей хортингу ……..… 113
3.1.5. Функції хортингу у формуванні цінностей здорового життя учнівської молоді ……... 121
3.2. Фізична культура хортингіста ……...…..… 130
3.2.1. Структура і мотиви фізичної культури в системі хортингу ……..… 133
3.2.2. Форми і види занять хортингістів фізичною культурою …….. 138
3.2.3. Мотивація учнівської молоді до занять хортингом …….. 141
3.3. Індивідуальні ціннісні особливості хортингістів …….....…. 142
3.3.1. Проблема особистісних особливостей у виді спорту хортинг ……..... 146
3.3.2. Оцінка особистісних якостей хортингістів …… 148
3.3.3. Особистісні цінності як передумова досягнень в хортингу ……. 150
3.4. Виховання у сім'ї як першооснова розвитку юного хортингіста ……..... 167
3.4.1. Соціальні функції сім'ї у вихованні спортсмена хортингу ……...… 171
3.4.2. Виховання юного хортингіста у різних за структурою сім'ях ……. 179
3.4.3. Роль батьків у розвитку юного хортингіста ……..…. 182
3.4.4. Забезпечення духовних потреб спортсмена хортингіста ……..…. 188
3.5. Педагогічні цінності тренера з хортингу ……... 192
3.5.1. Функції та особистісні здібності тренера з хортингу …… 197
3.5.2. Методика створення тренером виховувальних ситуацій ……..… 201
3.5.3. Роль тренера у здоров'язберігальній педагогіці хортингу ……... 202
3.5.4. Завдання тренера з хортингу щодо контролю навантаження учнів ……... 204
3.6. Здоров'язбережувальна філософія навчання і тренування у системі хортингу . 207
3.6.1. Формування здоров'яорієнтованого світогляду хортингістів …….. 209
3.6.2. Формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі занять хортингом ……... 214
РОЗДІЛ 4. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ХОРТИНГУ …….. 223
4.1. Організація навчально-виховної та оздоровчої діяльності з учнями ……..... 223
4.2. Особливості лікарського та педагогічного контролю у процесі занять хортингом ……...… 227
4.3. Дослідження функціонального стану організму спортсмена хортингу ……. 231
4.4. Засоби організації навчально-виховного процесу ……... 235
4.5. Планування навчально-виховного процесу з хортингу ……... 237
4.6. Форми організації навчально-виховного процесу з хортингу ……..... 243
4.7. Загальна програма теоретичних занять ……. 245
4.8. Загальна програма практичних занять ……...… 249
4.9. Тренувальні завдання з хортингу для вихованців закладів освіти усіх років навчання ……... 256

4.10. Методика навчання прийомам хортингу ……..…….. 258
4.11. Фізіологічні основи формування у хортингістів рухових навичок …….. 263
4.12. Фази формування у хортингістів рухової навички ……..... 264
4.13. Методи і послідовність вивчення прийомів двобою хортингу ……. 267
4.14. Техніка безпеки під час занять хортингом …….. 284
РОЗДІЛ 5. МЕТОДИКА САМОСТІЙНИХ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ …… 288
5.1. Оптимальна рухова активність хортингістів для здоров'я і працездатності . 288
5.2. Формування мотивів та управління процесом самостійних занять 290
5.3. Форми організації самостійних занять хортингом ……... 292
5.4. Планування обсягу та інтенсивності фізичних навантажень у процесі тренувань з хортингу ……..…..…….. 294
5.5. Самоконтроль у процесі занять …….. 296
5.6. Показники самоконтролю під час оздоровчих занять хортингом …….. 298
5.6.1. Об'єктивні показники самоконтролю …….....… 300
5.6.2. Суб'єктивні показники самоконтролю ……...… 301
5.7. Фізичне самовиховання та самовдосконалення як умова здоров’я ……..... 302
5.8. Самостійна фізкультурно-спортивна діяльність юного хортингіста ……. 304
Лист Міністерства освіти і науки України про надання посібнику грифа МОН … 321
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …….. 322
ДОДАТКИ …….. 328
Додаток А. Програма самостійних занять хортингом для учнів закладів освіти . 328
Додаток Б. Методика проведення ранкової гімнастики, оздоровчої дихальної гімнастики, фізкультхвилинок та фізкультпауз зі спортсменами хортингу ……. 336
Додаток В. Вірші на тематику хортингу для використання під час проведення спортивних свят і виховних годин у закладах освіти ……..… 345
Додаток Г. Філософське підґрунтя хортингу як бойового мистецтва України … 378
Додаток Д. Етичний кодекс хортингу …….. 399
Додаток Е. Хортинг – національний вид спорту України …….. 412
Додаток Ж. Програма підтримки хортингу – національного виду спорту України . 419

ВСТУП

Розвиток українського суспільства, суттєві зміни в політичному та соціально-економічному житті України, зростаючі вимоги суспільства до якісної освіти все виразніше спонукають до реформ в українській освіті, поступових кроків для системного вдосконалення в галузі виховання та оздоровлення дітей.

Законом України «Про освіту» визначені завдання з виховання громадянина – патріота України, забезпечення потреби особистості в творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному та фізичному розвитку, підготовки до активної професійної та громадської діяльності, створення умов для соціального захисту та організації змістовного дозвілля відповідно до здібностей, обдарувань і стану здоров'я дітей та молоді.

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є **хортинг** – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він сприяє залученню підростаючого покоління до загальнолюдських цінностей, формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, навичок здорового способу життя, гармонійному фізичному розвитку дітей.

Хортинг включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні й тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напряму, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина – патріота Української держави. Матеріал посібника відповідно до цих аспектів ґрунтується на освітніх стандартах основних навчальних предметів, забезпечує науковість змісту, має освітню та виховну цінність, ураховує систематичність і послідовність навчання, передбачає творчість, доступність та індивідуальний підхід, доцільність вибору форм і методів роботи.

Метою посібника є надання методичного та практичного матеріалу вчителям фізичної культури, керівникам спортивних секцій і гуртків, тренерам-викладачам дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних, позашкільних навчальних закладів, клубів, дитячих творчих об’єднань для здійснення навчально-виховної роботи щодо зміцнення здоров'я, всебічної фізичної підготовки, формування морально-етичних якостей і патріотичного виховання підростаючого покоління засобами хортингу.

Посібник ураховує передовий досвід навчання та викладання провідних тренерів-викладачів і педагогів хортингу, результати наукових досліджень з питань виховання та підготовки юних хортингістів, практичні рекомендації дитячої та спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, філософії та історії України; деталізує планування навчально-виховного процесу та системи підготовки вихованців.

Посібник містить матеріал щодо впровадження здоров’язберігальних технологій у навчально-тренувальний процес, практичний матеріал до навчальної програми з хортингу, рекомендації щодо проведення теоретичних і практичних навчальних занять, виконання контрольних та перевідних нормативів; матеріали синтезованих занять (поєднання основ техніки хортингу й акробатики, ударних

комбінацій і кидкової техніки, техніки боротьби в стійці та техніки в партері – продовження атакувальних дій, захисних і наступальних дій тощо) та занять за окремими видами підготовки.

В методичному посібнику представлені рекомендації з усіх необхідних за даною методикою розділів підготовки дітей і молоді.

Теоретична підготовка має на меті формування спеціальних знань, необхідних для успішної навчальної діяльності. Вона може здійснюватися у ході навчальних занять, проведення оздоровчих заходів з хортингу, а також самостійно.

Фізична підготовка включає загальну та спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на зміцнення здоров'я вихованців, підвищення загальної працездатності, а спеціальна фізична підготовка (СФП) сприяє розвитку спеціальних фізичних якостей, здатних сформувати у вихованців уміння максимально ефективно використовувати на заняттях рухові навички.

Функціональна підготовка (кондиція) забезпечує виведення вихованців на певний рівень стану здоров'я та формування звички до фізичних вправ.

Базова технічна і тактична підготовка містить елементи базової техніки: стійок, пересувань, блоків, захватів, кидків, широкого арсеналу прийомів самозахисту, що застосовуються в хортингу.

Психологічна підготовка включає в себе психічний розвиток, навчання та виховання, формування мотивації та позитивного ставлення до занять, розумових і фізичних навантажень, формування стану впевненості в своїх силах, здібності до зосередження та мобілізації.

Хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 09.02.2010 року № 306 «Про внесення змін до Переліку видів спорту, що визнані в Україні», зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 25 лютого 2010 р. за № 186/17481, хортинг внесено до Переліку видів спорту, що визнані в Україні, за № 71. Хортинг – це багаторічний спеціально організований процес навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання й оздоровлення дітей і молоді.

Метою посібника є: фізичне, морально-етичне, духовне, та патріотичне виховання громадянина-патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка школярів засобами хортингу.

Основні завдання методичного посібника:

оволодіння основами базової техніки хортингу в обсязі, необхідному та достатньому для участі у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах;

розвиток фізичних здібностей, вольових і морально-етичних якостей;

формування навичок здорового способу життя;

формування критичного ставлення до особистої спортивної майстерності;

залучення до кращих зразків світового та вітчизняного спорту;

сприяння професійному визначенню вихованців.

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу є: науковість, синтез інтелектуальної та практичної діяльності, індивідуальний

підхід, послідовність і поступовість викладення матеріалу. Навчальний матеріал програми адаптований до занять із вихованцями різного рівня підготовленості, містить теоретичні відомості, елементи базової техніки хортингу, що подані у вигляді оздоровчих фізичних вправ та імітаційних формальних комплексів, а також вправи з елементами самозахисту хортингу.

В процесі навчання хортингу застосовуються такі методи:

наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);

словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);

практичні (метод вправ і його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Навчальна програма з хортингу розрахована на учнів закладів загальної середньої освіти віком від 6 до 17 років. Вона розроблена на основі Типових навчальних планів для організації освітнього процесу в закладах загальної середньої, враховує передовий досвід відомих тренерів з хортингу, практичні рекомендації дитячої та спортивної медицини; результати наукових досліджень із теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, філософії, історії України та підготовки юних хортингістів.

Програма з хортингу для закладів загальної середньої освіти передбачає 11 років навчання з 1 по 11 класи.

Початковий рівень – молодші школярі, 1–4 класи (6–10 років), 4 роки навчання:

перший і другий рік навчання – 144 год. (2 заняття на тиждень, тривалість заняття – 2 год);

третій і четвертий рік навчання – 216 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 2 год).

Основний рівень – учні середнього шкільного віку, 5–9 класи (11–15 років), 5 років навчання:

перший і другий роки навчання – 216 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 2 год);

третій, четвертий, п’ятий рік навчання – 324 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 3 год).

Вищий рівень – учні старшого шкільного віку, 10–11 класи (16–17 років), 2 роки навчання:

перший та другий роки навчання – 324 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 3 год).

Програма визначає цілі та завдання роботи у навчальних групах і містить:

пояснювальну записку з загальною характеристикою принципів і методів роботи, термінів реалізації програми, тижневого навантаження, засобів організації освітнього процесу;

навчально-тематичні плани за розділами підготовки на початковому, основному та вищому рівнях навчання;

зміст програми з переліком тем на початковому, основному та вищому рівнях навчання;

прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики.

У даному посібнику наведено перелік обладнання й індивідуального спорядження, необхідного для забезпечення ефективності навчально-виховного, фізкультурно-оздоровчого та тренувального процесу.

В гуртки хортингу приймаються діти, які виявляють інтерес і бажання до занять хортингом, не мають медичних протипоказань і відносяться до основної медичної групи, відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої спільним наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 року № 518/674.

Групи формуються за рівнями підготовки з урахуванням віку та підготовленості учнів:

початковий рівень (1–4 роки навчання), діти віком 6–10 років;

основний рівень (5–9 рік навчання), діти та підлітки віком 11–15 років;

вищий рівень (10–11 рік навчання), юнаки та молодь віком 16–17 років.

Посібник передбачає проведення теоретичних і практичних навчальних занять. Теоретичні відомості хортингу можуть повідомлятися у процесі практичних занять. Програма передбачає заняття за окремими видами підготовки та синтезовані заняття (поєднання основ техніки хортингу й акробатики, ударних комбінації та кидкової техніки, техніки в стійці та техніки у партері – продовження атакувальних дій, захисних та атакувальних дій тощо). Для учнів молодшого шкільного віку застосовується переважно ігровий метод. При необхідності можливе окреме навчання хлопців і дівчат. На заняттях рекомендується здійснювати особистісно-орієнтований підхід до навчання вихованців за статевими й індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також з урахуванням їхніх потреб і здібностей.

Заняття в групах початкового рівня проводяться груповим методом. У період підготовки до виступів на змаганнях групові заняття можуть бути замінені зведеними тренуваннями з іншими клубами хортингу (постановка та вивчення індивідуальних технічних дій, комбінацій на партнерах різної комплекції – високому, низькому, важкому, легкому тощо).

Матеріалом посібника передбачається участь учнів у змаганнях усіх рівнів у складі збірних команд і в особистому заліку, виконання нормативів юнацьких і дорослих спортивних розрядів. Участь вихованців гуртка з хортингу в змаганнях здійснюється тільки за особистим бажанням учнів і з дозволу батьків, а також за умови оформлення страховки від нещасних випадків на період проведення змагань. Календарний план змагань спортивних заходів гуртка складається відповідно до Єдиного календарного плану заходів Міністерства молоді та спорту України Міністерства освіти і науки України, календарних планів обласних, міських і районних управлінь і органів державної влади з фізичної культури та спорту.

Враховуючи різноманітність розділів змагань з хортингу, а також засобів самозахисту хортингу як мистецтва одноборства, тренувально-підготовчий процес на практичних заняттях може проводитись повною групою, малими групами (4–6 чоловік), парами й індивідуально. Винятком є теоретичні заняття та зведені

тренування з підготовки показових груп, або підготовки основної групи до атестації з хортингу (отримання ступенів – ранків).

Відповідно до вимог «Типового положення про навчання з питань охорони праці» з вихованцями обов'язково проводяться відповідні інструктажі (вступний, первинний, позаплановий, цільовий) з безпеки життєдіяльності на заняттях.

Контрольні заняття проходять 1 раз на півріччя у формі відкритого чи підсумкового заняття для груп початкового й основного рівнів, у формі змагання – для груп основного та вищого рівнів.

Форми контролю за досягненнями школярів:

спостереження за вихованцем у процесі занять із питань регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етикету хортингу, старанності на тренуваннях (постійно);

відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва закладу загальної середньої освіти та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя);

підсумкові перевідні заняття (при переводі на наступний рівень навчання);

участь у показових виступах на масових заходах (за планом закладу загальної середньої освіти);

виконання програми атестаційних тестів на учнівські ступені хортингу – ранки;

участь у змаганнях, отримання перемог і виконання спортивних розрядів.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ і елементів оздоровчої, прикладної та базової техніки хортингу по закінченні навчального року програма передбачає виконання контрольних і перевідних нормативів. Вихованці виконують навчальні нормативи (з урахуванням динаміки особистого результату), що розроблені відповідно до Державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 № 462, програми «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–11 класи» авт. Круцевич Т. Ю. та програми «Навчальна програма гурткової (секційної) роботи з хортингу для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів», схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах листом ІІТЗО Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1–4/18-Г–462 від 25.06.2011 року. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо. Порядок їх проведення визначає керівник гуртка відповідно до календарно-тематичного планування.

Педагог з хортингу, враховуючи рівень підготовки учнів, стан матеріально-технічної бази закладу, може вносити зміни й доповнення в зміст програми та кількість годин для опанування певних тем. Заняття з учнями, відповідно до матеріалу даного методичного посібника, може проводити педагог, який має відповідну фахову підготовку.

РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СПОРТСМЕНА ХОРТИНГУ

1.1. Хортинг у забезпеченні здоров'я людини

Основні поняття

Здоров'я – стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, що забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних і біологічних функцій (а не тільки відсутність захворювань).

Фізичне здоров'я – це поточний стан функціональних можливостей органів і систем організму.

Психічне здоров'я – стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю психічних відхилень і забезпечує адекватну регуляцію поведінки в навколишніх умовах.

Соціальне здоров'я – це система цінностей, установок і мотивів поведінки у соціальному середовищі.

Здоровий спосіб життя – єдність всіх форм і способів життєдіяльності особистості, її умов і факторів, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я.

Як відомо, спосіб життя людини є фактором, який обумовлює 50 % її здоров'я.

Спосіб життя – це звички, зафіксовані роками життя. Спосіб життя – це друга натура. Він залежить від установок, характеру, позицій свідомості. Він не випадковий, а витікає з джерел свідомості та зі світогляду людини. Яка людина, такий і спосіб її життя.

У способі життя завжди закладені традиції сім'ї, народу. Спосіб життя людини це зліпок соціальних, психологічних та інших відносин, які панують у суспільстві. Сучасна людина грамотна та інформована про те, що корисно і що шкідливо для її здоров'я, навіть занадто інформована про всілякі хвороби і засоби лікування, але зовсім не освічена в питанні, як бути здоровим. Одних лише знань про елементи здорової поведінки мало – потрібна переконаність, відданість і все нові й нові досягнення, а досягнутим потрібно вважати лише те, що увійшло в культуру, побут, звичку.

Ми звертаємо мало уваги на суттєві зміни в стилі, укладі самого життя сучасної людини. Тисячі поколінь наших предків жили у тісному спілкуванні з природою, жили й працювали синхронно з природними ритмами. Вони вставали з ранковою і лягали спати з вечірньою зорею. Кожна пора року мала свій трудовий настрій, свій режим життя. Тепер же люди живуть у ритмі виробничого циклу «за дзвінком» однаково в будь-яку пору року.

Ще порівняно не так давно все необхідне людині для життя мало кінець: догорала свічка, закінчувалася вода, паливо і запаси їжі. І людина повинна була відтворювати все це. Тепер усе це здається безкінечним: вода ллється з кранів, у потрібний час починає працювати центральне опалення, завжди до послуг людини електроенергія та газ. Якщо раніше людина була одночасно і виробником, і споживачем, то тепер ці функції чітко розділилися. Так само, очевидно, і зі

здоров'ям. «Споживаючи» своє здоров'я у праці і в боротьбі з силами природи, людина добре усвідомлювала, що вона сама повинна піклуватися про його відтворення. Тепер людям здається, що здоров'я так само постійне, як електро- і водопостачання.

Потрібно зважати на те, що самі собою досягнення науково-технічної революції не зменшать відставання адаптаційних можливостей людини від змін природного і соціально-виробничого середовища існування. Чим більше будуть розвинені автоматизація виробництва і кондиціювання середовища проживання, тим менш тренованими стануть захисні сили організму. Породивши своєю виробничою діяльністю екологічну проблему, схвильована збереженням природи у планетарному масштабі людина забула, що вона – частина природи, і зовсім очевидно, що біосфера не може змінюватися у зв'язку з виробничою діяльністю.

Бажання зберегти природу незайманою наївне, оскільки рівносильне закликам припинити людську діяльність. Стає все більш очевидним, що оздоровчий хортинг як теорія і практика формування, збереження і зміцнення здоров'я покликана забезпечити виживання людини в реальних умовах світу, що змінюється і ускладнюється. Саме ця методика має на меті створення спеціальних програм, систем навчання для обрання такого способу життя, який би вів до профілактики численних захворювань, що підстерігають сучасну людину на теренах її буття у створеному нею світі.

Критерії ефективності використання здорового способу життя

Здоровий спосіб життя володіє широким позитивним спектром впливу на різні сторони проявів організму і особистості людини. У поведінці це проявляється в більшій життєвій енергії, зібраності, хорошій комунікабельності; відчутті своєї фізичної і психоемоційної привабливості, оптимістичному настрої, умінні забезпечити свій повноцінний і приємний відпочинок, цілісну культуру життєдіяльності. У психологічному аспекті переваги здорового способу життя виявляються як психічне здоров'я, гарне самопочуття: у нервово-психічній стійкості, здатності успішно переносити наслідки психічних стресів; в добре вираженій вольовій організації (самовладання, цілеспрямованість, наполегливість у досягненні поставленої мети, рішучість), впевненості у своїх силах; меншій схильності до депресії, іпохондрії, підозріливості.

У функціональному прояві можна відзначити: більш високу якість здоров'я, поліпшення адаптаційних процесів, підвищення працездатності і тренованості; зниження захворюваності і хворобливих відчуттів; більш швидкий і повноцінний перебіг процесів відновлення після фізичної і розумової діяльності; посилення імунних механізмів захисту організму; активність обмінних процесів в організмі; посилення статевої потенції; нормалізацію співвідношення маси тіла і росту; гарну поставу і легкість ходи.

Наведений зміст критеріїв може бути розширено і деталізовано в залежності від потреб особистості. Крім того, організм має здатність зберігати індивідуальне існування за рахунок самоорганізації. До проявів самоорганізації відносяться здатність до самовідновлення, саморегулювання і самовідновлення.

Самовідновлення пов'язано з постійним взаємним обміном організму з зовнішнім середовищем, речовиною, енергією та інформацією. Організм людини – це система відкритого типу. В процесі самооновлення організм підтримує свою упорядкованість і перешкоджає своєму руйнуванню.

Фізичне здоров'я обумовлюється здатністю організму до саморегулювання. Досконала координація всіх функцій – наслідок того, що живий організм є саморегулюючою системою. Саморегуляція становить сутність біологічної форми розвитку, тобто, життя – це загальна властивість біологічних систем, що дозволяє встановлювати і підтримувати на певному, відносно сталому рівні ті чи інші фізіолого-біохімічні або інші біологічні показники (константи), наприклад, сталість температури тіла, рівень артеріального тиску, вмісту глюкози в крові тощо. Підтримка ступеня впорядкованості проявляється у відносній динамічній сталості внутрішнього середовища організму – гомеостаз (*homeostasis*; грец. *homoios* – подібний, схожий + грец. *stasis* – стояння, нерухомість).

Слід мати на увазі, що самоорганізація біологічної системи проявляється і в здатності до самовідновлення. Ця якість обумовлена, перш за все, регенерацією, а також наявністю множинних паралельних регуляторних впливів в організмі на всіх рівнях його організації. Компенсація недостатніх функцій за рахунок цих паралелей дозволяє вижити організму в умовах пошкодження. Міра компенсації при цьому відображає рівень життєздатності – його фізичне здоров'я.

Таким чином, фактично фізичне здоров'я – це стан організму людини, що характеризується можливостями адаптуватися до різних факторів середовища проживання, рівнем фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень.

До основних факторів фізичного здоров'я людини відносяться:

1) рівень фізичного розвитку;

2) рівень фізичної підготовленості;

3) рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень;

4) рівень та здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, що забезпечують його пристосування до впливу різних чинників середовища проживання.

Психічне здоров'я – стан психічної сфери людини. Основу психічного здоров'я становить стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки.

Сексуальне здоров'я – комплекс соматичних, емоційних, інтелектуальних і соціальних аспектів сексуального існування людини, які позитивно збагачують особистість і підвищують комунікабельність людини та її здатність до любові.

Репродуктивне здоров'я – компонент здоров'я, що визначає репродуктивну функцію організму.

Моральне здоров'я – комплекс характеристик мотиваційної і потребнісно-інформаційної основи життєдіяльності людини. Основу морального компонента здоров'я людини визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки людини у соціальному середовищі.

Професійне здоров'я – стан, що визначає ефективність професійної діяльності людини.

1.2. Цінності здорового способу життя учнівської молоді

Здоров'я – це такий стан організму, при якому він є біологічно повноцінним, працездатним, функції всіх його складових і систем врівноважені, відсутні хворобливі прояви. Основною ознакою здоров'я є рівень адаптації організму до умов зовнішнього середовища, фізичних і психоемоційних навантажень.

Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. Здоров'я є основною умовою і запорукою повноцінного життя. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо прийдеться, то й значні перевантаження. Здоров'я, розумно зберігається і укріплюється самою людиною, забезпечує їй довге та активне життя. Одним з головних завдань системи хортингу є саме оздоровлення тих, хто займається, укріплення та стабілізація основних функцій організму.

На жаль, багато людей не дотримуються найпростіших, обґрунтованих науковцями Української федерації хортингу, норм здорового способу життя. Одні стають жертвами малорухливості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші – надмірності в їжі з майже неминучим у цих випадках розвитком ожиріння, склерозу судин, а у деяких – цукрового діабету, треті не вміють відпочивати, відволікатися від виробничих і побутових турбот, вічно неспокійні, нервові, страждають безсонням, що в кінцевому підсумку призводить до численних захворювань внутрішніх органів.

Деякі люди, піддаючись згубним звичкам (куріння, алкоголь, наркотики), активно вкорочують своє життя. До факторів, що визначають здоровий спосіб життя, можна віднести наступні: режим праці та відпочинку, раціональне харчування, здоровий сон, активна м'язова діяльність, загартовування організму, профілактика шкідливих звичок, знання вимог санітарії і гігієни, облік екології навколишнього середовища, культура міжособистісного спілкування, сексуальної поведінки, психофізична регуляція.

Елементи здорового способу життя

Спосіб життя – біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної і соціальної поведінки. Іншими словами, спосіб життя – це «обличчя» людини як індивіда і в той же час відображення рівня суспільного прогресу.

Спосіб життя людини значною мірою обумовлений соціальними та екологічними умовами, але у той же час він залежить від мотивів діяльності людини, від особливостей її психіки і функціональних можливостей організму.

Цим, зокрема, пояснюється реальна різноманітність варіантів способу життя різних людей.

Спосіб життя включає три категорії:

рівень життя;

якість життя;

стиль життя.

Рівень життя – це передусім економічна категорія, яка відображає міру задоволення матеріальних, духовних і культурних потреб людини.

Якість життя – це ступінь комфорту в задоволенні людських потреб (переважно соціальна категорія).

Стиль життя характеризує поведінкові особливості життя людини, тобто ту модель, яка відображає психологію і психофізіологію особистості (соціально-психологічна категорія).

Якщо спробувати оцінити роль кожної з категорій способу життя у формуванні індивідуального здоров'я, то можна відзначити, що перші дві – еквіпотенціальні, тому що мають суспільний характер. Звідси зрозуміло, що здоров'я людини буде залежати насамперед від стилю життя, який більшою мірою має персоніфікований характер і визначається історичними і національними традиціями (менталітетом), а також особистісними нахилами.

Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям виражається у понятті «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ). Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає зорієнтованість діяльності особистості у напрямі формування, збереження і зміцнення свого здоров'я.

Підсумовуючи сказане, можна дійти висновку, що в основі способу життя лежать як біологічні, так і соціальні принципи.

До біологічних належать такі:

спосіб життя має будуватися згідно з віком;

спосіб життя має забезпечуватися енергетично;

спосіб життя має бути зміцнювальним;

спосіб життя має бути ритмічним;

спосіб життя має бути помірним.

До соціальних принципів можна віднести такі:

спосіб життя має бути естетичним;

спосіб життя має бути моральним;

спосіб життя має бути вольовим.

Здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, при якому, через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються до самої старості. Як бачимо, визначення досить широке і передбачає не тільки існування організму людини на оптимальному рівні, а й можливість формувати внутрішній резерв здоров'я, який буде потрібен для її нормальної життєдіяльності при можливій зміні середовища або раптовому виникненні екстремальних умов для адаптації.

Кожна людина теоретично усвідомлює, що її спосіб життя повинен бути індивідуальним і здоровим. Але на практиці зазвичай він незручний і нездоровий, продиктований реаліями буття. Важливо зрозуміти, що все ж дуже багато залежить від самої людини, адже людина – суб'єкт і одночасно об'єкт своєї діяльності. Велику роль у цьому відіграє культура, яку потрібно розглядати як особливого роду відношення людини до самої себе.

Культура – не лише сума знань, це поведінка, сума моральних начал, і у способі життя людини завжди існують хоча б оазиси свого, індивідуального.

Продовжуючи роздуми про спосіб життя людини як фактор, що обумовлює її здоров'я, відзначимо, що спосіб життя – це режим, ритм і темп життя, особливості роботи, відпочинку, спілкування. У землекопа – свій заступ, у столяра – своя сокира. Рукоятку підбирають по руці. Але є люди, які схоплюють будь-який заступ, будь-яку сокиру і швидко збивають руки до крові. Так і зі способом життя. Спосіб життя не змінюють без серйозних до того причин. Його змінюють тільки в тому випадку, якщо він приводить до хвороби. Але набагато важче щось змінити, краще формувати з дитинства такі норми поведінки, такий спосіб життя, який вів би до здоров'я. Можна визначити основні елементи здорового способу життя, сукупна дія яких забезпечує оздоровлення організму.

Спеціалісти Української федерації хортингу стверджують, що кожні 12 років, у кризовий рік початку нового життєвого циклу, а саме в 25, 37, 50 та у 60 рік, людина переглядає основи свого способу життя і вносить у нього цільові, стратегічні (новий життєвий задум), а також продиктовані віком і змінені потребами корективи. Так планується людиною період від 25 до 37 років, від 37 до 50 років, від 50 до 60 років і так далі.

І дуже прикро, коли замість коректив потрібно людині докорінно змінювати сформовані звички, спосіб життя, адже з самого початку в його формування були закладені установки, що ведуть не до здоров'я, а до хвороби. І дуже часто змінювати щось буває вже пізно.

Людина, яка веде здоровий спосіб життя, змінює його і у відповідності до сезону. Так, улітку більше бережуть серце. У липні–серпні організм набагато слабший, ніж у грудні–січні. Відхилення у харчуванні, допустимі взимку, не допустимі влітку. Восени уникають застуди, бережуть легені. Взимку психофізичні навантаження можуть збільшуватися до максимуму.

Здорова людина здатна до форсованого темпу життя протягом декількох місяців з урахуванням рівня адаптивності. Але такий період повинен змінюватися відпочинком, релаксацією. Для здорової людини після екстремального періоду релаксуючим є перехід на звичайний спосіб життя.

У вихідні дні та дні відпустки, у вільний від роботи час людина повинна жити у суворому узгодженні зі своєю натурою, компенсуючи тим самим примусовий відхід від цього принципу в робочий час дня, тижня і року.

Якщо робота сидяча, у вільний від неї час потрібно багато рухатися. Відпустка повинна додавати те, чого людина була позбавлена у місяці праці. Людина холеричного темпераменту, чия робота протікає за канцелярським столом, від'їздить за місто, йде в гори, живе у вихідні дні в узгодженні зі своєю холеричною сутністю. Вона займається хортингом, грає у футбол, у хокей, в інші

рухливі ігри. Якщо в робочий час основне навантаження припадає на очі, то у вільний час їх бережуть; якщо в робочий час основне навантаження лягає на руки, то у вільний час – на ноги. Той, хто працює з людьми, відпустку проводить на природі.

Спосіб життя має основу – життя в межах однієї доби. Людина ніби народжується вранці, і це – весна дня. День-літо, вечір-осінь, ніч-зима. Навіть доба повинна бути спланована, організована, як рік життя. В ній повинно бути все: праця і відпочинок, потрібне і бажане, «треба» і «хочу»; повсякденне і святкове, гнів і любов. У ній не повинно бути лише нудьги, втрати часу. Втрачаючи добу або навіть її невелику частинку, ми втрачаємо частинку життя.

Плануючи свій спосіб життя, намагаючись зробити його валеогенним (здоровотворчим), людина *повинна узгоджувати його зі своєю натурою*, з природними ритмами, усвідомленим відношенням до всього, що відбувається у ній самій і навколо неї. Зазначимо це як першу умову формування здорового способу життя.

Виходячи з порад спеціалістів Української федерації хортингу з проблем формування здорового способу життя, сформулюємо другу умову: *висока рухова активність без примусу*. Навіть 30 хв щоденної фізичної активності підвищують життєздатність, підсилюють компенсаторні можливості організму, збільшують його захисні сили. Це може бути і оздоровчий біг, і велотуризм, і гімнастичні вправи, і прогулянки на лижах, і плавання. Але слід пам'ятати, що ефективність оздоровчих заходів залежить від індивідуального вибору і дозування навантажень, які можуть завдати шкоди здоров'ю, особливо коли мова йде про немолодий вік і не дуже здорову людину.

Третя умова полягає у *збалансованому харчуванні*. Організація такого харчування передбачає прийом великої кількості овочів, фруктів і клітковини, зменшення у раціоні тваринних жирів, борошняного і солодкого, а при надмірній вазі і повну відмову від них. Поєднання малої рухливості з переїданням веде до надлишкової маси і передчасного руйнування організму.

Відмова від шкідливих звичок може бути четвертою умовою формування основ здорового способу життя. Багато людей витрачають своє здоров'я задарма, не задумуючись про наслідки. Однією з найбільш розповсюджених звичок є куріння. За даними вчених Української федерації хортингу, третина онкологічних захворювань безпосередньо пов'язана з курінням. Вживання алкоголю, наркотичних речовин також є величезною перепоною на шляху до здоров'я людини, часом призводить до повної його втрати.

П'ятою умовою можна назвати *сприятливий психологічний клімат* у мікро- і макросоціальному оточенні. Реалізація цієї умови передбачає створення в сім'ї, робочому колективі (мікросоціальне оточення), у суспільстві (макросоціальне оточення) відносин між людьми, в яких домінує чуйність, великодушність, співчуття, милосердя, доброзичливість, привітність, повага, порядність, інтелігентність і ряд інших якостей, які б створювали позитивний психологічний настрій у кожної людини.

Крім перерахованих умов можна назвати і такі сильні оздоровчі впливи, як загартовування, харчові «вихідні» і «голодування», лікувальний масаж тощо.

Означені умови будуть розглянуті і детально висвітлені у подальших дослідженнях фахівців Української федерації хортингу.

Розглянемо перераховані вище фактори, що визначають здоровий спосіб життя, більш докладно.

До основних складових здорового способу життя відносять:

режим праці та відпочинку;

організація сну;

режим харчування;

організація рухової активності;

виконання вимог санітарії, особистої гігієни та загартовування;

профілактика шкідливих звичок;

культура міжособистісного спілкування;

психофізична регуляція організму;

культура сексуальної поведінки;

безпечна поведінка дома, на вулиці, у закладі;

духовне виховання.

1.2.1. Режим праці та відпочинку

Праця – основа режиму здорового способу життя людини. Існує неправильна думка про шкідливу дію праці, при якій нібито відбувається знос та виснаження організму, надмірна витрата сил і ресурсів, передчасне старіння. Праця як фізична, так і розумова нібито зашкодить організму, але, навпаки, систематичний, посильний і добре організований трудовий процес надзвичайно благотворно впливає на нервову систему, серце і судини, кістково-м'язовий апарат, на весь організм людини в цілому.

Довго живе той, хто багато і добре працює протягом всього життя, навпаки, неробство призводить до млявості мускулатури, порушення обміну речовин, ожиріння і передчасного старіння. У випадках перенапруження і перевтоми людини винна не сама праця, а *неправильний режим праці*. Потрібно правильно і вміло розподіляти сили під час виконання роботи як фізичної, так і розумової. Рівномірна, ритмічна робота продуктивніше і корисніше для здоров'я працюючих, ніж зміна періодів простою перестановкою завдань напруженої, нагальної роботи.

Цікава й улюблена робота виконується легко, без напруги, не викликає втоми і перевтомлення. Важливий правильний вибір професії відповідно до індивідуальних особливостей і схильностей людини.

Для працівника важлива зручна робоча форма одягу. Він має бути гарно проінструктований з питань техніки безпеки, безпосередньо до початку роботи важливо організувати своє робоче місце: прибрати все зайве, найбільш раціонально розмістити всі інструменти тощо. Освітлення робочого місця повинно бути достатнім і рівномірним. Виконання роботи краще починати з самого складного.

Необхідною умовою збереження здоров'я у процесі праці є чергування роботи і відпочинку. Відпочинок після роботи зовсім не означає стан повного спокою. Лише при дуже великому стомленні може йти мова про пасивний відпочинок. Бажано, щоб характер відпочинку був протилежний характеру роботи

людини («контрастний» принцип побудови режиму відпочинку). Людям фізичної праці необхідний відпочинок, не зв'язаний з додатковими фізичними навантаженнями, а працівникам розумової праці необхідне в години дозвілля певне фізичне навантаження. Таке чергування фізичних і розумових навантажень корисно для здоров'я. Людина, яка багато часу проводить у приміщенні, повинна хоча б частину часу відпочинку проводити на свіжому повітрі.

Розуміння важливості добре організованого режиму праці і відпочинку засноване на закономірності перебігу біологічних процесів в організмі.

Людина, дотримуючись усталеного і найбільш доцільного режиму життєдіяльності, краще пристосовується до течії найважливіших фізіологічних процесів. У тому випадку, якщо резерви нашої адаптації вичерпуються, ми починаємо відчувати дискомфорт, стомлюваність, а то і хворіємо. Отже, необхідно вести чітко організований спосіб життя, дотримуватися постійного режиму в навчальній праці, відпочинку, харчування, сну і займатися фізичними вправами. При щоденному повторенні традиційного укладу життя, досить швидко між цими процесами встановлюється взаємозв'язок, закріплений низкою умовних рефлексів. Завдяки такій фізіологічній властивості попередня діяльність є як би поштовхом до подальшої діяльності, готуючи організм до легкого і швидкого переключення на новий вид діяльності, що забезпечує її краще виконання.

Розуміння важливості добре організованого режиму праці та відпочинку засноване на закономірностях перебігу біологічних процесів в організмі.

Режим дня – нормативна основа життєдіяльності для всіх хортингістів. У той же час він повинен бути індивідуальним, тобто відповідати конкретним умовам, стану здоров'я, рівню працездатності, особистим інтересам і нахилам людини. Важливо забезпечити сталість того чи іншого виду діяльності у межах доби, не допускаючи значних відхилень від заданої норми. Режим буде реальним і здійсненним, якщо він динамічний і будується з урахуванням непередбачених обставин.

Яким чином можна розробити науково та природно обґрунтований режим дня? Спочатку необхідно проаналізувати витрати навчального, позанавчального і вільного часу у відповідності з наведеними гігієнічно допустимими нормами. Відповідно до них добовий бюджет часу хортингіста складається з двох половин – 12 год навчальних занять (6 год аудиторних і 4–6 год самостійного навчання) і 12 год, відведених на відновлення організму (сон, відпочинок, самообслуговування) і особистий розвиток (заняття хортингом за інтересами, громадська діяльність, побутове та дружнє спілкування, фізична культура, музика, мистецтво). Вихідні дні містять 12 год резервних (замість часу, що витрачається на навчальну діяльність). Потім слід розподілити різні види діяльності у межах конкретного дня, встановити постійне і правильне чергування праці і відпочинку, загальний режим дня у залежності від змінності, навчального розкладу, умов праці.

1.2.2. Режим сну

Для збереження нормальної діяльності нервової системи і всього організму велике значення має повноцінний сон. Сон – це свого роду гальмування, яке оберігає нервову систему від надмірного напруження і стомлення. Сон має бути досить тривалим і глибоким. Якщо людина мало спить, то вона встає вранці роздратованою, розбитою, а іноді – з головним болем.

Визначити час, необхідний для сну, всім без винятку людям не можна. Потреба уві сні у різних людей неоднакова. У середньому ця норма становить близько 8 годин. На жаль, деякі люди розглядають сон як резерв, з якого можна запозичити час для виконання тих чи інших справ. Систематичне недосипання призводить до порушення нервової діяльності, зниження працездатності, підвищеної стомлюваності, дратівливості.

Щоб створити умови для нормального, міцного і спокійного сну, необхідно за 1–1,5 год до сну припинити напружену розумову роботу. Вечеряти треба не пізніше, ніж за 2–2,5 год до сну. Це важливо для повноцінного перетравлення їжі. Спати слід у добре провітреному приміщенні, непогано привчити себе спати при відкритій кватирці. Нічна білизна повинна бути вільною, не ускладнювати кровообігу. Не можна спати у верхньому одязі. Не рекомендується закриватися ковдрою з головою, спати вниз обличчям, що перешкоджає нормальному диханню. Бажано лягати спати в один і той же час – це сприяє швидкому засипанню.

Нехтування цими найпростішими правилами гігієни сну викликає негативні явища. Сон стає неглибоким, неспокійним, внаслідок чого з часом розвиваються безсоння, розлади у діяльності нервової системи.

Сон – обов'язкова і найбільш повноцінна форма щоденного відпочинку. Для хортингіста необхідно вважати звичайною нормою нічного монофазного сну 7,5–8 годин. Години, призначені для сну, не можна розглядати як якийсь резерв часу, який можна часто і безкарно використовувати для інших цілей. Це, як правило, відбивається на продуктивності розумової праці і психоемоційному стані. Безладний сон може привести до безсоння, інших нервових розладів.

Напружену розумову роботу необхідно припиняти за 1,5 год до відходу до сну, оскільки вона створює в корі головного мозку замкнуті цикли збудження, що відрізняються великою стійкістю. Інтенсивна діяльність мозку триває навіть тоді, коли людина закінчила займатися справами. Тому розумова праця, що виконується безпосередньо перед сном, ускладнює засинання, призводить до ситуативних сновидінь, млявості і поганого самопочуття після пробудження. Перед сном необхідно провітрити кімнати, а ще краще сон при відкритій кватирці, або взагалі на відкритому повітрі, природі.

Людям, які мало сплять, для гарного самопочуття і високої працездатності достатньо 5–6 год сну. Це, як правило, люди енергійні, вони активно долають труднощі, не затримують увагу на неприємних переживаннях. Люди, які сплять багато, потребують 9 год сну, а також більше. Це переважно люди з підвищеною емоційної чуйністю.

Найбільш поширений розлад сну, коли людина мало і погано спить, називають *безсонням*. Іноді не дають заснути справи, які хвилюють або турбують людину. Таке безсоння називають *ситуативним*. Зазвичай воно проходить разом зі зникненням причин занепокоєння або конфлікту. Трапляється, що кризова ситуація проходить, але залишає шкідливу звичку занадто сильно прагнути заснути. Вона може викликати зворотну реакцію – розвиток стійкого безсоння від боязні безсоння. Причиною стійкого розладу сну можуть стати заспокійливі і снодійні засоби, якщо їх довго приймати. Снодійні ліки вимикають механізм сну ламають і перекроюють його фази.

1.2.3. Активна м'язова діяльність і фізичне навантаження

М'язова діяльність є неодмінною умовою розвитку рухових і вегетативних функцій організму людини на всіх етапах її життєдіяльності. Значення м'язової діяльності в біології і фізіології людини настільки велике, що її зовсім справедливо розцінюють як чільну ознаку життя.

Науково-технічний прогрес зовсім не позбавляє людину фізичної активності, а навпаки, надає їй можливість робити це в самій доцільній і концентрованій формі – у формі фізичної культури.

Це в першу чергу відноситься до молоді, оскільки відомо, що причини більшості захворювань дорослого населення, особливо серцево-судинних, формуються в підлітковому і юнацькому віці.

Відомо, що після 25 років максимальне споживання кисню знижується кожні 10 років на 8 %, що обумовлено головним чином обмеженням фізичної активності. У фізично ж активних людей цей показник може обмежитися 4 %, тобто у них гальмуються процеси старіння. Регулярне використання засобів хортингу з метою фізичної та медичної реабілітації дозволяє знизити число хронічних захворювань на 15–25 %, а також звернення за медичною допомогою в 2–4 рази у порівнянні з іншою частиною населення.

У механізмі адаптації до фізичних навантажень має значення посилене утворення метаболітів і гормонів, а також адаптивний синтез білка. Завдяки цьому збільшується функціональна потужність працюючих клітинних структур, що вказує на перехід від термінової до стійкої, довгострокової, неспецифічної адаптації. При систематичному впливі фізичних вправ їх дія поступово слабшає у зв'язку з підвищенням стійкості центральних регуляторних механізмів, а також периферичних клітинних структур (зміна біохімічних і біофізичних властивостей клітин), розширенням резерву функціональних систем і адаптаційних можливостей організму.

Спеціальні дослідження показали, що ефективність розумової діяльності в умовах низької фізичної активності вже на другу добу знижується майже на 50 %, при цьому різко погіршується концентрація уваги, зростає нервова напруга, істотно збільшується час вирішення завдань, швидко розвивається стомлення, апатія і байдужість до виконуваної роботи, людина стає дратівливою, запальною.

Чому саме фізичні вправи є в цьому випадку найкращими ліками від втоми? Справа в тому, що імпульси від опорно-рухового апарату різко підвищують тонус клітин кори головного мозку за рахунок поліпшення в них обмінних процесів.

Одночасно істотно зростає викид у кров гормонів ендокринних залоз, що також підсилює обмінні процеси в усіх органах. Нарешті, при активній роботі м'язів швидко поліпшується кровообмін, а разом з ним дихання, робота печінки та нирок щодо виведення з крові токсичних шлаків, гнітюче діючих на нервові клітини.

Таким чином, найвірніший і ефективний шлях до високої працездатності, творчої активності, фізичної досконалості і довголіття – висока фізична активність.

Фізичне навантаження, підвищуючи окисні обмінні процеси в організмі, затримує розвиток атеросклерозу. Лікарські спостереження показують, що атеросклероз судин головного мозку, судин, що забезпечують харчуванням м'язи серця, у людей фізичної праці, а також в осіб, які займаються хортингом, зустрічається порівняно рідко, як і підвищений вміст холестерину в крові.

Тонус і працездатність мозку підтримується протягом тривалих проміжків часу, якщо скорочення і напруга різних м'язових груп ритмічно чергується з їх подальшим розтягуванням і розслабленням. Такий режим рухів спостерігається під час ходьби на лижах, бігу, катання на ковзанах і багатьох інших фізичних вправ, що виконуються ритмічно з помірною інтенсивністю.

Щоденна ранкова гімнастика – обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати такою ж звичною, як і умивання вранці.

Щоденне перебування на свіжому повітрі протягом 1–1,5 години є однією з важливих компонентів здорового способу життя. При роботі у закритому приміщенні особливо важлива прогулянка у вечірній час перед сном. Така прогулянка як частина необхідного денного тренування корисна всім. Вона знімає напругу трудового дня, заспокоює збудженість нервових центрів, регулює дихання. Прогулянки краще здійснювати за принципом кросової ходьби: 0,5–1 км повільним прогулянковим кроком, потім стільки ж – швидким спортивним кроком тощо.

Організація рухової активності. Один з обов'язкових факторів здорового способу життя хортингістів – систематичне, відповідне статі, віку, стану здоров'я використання фізичних навантажень. Вони являють собою поєднання різноманітних рухових дій, виконуваних у повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях фізичними вправами і спортом, об'єднаних терміном «рухова активність».

У багатьох людей, зайнятих у сфері інтелектуальної праці, рухова активність обмежена. Це властиво і учням, і студентам. Тому виникає найважливіше соціально-педагогічне завдання – визначити оптимальні, а також мінімально і максимально можливі режими рухової активності.

Слід враховувати сезонні коливання рухової активності – взимку вона знижується на 5–15 % по відношенню до літа.

Важливий фактор оптимізації рухової активності – самостійні заняття людиною хортингом, фізичними вправами (ранкова гімнастика, мікропаузи в

навчальній праці з використанням вправ спеціальної спрямованості, щоденні прогулянки, походи вихідного дня тощо). Необхідні умови самостійних занять – вільний вибір засобів і методів їх використання, висока мотивація і позитивний емоційний і функціональний ефект від витрачених фізичних, вольових, емоційних зусиль.

1.2.4. Гігієнічні основи здорового способу життя

Гігієна – від грецького «цілющий, що приносить здоров'я». Як галузь медицини, вона ставить собі за мету шляхом різних профілактичних заходів зберегти здоров'я людини, зробити її красивішою, привабливішою, цікавішою.

Особиста гігієна – це догляд за шкірою, гігієна одягу, взуття, загартовування та інші моменти повсякденного побуту. Особливо важливо дотримуватися правил особистої гігієни тим, хто займається хортингом.

Догляд за шкірою має велике значення для збереження здоров'я. Шкіра не тільки є органом дотику, вона захищає тіло від шкідливих впливів і грає велику роль у терморегуляції організму, у процесі дихання. У шкірі знаходиться велика кількість нервових закінчень. Визначено, що на 1 см² поверхні тіла припадає близько 100 больових, 12–15 холодових, 1–2 теплових і близько 25 точок, що сприймають атмосферний тиск. Це дозволяє шкірі забезпечувати постійну інформацію організму про діючі на тіло подразники.

Всі ці функції виконуються в повному обсязі тільки здоровою, міцною, чистою шкірою. Шкірні захворювання, забрудненість послаблюють її діяльність, а це, зрозуміло, несприятливо відбивається на стані здоров'я людини.

Основа догляду за шкірою – регулярне миття тіла гарячою водою з милом і мочалкою. Це треба робити на рідше одного разу на 4–5 днів (приймання душу, ванни або відвідування лазні), після чого обов'язково змінюється натільна білизна.

Не можна забувати про те, що мікроби і яйця гельмінтів, які знаходяться на руках, можуть переноситися на продукти харчування, посуд. Особливо багато мікробів скупчується під нігтями. Тому треба не лінуватися, кожного разу регулярно мити руки – після забруднення, перед їжею, після спортивних занять хортингом, відвідування туалету тощо.

Догляд за волоссям передбачає своєчасну стрижку і миття їх, оберігання від надмірного забруднення під час виробничих робіт, спортивних занять хортингом і активного відпочинку.

Правильний догляд за зубами і порожниною рота охороняє організм від всіляких інфекцій і порушень роботи шлунково-кишкового тракту.

Догляд за ногами полягає в їх щоденному митті з милом перед сном, використанні чистих шкарпеток, провітрюванні взуття.

Оволодіти правилами особистої гігієни і повсякденно їх дотримуватися – обов'язок кожної людини.

Знання правил і вимог особистої гігієни обов'язково для кожної культурної людини. Гігієна тіла пред'являє особливі вимоги до стану шкірних покривів, що виконують такі функції: захист внутрішнього середовища організму, виділення з організму продуктів обміну речовин, терморегуляція тощо. В повному обсязі вони

виконуються тільки при здоровій і чистій шкірі. Шкіра здатна до самоочищення. З лусочками, секретом сальних і потових залоз видаляються різні шкідливі речовини. Мити тіло під душем, у ванній або лазні рекомендується не рідше одного разу на 4–5 днів. Після занять фізичними вправами необхідно приймати теплий душ і міняти натільну білизну.

Гігієна одягу вимагає, щоб при її виборі керувалися не мотивами престижності, а її гігієнічним призначенням відповідно до умов і діяльності, в яких вона використовується. До спортивного одягу пред'являються спеціальні вимоги, обумовлені характером занять і правилами змагань з хортингу. Він має бути по можливості легким, і не утрудняти рухів. Тому спортивний одяг виготовляється з еластичних бавовняних і вовняних тканин з високою повітропроникністю, що добре всмоктують піт і сприяють його швидкому випаровуванню.

Гігієна взуття вимагає, щоб воно було легким, еластичним добре вентильованим, а також забезпечувало правильне положення ступні. У цьому відношенні кращими якостями володіє взуття з натуральної шкіри. Спортивне взуття, крім того, має захищати ступню від пошкоджень і мати спеціальні пристосування для занять відповідним видом спорту.

Додаткові гігієнічні засоби включають гідропроцедури, масаж, самомасаж і спрямовані на прискорення відновлення працездатності. Душ надає температурний і механічний вплив на організм: гарячий і тривалий душ знижує збудливість, підвищує інтенсивність обмінних процесів. Теплий душ діє заспокійливо. Короткочасні холодні і гарячі душі підвищують тонус м'язів і серцево-судинної системи. Контрастний душ – ефективний засіб відновлення працездатності.

З методикою проведення різних видів масажу і гігієнічних процедур можна ознайомитися на практичних заняттях і вивчаючи спеціальну методичну літературу хортингу.

1.2.5. Загартовування організму

Важливою профілактичною мірою проти простудних захворювань є систематичне загартовування організму. Його найкраще розпочинати з дитячого віку. Найбільш простий спосіб загартовування – повітряні ванни. Велике значення у системі загартовування мають також водні процедури. Вони зміцнюють нервову систему, надають благотворний вплив на серце і судини, нормалізують артеріальний тиск, покращують обмін речовин. Спочатку рекомендується протягом декількох днів розтирати оголене тіло сухим рушником, потім переходити до вологих обтирань.

Після вологого обтирання необхідно енергійно розтерти тіло сухим рушником. Починати обтиратися слід теплою водою (35–36 °С), поступово переходячи до прохолодної, а потім до обливання. Влітку водні процедури краще проводити на свіжому повітрі після ранкової зарядки. Корисно якомога більше бувати на свіжому повітрі, загоряти, купатися.

Фізично здоровим і загартованим людям при дотриманні визначених умов можна проводити водні процедури поза приміщеннями і взимку. До основних принципів загартовування відносяться: систематичність, поступовість, облік індивідуальних особливостей організму.

Гігієнічні основи загартовування. Загартовування – важливий засіб профілактики негативних наслідків охолодження організму або дії високих температур. Систематичне застосування процедур, що гартують знижує число простудних захворювань у 2–5 разів, а в окремих випадках майже повністю виключає їх. Загартовування може бути специфічним (підвищується стійкість до певного фактору) і неспецифічним (підвищується загальна стійкість до ряду факторів).

Загартовування повітрям. Повітря впливає на організм своєю температурою, вологістю і швидкістю руху. Дозування повітряних ванн здійснюється або поступовим зниженням температури повітря, або збільшенням тривалості процедури при одній і тій же температурі. Сигналами несприятливого впливу на організм при теплих ваннах є – різке почервоніння шкіри і рясне потовиділення, при прохолодних і холодних – поява «гусячої шкіри» і озноб. У цих випадках повітряна ванна припиняється. Холодні ванни можуть приймати лише добре загартовані люди і тільки після лікарського обстеження.

Загартовування сонцем. Сонячні ванни. Кожен вид сонячних променів надає специфічну дію на організм. Світлові промені підсилюють протікання біохімічних процесів в організмі, підвищують його імунобіологічну реактивність. Інфрачервоні промені надають теплову дію, ультрафіолетові – мають бактерицидні властивості, під їх впливом утворюється пігмент меланін, у результаті чого шкіра набуває смаглявого кольору – загару, що оберігає організм від надлишкової сонячної радіації і опіків. Ультрафіолетові промені необхідні для синтезу в організмі вітаміну Д, без якого порушується ріст і розвиток кісток, нормальна діяльність нервової і м'язової систем. Ультрафіолетові промені в малих дозах збуджують, а у великих – пригнічують центральну нервову систему (ЦНС), можуть призвести до опіку. Якщо після прийому сонячних ванн ви бадьорі і життєрадісні, у вас хороший апетит, міцний, спокійний сон, значить, вони пішли вам на користь. Якщо ви стаєте дратівливим, млявим, погано спите, пропав апетит, значить, навантаження було великим і потрібно на кілька днів виключити перебування на сонці, а в подальшому – скоротити тривалість сонячних ванн.

Загартовування водою – потужний засіб, що володіє яскраво вираженим охолоджуючим ефектом, оскільки теплоємність і теплопровідність води у багато разів більше, ніж повітря.

Обтирання – є початковим етапом загартовування водою. Його проводять рушником, губкою або просто рукою, змоченою водою. Обтирання проводять послідовно: шия, груди, руки, спина, потім витирають їх насухо і розтирають рушником до почервоніння. Обливання – наступний етап загартовування. Душ – ще більше ефективна водна процедура.

Для загартовування рекомендується поруч із загальними застосовувати і місцеві водні процедури. Найбільш поширені з них – обмивання ступнів і полоскання горла холодною водою, оскільки при цьому гартуються найуразливіші

для охолодження частини організму. Обмивання ступнів проводиться протягом усього року перед сном водою з температурою спочатку 26–28 ºС, а потім знижуючи її до 12–15 ºС. Після обмивання ступні ретельно розтирають до почервоніння. Полоскання горла проводиться щодня вранці і ввечері. Спочатку використовується вода з температурою 23–25 ºС, поступово щотижня знижуючись на 1–2 ºС і доводиться до 5–10 ºС.

1.2.6. Профілактика шкідливих звичок

Здоровий спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками. Вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюну входить у число найважливіших факторів ризику багатьох захворювань, що негативно відбиваються на здоров'ї людини. Заняття хортингом немислимі без рішучої відмови від всього того, що завдає непоправної шкоди організму. Йдеться в даному випадку про звички, які непомітно підточують здоров'я. До найпоширеніших відноситься, перш за все, вживання алкогольних напоїв, куріння, наркотики.

Шкідлива звичка: вживання алкогольних напоїв

Чим небезпечний алкоголь? Він руйнує найважливіші органи і системи людського організму, в тому числі і центральну нервову систему. Погано очищений спирт, який отримують шляхом бродіння з хлібних крохмаломістких злаків і овочів або синтетично, містить отруйні домішки.

Людина, яка звикла до вживання спиртних напоїв, не може швидко і точно мислити, стає неуважною, допускає багато помилок. А якщо до цього додати, що у стані сп'яніння людина втрачає над собою контроль, поводиться розв'язано і здатна зробити різні антисуспільні вчинки, то стає абсолютно ясно, що алкоголь несумісний з поняттям про здоровий спосіб життя.

Алкоголь – це речовина наркотичної дії; він володіє всіма характерними для даної групи речовин особливостями.

Тривале і систематичне вживання алкоголю дратівливо діє на провідну систему серця, а також порушує нормальний процес обміну речовин.

Страждають також органи травлення. Дратуючи органи шлунково-кишкового тракту, алкоголь викликає порушення секреції шлункового соку і виділення ферментів, що призводить до розвитку гастритів, виразки шлунка і навіть злоякісних пухлин. Розвивається ожиріння печінки, потім її цироз, який у 30 % випадків завершується появою ракового захворювання.

Стиль життя, пов'язаний із вживанням алкоголю, неминуче призводить до втрати соціальної активності, замикання в колі своїх егоїстичних інтересів. Знижується якість життя людини в цілому, її головні життєві орієнтири спотворюються і не збігаються із загальноприйнятими; робота, що вимагає вольових та інтелектуальних зусиль, стає скрутною, виникає конфліктний характер взаємовідносин із суспільством.

Шкідлива звичка: куріння

Вплив тютюнового диму на органи дихання призводить до подразнення слизових оболонок дихальних шляхів, викликаючи в них запальні процеси, супроводжувані кашлем, особливо вранці, хрипотою, виділенням мокроти брудно-

сірого кольору. Згодом порушується еластичність легеневої тканини і розвивається емфізема легень. Саме тому курці в 10 разів частіше хворіють на рак легень.

Помиляється той, хто вважає, що куріння не наносить шкоди, що воно навіть стимулює розумову діяльність, додає бадьорості. Як показали наукові дослідження Української федерації хортингу, в перший час при курінні спостерігається підвищення збудливості кори головного мозку, яке змінюється пригніченням нервових клітин, що вимагає повторного вживання тютюну.

Чим небезпечний дим у легенях? Разом з ним в організм надходить більше тридцяти шкідливих речовин: нікотин, сірководень, оцтова, мурашина і синильна кислота, етилен, ізопрен, чадний та вуглекислий гази, різні смоли, радіоактивний полоній.

Аргументів проти куріння дуже багато. Але, мабуть, самий вагомий – висока ймовірність виникнення раку дихальних шляхів. Щорічно рак легень забирає мільйони життів. Рак дихальних шляхів, згідно наукових даних, у курців виникає в 20 разів частіше, ніж у некурящих людей.

Шкідлива звичка: вживання наркотичних речовин

Систематичне вживання наркотиків призводить до різкого виснаження організму, зміни обміну речовин, психічних розладів, погіршення пам'яті, появи стійких маячних ідей, до проявів, подібних шизофренії, деградації особистості, безпліддя. Загальна деградація особистості настає в 15–20 разів швидше, ніж при зловживанні алкоголем. Лікувати від наркоманії дуже складно, кращий варіант – навіть не пробувати наркотики.

Кожна розсудлива людина повинна розглядати наркотики як надзвичайно небезпечного ворога. Пристрасть до них, навіть епізодична, може привести до тяжкого захворювання – наркоманії.

Підступна дія наркотиків полягає в тому, що непомітно розвивається нездолання тяга до них, і це характеризується рядом ознак.

По-перше, звичні дози вже не дають бажаного ефекту.

По-друге, виникає непереборний потяг до даного препарату і прагнення отримати його за всяку ціну.

По-третє, при позбавленні наркотику розвивається важкий стан (так звана фізична ломка).

При тривалому вживанні наркотиків відбувається хронічне отруєння організму з глибокими порушеннями в різних органах. Поступово настає психічне і фізичне виснаження. Закоренілим наркоманам притаманні такі ознаки: підвищена дратівливість, нестійкий настрій, порушення координації рухів, тремтіння рук, пітливість. Помітно знижуються у них розумові здібності, погіршується пам'ять, різко падає працездатність, слабшає воля, втрачається почуття обов'язку.

Отже, здоровий спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками, і ця несумісність принципова.

1.2.7. Раціональне харчування та його режим

Культура харчування відіграє значну роль у формуванні здорового способу життя хортингістів. Кожен спортсмен може і повинен знати принципи раціонального харчування, регулювати нормальну масу свого тіла. Раціональне харчування – це фізіологічно повноцінний прийом їжі людьми з урахуванням статі, віку, характеру праці та інших чинників. Харчування будується на наступних принципах: досягнення енергетичного балансу; встановлення правильного співвідношення між основними харчовими речовинами – білками, жирами, вуглеводами, між рослинними і тваринними білками і жирами, простими і складними вуглеводами; збалансованості мінеральних речовин і вітамінів; ритмічності прийому їжі.

Важливим аспектом культури харчування є режим харчування, і розподіл калорійності їжі протягом доби.

До режиму харчування слід підходити строго індивідуально.

При заняттях хортингом, фізичними вправами приймати їжу слід за 2–2,5 год до і через 30–40 хв після їх завершення. При руховій діяльності, пов'язаній з інтенсивним потовиділенням, слід збільшити добову норму споживання кухонної солі з 15 до 20–25 м. Корисно вживати мінеральну або злегка підсолену воду.

Усі життєві процеси в організмі людини знаходяться у великій залежності від того, з чого складається її харчування з перших днів життя, а також від режиму харчування. Кожен живий організм у процесі життєдіяльності безперервно витрачає енергію, що надходить у результаті переробки продуктів харчування, речовин, що входять до його складу. Значна частина цих речовин «спалюється» (окислюється) в організмі, у результаті чого звільняється ця енергія.

Дану енергію організм використовує для підтримки постійної температури тіла, для забезпечення нормальної життєдіяльності внутрішніх органів (серця, дихального апарату, органів кровообігу, нервової системи тощо) і особливо для виконання фізичної роботи. Крім того, в організмі постійно протікають творчі процеси, пов'язані з формуванням нових клітин, тканин. Для підтримки життя необхідно, щоб всі ці витрати організму повністю відшкодовувалися. Джерелами такого відшкодування є речовини, що надходять з їжею.

Харчування будується на наступних принципах:

досягнення енергетичного балансу (споживаємо стільки, скільки витрачаємо);

визначення якісного складу їжі (правильне співвідношення між основними харчовими речовинами: білками, жирами, вуглеводами, мінеральними речовинами і вітамінами);

ритмічність прийому їжі.

Встановлено, що за енергійністю витрат доросле населення можна розділити на 4 групи:

в першу групу (витрата 3000 ккал на добу) включаються особи, які пов'язані з фізичною працею і працюють головним чином у сидячому положенні;

до другої групи відносяться робочі механізованої праці (витрата 3500 ккал на добу);

до третьої групи – зайняті немеханізованою працею, як, наприклад, ковалі, теслі, водопровідники (витрат 4500–5000 ккал на добу);

до четвертої групи належать люди, які активно займаються хортингом та іншими видами спорту, їх енергетичні витрати, особливо в період тренувань і змагань, можуть зростати до 6000–7000 ккал на добу.

Частина енергії йде на основний обмін, необхідний для підтримання життя у стані спокою (для чоловіків з масою тіла 70 кг він складає в середньому 1700 ккал, а у жінок – 1600 ккал).

Для правильної побудови харчування недостатньо визначити тільки калорійність їжі. Потрібно знати також, які харчові речовини і в якій кількості можуть задовольнити цю калорійність, тобто визначити якісний склад їжі. При окисленні в організмі 1 г білків і 1 г вуглеводів утворюється 4,2 ккал, при окисленні 1 г жирів – 9,3 ккал. У разі необхідності вуглеводи і жири частково можуть заміняти один одного. Що стосується білкових речовин, то вони не можуть бути замінені ніякими іншими харчовими речовинами.

Білки. Білки – найважливіші харчові речовини. Вони, перш за все, є необхідними для пластичних функцій: побудови та постійного оновлення різних тканин і клітин організму. Білки входять до складу багатьох гормонів, і таким чином беруть участь в обміні речовин.

При нестачі білків порушується діяльність центральної нервової системи, залоз внутрішньої секреції, печінки та інших органів, знижуються захисні сили організму та працездатність, а в дітей уповільнюється зріст і розвиток тканин.

Особливу цінність мають білки, що містяться в продуктах тваринного походження (молоко, сир, м'ясо, риба, птиця, яйця). І тому не менше 60 % добової норми білків у раціоні повинно бути саме тваринного походження. З рослинних продуктів найбільш багаті білками: квасоля, горох, соя, вівсяна і гречана крупи, рис, хліб.

Продукти, що містять білки, протягом дня бажано розподіляти так: м'ясо, м'ясні продукти, сири – на сніданок і обід; рибу, сир, каші з молоком – на вечерю.

Жири. Жири виконують різноманітні складні фізіологічні функції. Вони є концентрованими джерелами енергії, входять до складу протоплазми клітин і беруть активну участь в обміні речовин, покращують смак їжі і підвищують почуття ситості. Жир, що не використаний організмом, накопичується в підшкірній клітковині, зменшуючи тепловтрати організму, а також – у сполучній тканині, що оточує внутрішні органи, для запобігання їх від ударів і струсів. Цей жир називають резервним або запасним. У жирах містяться важливі вітаміни – А, Д, Е, К, а також цінні поліненасичені жирні кислоти. Вони нормалізують холестериновий обмін, підвищують стійкість до токсичних факторів. Найбільш багаті цими цінними речовинами: риб'ячий жир і рослинні жири (кукурудзяне, оливкове, соняшникове масло тощо). Потреба в поліненасичених жирах практично забезпечується 20–30 г рослинного масла, що вживається в добу з салатами, вінегретами та іншими закусками. У раціоні людини мають міститися 75–80 % жирів тваринного, і 20–25 % рослинного походження.

Найбільша кількість жиру міститься в рослинних оліях, вершковому маслі, майонезі, печінці тріски, свинині.

Вуглеводи. Вуглеводи – основні джерела енергії в організмі. Вони є необхідними для нормальної діяльності м'язів, центральної нервової системи, серця, печінки. Важливу роль відіграють вуглеводи у регуляції обміну білків і жирів: при достатньому надходженні в організм вуглеводів витрата білків і жирів обмежується, і навпаки. У певних умовах вуглеводи можуть перетворюватися в жир, який відкладається в організмі.

Вуглеводи поділяються на прості (цукор) і складні (крохмаль). Доцільно вводити основну масу вуглеводів у вигляді крохмалю, якого багато, наприклад, у картоплі. Безпосередньо у вигляді цукру рекомендується вводити лише 20–25 % від загальної кількості вуглеводів, що містяться в добовому раціоні харчування.

Якщо вуглеводи надходять з їжею в достатній кількості, вони відкладаються головним чином в печінці і м'язах у вигляді особливого тваринного крохмалю – глікогену. При надмірному ж харчуванні вуглеводи переходять в організмі в жир. Тому людям, схильним до повноти, не можна зловживати борошняними виробами, солодощами та іншими легкозасвоюваними вуглеводами.

До вуглеводів зазвичай відносять і клітковину (оболонку рослинних клітин), яка мало використовується організмом людини, але необхідна для правильних процесів травлення. Клітковина посилює перистальтику кишечника і сприяє його нормальному спорожненню. Велика кількість клітковини міститься в бобових культурах, буряках, капусті, моркві, редьці, чорносливі, а також у хлібі з муки грубого помелу.

Найбільша кількість вуглеводів міститься в цукрі, цукерках, меді, зефірі, печиві, макаронах, фініках, родзинках, пшоні, гречаній і вівсяній крупах, урюку, чорносливі.

Вітаміни. Вітаміни є каталізаторами обмінних процесів. Вони беруть участь в обміні речовин і регулюють багато фізіологічних та біохімічних процесів. Більшість вітамінів не синтезуються організмом і доставляються йому з продуктами рослинного і тваринного походження.

При нестачі вітамінів у раціоні може виникнути стан гіповітамінозу: погіршується самопочуття, настає швидка стомленість, падає працездатність, знижуються захисні сили організму.

При надмірному надходженні вітамінів в організмі розвивається стан гіпервітамінозу. Це відбувається в основному при надмірному вживанні синтетичних вітамінних препаратів.

Всі вітаміни діляться на дві групи: розчинні у воді і в жирах. До жиророзчинних вітамінів відносяться А, Д, Е, К. До групи водорозчинних вітамінів відносяться всі інші вітаміни.

Для більш точного добового дозування вітамінів слід розраховувати їхню кількість з урахуванням енерговитрат на кожну 1000 ккал: вітамін С – 35 мг, вітамін В1 – 0.7 мг, вітамін РР – 7 мг, вітамін А – 2 мг; на 3000 ккал йде додатково 0.5 мг на кожну наступну 1000 ккал.

Тепер коротко охарактеризуємо найбільш важливі вітаміни.

Вітамін С (аскорбінова кислота) відіграє важливу роль в окислювально-відновних процесах і покращує працездатність, підвищує міцність стінок судин, покращує кровотворення, активізує дію ферментів і гормонів, підвищує захисні властивості організму при великому фізичному і психічному навантаженні, а також в умовах холодного і жаркого клімату.

Найбільший вміст вітаміну С – в сушеній шипшині, чорній смородині, зеленій петрушці, кропі, цвітній капусті, апельсині, лимоні, зеленій цибулі.

Вітамін В (тіамін) має велике значення для роботи нервової системи. Підвищує працездатність. Відіграє важливу роль у вуглеводному обміні.

Найбільша кількість вітаміну В – у дріжджах пресованих, горосі, горіхах арахісу, квасолі, свинині, вівсяних пластівцях, гречаній крупі, волоських горіхах, печінці яловичій.

Вітамін В1 (рибофлавін) – відіграє важливу роль у регуляції окислювально-відновних процесів. Сприяє зростанню і регенерації тканин організму, синтезу гемоглобіну. Нормалізує дію на зоровий аналізатор.

Найбільший **вміст вітаміну В2** – в печінці, нирках, дріжджах пресованих, яйцях, сирі, нежирному сирі, телятині, яловичині, молоці.

Вітамін РР (нікотинова кислота) – забезпечує процес енерготворення. Він необхідний для нормального функціонування центральної нервової системи, органів травлення, печінки, шкіри.

Звичайні харчові раціони містять необхідну кількість вітаміну РР за рахунок м'яса, злаків, овочів.

Вітамін А (ретинол) і каротин – регулюють обмінні процеси в епітеліальній тканині, стимулюють ріст організму, беруть участь у забезпеченні нормального зору, зміцнюють захисні сили організму. Вітамін А надходить в організм з продуктами тваринного походження. Найбільший вміст вітаміну А в печінці тріски, яловичій печінці, вершковому маслі, яйцях, сирі.

Разом з цим в організмі вітамін А може синтезуватися з провітамінами пігментів каротиноїдів. Серед них головну роль грає **Р-каротин**, який знаходиться в овочах і фруктах. Найбільша кількість Р-каротину в моркві, шпинаті, солодкому перці, зеленій цибулі, салаті, в зеленій петрушці, обліписі, помідорах.

Мінерали. Мінеральні речовини відіграють важливу роль у харчуванні людини. Вони беруть участь у пластичних процесах, формуванні і побудові тканин організму, в синтезі білка, в різних ферментативних процесах, роботі ендокринних залоз, а також регулюють обмін речовин, кислотно-лужну рівновагу і водний обмін. Найбільше значення серед них мають макроелементи: кальцій, фосфор, натрій.

Кальцій входить до складу опорних тканин і має важливе значення для формування скелета. Він істотно впливає на обмін речовин і роботу серцевого м'яза, сприяє підвищенню захисних сил організму, бере участь у процесах згортання крові і володіє протизапальною дією.

Достатня кількість кальцію в харчуванні сприяє нормальній збудливості нервової системи і нервово-м'язового апарату. Добова потреба кальцію – 800–1400 мг. Особливо багате кальцієм молоко і молочні продукти.

Фосфор, як і кальцій, є необхідним для утворення кісток. Важливий він і для діяльності нервової системи. Органічні сполуки фосфора беруть участь у скороченні м'язів, а також в біохімічних процесах, що протікають у мозку, печінці, нирках та інших органах. Добова потреба у фосфорі – 2000–2500 мг. Найбільша кількість фосфору міститься у сирі, печінці, горосі, вівсяній і гречаній крупах, пшеничному хлібі, жирному сирі, яловичині, свинині.

Натрій надає багатоаспектну біологічну дію. Підтримує нормальний осмотичний тиск в крові і тканинних рідинах, забезпечує кислотно-лужну рівновагу, регуляцію водного обміну і кров'яного тиску. Необхідний для нормального функціонування нервової і м'язової систем. Активізує травні ферменти. Людина отримує натрій головним чином з кухонною сіллю, що додається в їжу.

Мікроелементи утворюють групу мінеральних речовин – залізо, кобальт, йод, фтор та інші, які знаходяться в харчових продуктах у дуже малих дозах. Однак слід враховувати, що їм відводиться помітна біологічна роль.

Вода. Вода – один з основних факторів зовнішнього середовища. Без неї не можна задовольнити фізіологічні, санітарно-гігієнічні та господарські потреби людини. Вода входить до складу тканин і органів людини, бере участь у всіх фізико-хімічних процесах в організмі, видаленні з організму кінцевих продуктів обміну, регуляції віддачі тепла тілом шляхом випаровування.

Таким чином, підбиваючи підсумки вищесказаного, під здоровим способом життя ми розуміємо діяльність, спрямовану на зміцнення фізичного, психічного і морального здоров'я, налагодження процесу раціонального та збалансованого харчування.

1.2.8. Культура міжособистісного спілкування

Спілкування, ефективність якого визначається, розвиненістю комунікативної культури його учасників, – провідний вид взаємодії людей між собою і один з компонентів здорового способу життя. Культура міжособистісного спілкування включає систему знань, норм, цінностей і зразків поведінки, прийнятих у суспільстві, де живе людина, які органічно і невимушено реалізуються нею в діловому й емоційному спілкуванні. Це важлива умова задоволеності її відносин з навколишнім життям у цілому, одна із запорук психічного, фізичного, емоційного, соціального та інтелектуального розвитку особистості. В даний час соціально-психологічна ситуація істотно загострила проблему емоціонального спілкування людей. У розвиненому і диференційованому суспільстві зростають вимоги, які люди свідомо чи несвідомо пред'являють до реальних і потенційних партнерів по спілкуванню. А задовольняти їх тим важче, чим менше розвинена комунікативна культура кожного учасника цього процесу.

Розвиток комунікативної культури передбачає перш за все розвиток перцептивних здібностей і вмінь правильно сприймати оточуючих людей. Виходячи з цього слід застосовувати адекватний стиль і тон спілкування. Адже одні і ті ж жести, слова, цілком доречні в розмові з людиною спокійною і

доброзичливою, можуть визвати небажану реакцію у співрозмовника з порушеною психікою. Важливо також вміти спілкуватися у різних ситуаціях. Серйозна розмова передбачає одні вимоги; невимушена розмова відпочинку – інші; весела бесіда в гостях на святі – треті; з людьми різного віку і різної міри близькості (батьки, знайомі, приятелі, друзі) – четверті.

Важливе вміння співпрацювати у різних видах діяльності. Розвиток комунікативної культури спирається на розвиток ряду психічних властивостей, мови, особливостей мислення, специфічних соціальних установок і комунікативного вміння. Це, в першу чергу, потреба у глибокому емоційному і змістовному спілкуванні, яке в нормі притаманне кожному, але міра його розвиненості неоднакова у зв'язку зі статевими, соціокультурними, віковими особливостями людини. Цю потребу можна задовольнити тоді, коли хортингіст володіє емпатією – здатністю емоційно відгукуватися на переживання інших людей, проникати в їх внутрішній світ, розуміти їх переживання, думки, почуття – співпереживати і співчувати їм.

Важливо розвивати рефлекси, тобто готовність до самоаналізу і його навичкок. Самоаналіз є передбаченням здатності до саморегуляції. Культура спілкування спирається на такі особливості мислення, як відкритість (тобто вміння бачити ряд рішень одного і того ж завдання), гнучкість, нестандартність плану дій. Своєрідність володіння промовою передбачає: наявність великого запасу слів, образності і правильності мови, точне сприйняття усного слова і точну передачу ідей партнерів своїми словами; вміння виділяти з почутого суть справи; коректну постановку питань; стислість і точність формулювань відповідей на запитання партнерів, логічність побудови і викладу висловів.

Розвиток комунікативної культури передбачає, перш за все, розвиток перцептивних здібностей і вмінь правильно сприймати оточуючих людей.

Комунікативна культура хортингіста передбачає наявність таких соціальних установок, які стверджують спілкування як діалог, що вимагає вміння слухати, проявляти терпимість до ідей і недоліків партнера, враховувати, те, що треба не тільки щось отримати самому, але і можливо більше віддавати іншим.

Розвитку комунікативної культури, безперечно, сприяє різноманітна і різнобічна фізкультурно-спортивна діяльність з її численними міжособистісними контактами гуманістичного характеру.

1.2.9. Психофізична регуляція організму

Всі суб'єктивні сприйняття різноманітних життєвих ситуацій, явищ, їх оцінка (бажаність, корисність) пов'язані з емоціями. Вони допомагають мобілізувати сили організму для екстреного подолання будь-яких труднощів. Негативні емоції призводять до підвищення вмісту в крові ацетилхоліну, який викликає звуження артерій серця. Як позбутися від надмірних хвилювань, подолати негативні емоції? Позбутися від них можна, перемикаючи увагу на інший предмет або вид діяльності. Чим більше значить для нас будь-яка подія, тим сильніше реакція на неї. Тому, звичка правильно оцінювати обставини корисна

для здоров'я хортингіста. Під впливом сильних емоційних впливів виникає стан стресу (сильної нервової напруги).

Запобігання зривів при стресах забезпечує регулярне, але не надмірне фізичне навантаження у процесі занять хортингу, яке володіє антистресовою дією, що знижує тривогу і пригніченість. Важливо тільки, щоб заняття хортингом та фізичними вправами доставляли задоволення, а не були гіркими ліками.

До числа негативних факторів, що викликають стрес у хортингістів, можна віднести проблеми в родині, у закладі, тугу, невлаштованість у житті, пригнічений гнів, незаслужену образу, сильний страх, дефіцит часу, різкі зміни в умовах життя, до яких не можна швидко пристосуватися. Але не всякий стрес шкідливий. Існує **еустрес** – позитивний стрес, мобілізуючий організм для пристосування до нових умов. «Поганий» стрес – **дистрес** є головною причиною виникнення неврозів. Виникнення неврозів залежить і від того, як стрес-фактори сприймаються особистістю.

Аналіз даних щодо виникнення і перебігу захворювань, пов'язаних зі стресами, показав, що основну роль грає не сам стрес, а відсутність активності, спрямованої на зміну ситуації, що виникла. У подоланні стресу можна виділити як би два підходи. *Порочний*, де небажання зусиль (фізичних, розумових, зусиль з переробки самого себе) підвищує стресогенність життя і зменшує можливість впоратися зі стресом. *Дієвий*, де готовність до зусиль знижує ймовірність стресу, а розвивальна активність його подолання не тільки змінює потрібні образи, а й пом'якшує стрес, якщо він все ж пробився. Негативний вплив стресу посилюється, якщо людина більше зосереджена на оцінці того, що трапилося і чим це загрожує, ніж на питанні: «Що можна зробити для виправлення ситуації?». Запобігання зривів при стресах забезпечує регулярне, але не надмірне фізичне навантаження, що володіє антистресовою дією, яка знижує тривогу і пригніченість. Важливо тільки, щоб фізичні вправи доставляли задоволення. Є окремі нормування й інші ефективні методи боротьби зі стресом.

Вченими Української федерації хортингу був досліджений і виявлений тісний взаємозв'язок між рівнем психічного стану людини і ступенем реакції на нього різних систем організму. Виходячи з отриманих даних, у рамках загальної системи психологічних заходів щодо збереження психічного здоров'я, розроблені різні системи, методики, прийоми ліквідування несприятливих емоційних станів та їх наслідків за допомогою свідомого впливу на ті чи інші функції організму. Ефективність впливів стає значно вищою, якщо прийоми виконуються на тлі глибокого м'язового розслаблення (релаксації).

При використанні аутотренінгу деякі люди невиправдано ототожнюють прийоми психічного самовпливу – самонавіювання і самопереконання, тоді як прийоми аутотренінгу засновані лише на самопереконанні, яке робить особистість сильніше, активізує її.

Аутогенне тренування майже не має протипоказань.

Різновидом аутотренінгу є психогігієнічна гімнастика. Ця система вправ, які використовуються з психогігієнічними цілями, відрізняється меншим об'ємом. Вона має такі особливості – застосовується як вранці для створення психофізіологічного налаштування на майбутній день, так і ввечері, перед сном.

У системі аутогенного тренування важливу роль виконує дихальна гімнастика. Правильно поставлене черевне дихання залучає до дихального акту всі частини легень, підвищує насичення крові киснем і збільшує життєву ємність легень; за рахунок рухів діафрагми масажуються органи черевної порожнини, у першу чергу печінка, пожвавлюється їх кровопостачання.

Використовуються в системі психотренінгу і вправи, що тренують увагу і розвивають самоконтроль, словесний самонаказ, аутогенне занурення тощо. Необхідні методичні відомості ви можете отримати на практичних заняттях Української федерації хортингу і вивчаючи спеціальну методичну літературу з хортингу.

1.2.10. Культура сексуальної поведінки

Сексуальна поведінка – один з аспектів соціальної поведінки людини. Культура формує еротичний ритуал залицяння і сексуальної техніки. Регламентуючи найбільш важливі аспекти сексуальної поведінки, культура залишає місце для індивідуальних або ситуативних варіацій, зміст яких може істотно варіюватися.

Соціокультурні зрушення впливають на сексуальну поведінку, ритм сексуальної активності, її інтенсивність і соціальні форми. Молодь раніше починає статеве життя, дошлюбні зв'язки стали допустимі для обох статей при наявності і відсутності любові.

Дослідження показують, що мотивація залицяння, кульмінацією якого є інтимна близькість, сьогодні значною мірою автономна і навіть незалежна від матримоніальних (шлюбних) планів. Так, 4000 студентам з 10 закладів вищої освіти було поставлено питання: «Як ви думаєте, з якою метою юнак і дівчина вступають сьогодні в інтимні стосунки?» Основні мотиви (у відсотках до загальної кількості респондентів) розподілилися так: взаємна любов – 38,3 %, приємне проведення часу – 14,8 %, прагнення отримати задоволення – 13,7 %, бажання емоційної взаємодії – 8,9 %, передбачуваний вступ до шлюбу – 8,4 %, цікавість – 15,9 %. Очевидно, що любов займає провідне місце. Тим часом виникає питання: наскільки серйозно і глибоко молоді люди зважують свої почуття і засновані на них рішення.

Лібералізація статевої моралі, часта зміна партнерів у поєднанні з низькою сексуальною культурою породжують ряд серйозних наслідків – аборти, поширення венеричних захворювань, СНІД, зростає число розлучень. Жити тільки для себе – це значить гнатися за все новими задоволеннями. Секс стає розвагою, розглядається як сфера індивідуального самоствердження. Дівчина шукає прихильників заради соціального престижу. Юнак зближується з дівчиною не тільки тому, що йому цього хочеться, а ще й тому, що «так прийнято». Таким чином, збільшилася можливість особистості самій обирати найбільш відповідний їй стиль сексуальної поведінки. Але чим менше зовнішніх заборон, тим важливіше індивідуальний самоконтроль і вище відповідальність за свої рішення, і тим вище значення морального вибору.

17–25 років – це вік максимальної активності статевих гормонів. «Бомбардування» ними мозкових емоційних зон викликає бурхливий прояв емоцій любові, які вимагають відповідної вольової та етичної поведінки, змушують молодих людей бути більш активними і цілеспрямованими. Однак сексуальні емоції керовані, і за допомогою вольових зусиль їх можна, якщо вони надмірні, переключити на інший вид активності – інтелектуальну, фізичну, естетичну. Необхідною передумовою гармонізації сексуального стилю є здоровий спосіб життя, з його руховою активністю, регулярними фізичними навантаженнями тощо.

Сексуальне життя завжди було тісно пов'язане зі станом фізичного і психічного здоров'я, ним багато в чому визначається тривалість та інтенсивність сексуального збудження і фізіологічних реакцій. Сексуальні можливості в осіб з ослабленим здоров'ям знижені. Під час сексуального контакту спалюється близько 500 ккал, деякі коливання залежать від тривалості любовної гри і ентузіазму партнерів, але витрата енергії відповідає приблизно півгодинній пробіжці або 40 хв безперервних фізичних вправ.

Фізична привабливість лежить в основі статевої уваги (гарна фігура, постава, стрункі ноги, легкість ходи тощо), і тому необхідно приділяти, особливо в молоді роки, увагу культурі фізичній та її складовій частині – тілесній, формувати і покращувати свою статуру в необхідному напрямі. Відзначається прямий зв'язок між відповідністю соматичного вигляду і здоров'я. Чоловіки та жінки, які, наприклад, регулярно займаються хортингом, фізичними вправами, набувають таких якостей, як змагальність, завзятість, безкомпромісність у боротьбі, що робить багатшими їх поведінковий репертуар, психічне благополуччя, вони краще відчувають себе в сексуальній сфері. У період гіперсексуальності використання правильно дозованих фізичних вправ дозволяє направити сексуальну енергію на інший вид діяльності.

Активне сексуальне життя вимагає дотримання здорового способу життя. Так, у осіб, які зловживають алкоголем, сексуальне життя поступово порушується, його розлади зустрічаються у 41–43 % випадків. Надмірне паління в 11 % випадків призводить до розвитку імпотенції. Нікотин пригнічує вплив на центри ерекції, викликаючи у чоловіків її ослаблення, а у жінок – явище фригідності.

Сексуальна задоволеність підвищує самоповагу і самооцінку. Висока самооцінка і впевненість у власній привабливості надзвичайно важливі для молодих людей. Сексуальна задоволеність у молодих людей позитивно корелюється з задоволеністю іншого характеру, інтелектуальним, спортивним, естетичним захопленням, товариськістю, життєрадісністю, і цим сприяє загальнокультурному розвитку молоді.

1.2.11. Безпечна поведінка дома, на вулиці, у закладах

Безпечна поведінка людини, яка знає як діяти у тій чи іншій ситуації, впливає на процес збереження здоров'я. Здоровий спосіб життя володіє широким позитивним спектром дії на різні сторони проявів організму і особистості людини. У поведінці це проявляється: у більшій життєвій енергії, зібраності, хорошій

комунікабельності; відчутті своєї фізичної і психоемоційної привабливості, оптимістичному настрої; умінні забезпечити свій повноцінний і приємний відпочинок, цілісну культуру життєдіяльності.

У психологічному аспекті гідності здорового способу життя виявляються як психічне здоров'я, гарне самопочуття, в нервово-психічній стійкості, здатності успішно переносити наслідки психічних стресів; у добре вираженій вольовій організації (самовладанні, цілеспрямованості, наполегливості в досягненні поставленої мети, рішучості), впевненості у своїх силах, меншого впливу депресії, іпохондрії, підозріливості.

У функціональному виявленні можна відзначити: більш високу якість здоров'я, поліпшення адаптаційних процесів, підвищення працездатності і тренованості; зниження захворюваності і хворобливих відчуттів; більш швидкий і повноцінний перебіг процесів відновлення після фізичної і розумової діяльності; посилення імунних механізмів захисту організму; активність обмінних процесів в організмі; посилення статевої потенції, нормалізація співвідношення маси тіла і росту; гарну поставу і легкість ходи.

Наведений зміст критеріїв може бути розширений і деталізований у залежності від потреб особистості.

Особливо важливо знати правила безпечної поведінки для дітей і привчати їх до дотримання певного набору цих правил. Поради для дітей щодо правильної безпечної поведінки:

1. Пам’ятайте і виконуйте правила переходу вулиць і доріг.
2. Не грайтесь на тротуарі, біля доріг.
3. Дотримуйтесь правил посадки в електропоїзд, автобус.
4. На зупинці не стійте близько біля дороги.
5. Не беріть в руки вибухонебезпечні предмети, а у випадку їх виявлення, необхідно повідомити дорослих.
6. Не можна розпалювати вогнища і кидати у вогонь карбід, солярку, бензин тощо.
7. Не підходьте до ліній електромереж. Якщо дріт обірваний, повідомте дорослих.
8. Не грайтесь біля залізничного полотна, не кладіть на рейки предмети, не кидайте нічого у вікна потягу.
9. Не лазьте по ярках і на будівельних майданчиках.
10. Обережно користуйтесь побутовими електричними приладами: телевізором, праскою, холодильником.
11. Не відходьте далеко від будинку і не впускайте у квартиру незнайомих людей у відсутності дорослих.
12. Не грайтеся з бродячими собаками і кішками. Мийте руки після ігор перед обідом.
13. У вільний час грайтесь у дворі на дитячому майданчику.
14. Будьте обережні на тонкій кризі. Не катайтесь на санчатах, ковзанах та лижах біля водоймищ з тонкою кригою.
15. Не катайтесь на ковзанках біля проїжджої частини вулиці.

16. Не торкайтеся вологими руками металевих предметів на морозному повітрі.

17. Дотримуйтесь відповідних правил поведінки у громадських місцях.

18. Не використовуйте піротехнічні засоби – це небезпечно!

19. Не використовуйте відкритий вогонь (свічки, бенгальські вогні тощо) у приміщеннях біля новорічної ялинки – це може призвести до пожежі.

20. Для прогулянки вдягайтеся зручно і тепло, щоб не застудитися.

Інструкція для дітей

щодо правил безпечної поведінки у навчальному закладі

1. Загальні положення.

1.1. Будь дисциплінованим, уникай бійок, сварок, інших конфліктних ситуацій.

1.2. Не грай:

іграшковими пістолетами, що стріляють пластмасовими кульками;

рогатками;

іншими подібними іграшками.

1.3. Не з'ясовуй стосунків за допомогою кулаків, нецензурних слів, крику.

1.4. Дотримуйся правил техніки безпеки.

1.5. Будь уважним на східцях, переходах, у приміщеннях школи, на території.

1.6. При перебуванні серед гурту учнів, не штовхайся.

1.7. На території та у приміщеннях школи забороняється:

палити, що шкодить дитячому організму як самого курця, так і оточуючих, та може призвести до виникнення пожежі;

приносити та гратися гострими, колючими предметами (ножами, шилом тощо), зброєю, іншими небезпечними предметами;

вживати енергетичні, алкогольні та слабоалкогольні напої.

2. На території школи не створюй ситуації, небезпечної для свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

2.1. До уроків, під час перерв та після уроків

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

Кидатись один в одного різними предметами (портфелі, сніжки, каміння і т. п.). Така гра може призвести до травмування та каліцтва.

Проводити досліди з вибухонебезпечними речовинами (магнієм, карбідом кальцію, селітрою і т. п.). Всі досліди з хімічними речовинами, тим більше якщо є підозра, що вони можуть вибухнути, треба проводити у кабінеті з дозволу та під наглядом вчителя хімії.

Використовувати петарди, бенгальські вогні, запальнички, сірники – іграшкові вироби та інші предмети, які можуть призвести до пожежі.

Залазити на огорожу, дерева, дах школи, зовнішні пожежні драбини та подібні конструкції.

На стадіоні (спортивному майданчику) проводити тренування (заняття) без вчителя, використовувати спортивний інвентар та спортивні снаряди, залазити на конструкції, якими обладнано спортивний майданчик (стадіон).

Залазити на підвіконня, у відчинені вікна будівель школи.

Кидати предмети, каміння та стукати у вікна школи.

Кидати предмети на електропровід. Він може обірватися і вразити учня електрострумом.

2.2. Під час уроків

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

заважати вчителю та однокласникам;

розмовляти або користуватись мобільними телефонами;

провокувати конфліктні ситуації, грубо поводитись із вчителем та однокласниками;

вживати ненормативну лексику;

застосовувати фізичну силу у відносинах з вчителями та однокласниками;

зазіхатися на майно інших дітей (гроші, мобільні телефони тощо);

займатись сторонніми справами;

читати чи розглядати літературу ненавчального характеру.

Правила поведінки при надзвичайних ситуаціях

У зв’язку з можливою напруженою ситуацією в суспільстві і державі та проведенням запобіжних заходів всім учням нагально рекомендується дотримуватись правил безпечної поведінки

1. Повсякденна дорога

Вам необхідно пам'ятати свою домашню адресу, прізвище, ім'я, по батькові.

Батьки повинні знати родини Ваших друзів і знати маршрути Вашої дороги до школи, до дому, до товаришів.

Ці маршрути не повинні проходити через погано освітлені й малолюдні вулиці, ліс, пустирі.

Не беріть у незнайомих дорослих або дітей солодощі, гроші, подарунки, нікуди не йдіть із ними та не сідайте в машину, чого б вам не обіцяли.

Не розповідайте чужим про себе, свою родину, сусідів, – наприклад, що батьки у відрядженні, відпустці, що сусіди виїхали на дачу, що тато має намір купити машину тощо.

Не дозволяйте будь-кому зі сторонніх торкатися ваших інтимних органів – у цьому може критися велика небезпека.

Якщо ви залишаєтесь вдома на самоті, нікому не відчиняйте двері (або відчиняйте тільки на умовний дзвоник), не підходьте до дверей і не розмовляйте, а по телефону відповідайте, що батьки не можуть підійти до телефону і зателефонують пізніше.

2. Пізнє повернення додому

У таких випадках дотримуйтесь наступних правил:

Не скорочуйте шлях, якщо при цьому ви маєте йти прямо через пустирі, будівництва чи парки. Краще довгий шлях, який є світлим і чистим.

Приходьте додому не пізніше обговореного часу, обов'язково попереджайте, якщо ви раптом затримались, повідомляйте батькам, куди йдете й коли

повернетесь. Тоді вони не будуть переживати й хвилюватись у разі вашої відсутності.

Якщо помітили попереду гучну компанію – зверніть на інший шлях.

У разі, коли вас покликали ззаду, заулюлюкали, – не відповідайте.

Коли запропонують безкоштовно довезти вас додому, краще відмовтесь.

Удень чи вночі оберніться: якщо хтось іде за вами, пропустіть уперед.

Якщо хтось стоїть, очікує, не знає, до кого прийшов, не поспішайте відчиняти двері під'їзду. Запитайте: «До кого? У 23? Почекайте. Я до них зайду, передам». Не заходьте у під'їзд із незнайомою підозрілою людиною. Краще дочекайтесь когось із мешканців під'їзду. Якщо відчуєте небезпеку – голосно кричіть.

3. Нещасні випадки на вулиці

Що робити, щоб уникнути нещасного випадку на вулиці?

Пересувайтесь зовнішньою стороною тротуару, щоб не потрапити під удар бурульок, деталей будинку, уламків рекламних щитів, квіткових горщиків тощо, які можуть впасти.

Почувши крик попередження чи звук падіння чогось, швидко відстрибніть від будинку чи притисніться впритул до стіни, прикривши голову руками чи сумкою.

Обходьте місця, де над ґрунтом чи асфальтом піднімається пара: у цьому місці можуть бути промиті водою підземні порожнини. Провалившись у них, можна одержати сильні опіки або ж загинути.

Обходьте й об'їжджайте на велосипеді люки (каналізаційні, зв'язку тощо).

Дотримуйтесь правил дорожнього руху.

Не переходьте будівельні траншеї та ями тимчасовими стежинами або імпровізованими містками. Обходьте ями, заповнені водою.

Не спускайтесь у колодязі та підземні комунікації, тому що там накопичуються смертельно небезпечні гази.

4. Обережно – шахраї

Що робити, щоб не стати жертвою шахрайства?

Ніколи не давайте незнайомим людям гроші за посередництво у придбанні товарів установленого порядку.

Не дозволяйте незнайомим людям ворожити на коштовностях чи грошах, що вам належать. Як правило, гроші та майно до вас уже не повернуться.

Не віддавайте малознайомим людям заздалегідь гроші, хоч і прийшли вони з питання установки в майбутньому телефонів, сантехніки, ремонту житлових приміщень тощо. Всі питання мають вирішувати батьки.

Не грайте на вулицях в азартні ігри («наперсток», «три тузи», «рулетка», «паличка» тощо), бо ви програєте у будь-якому випадку.

Не давайте незнайомим однолiткам приміряти одяг, взуття, інші речі. Їх можуть не повернути.

З метою запобігання та зменшення ризику виникнення надзвичайних ситуацій, які можуть викликати людські жертви та матеріальні збитки, слід звернути увагу на правила безпечної поведінки і дотримуватися їх в усіх випадках.

1.2.12. Духовне виховання

Духовні чинники теж є важливими компонентами здоров'я і благополуччя. Це є розумінням здоров'я як здатності до творення добра, самовдосконалення, милосердя і безкорисливої взаємодопомоги. Духовний фактор багато в чому залежить від індивідуального способу життя, а ступінь його впливу на здоров'я людини становить 50 %.

Духовне виховання спрямоване на прищеплення і розвиток моральних почуттів, міцних переконань і потреби поводити себе згідно з моральними нормами, прийнятими у суспільстві, виховання колективізму, свідомої дисципліни та організованості, громадянської і соціальної відповідальності, непримиренності до аморальних вчинків людей, до порушення норм і правил культурної поведінки. Це планомірний, цілеспрямований вплив на морально-емоційний розвиток людини через організацію умов, у яких формуються її духовна, емоційна, світоглядна сфери та поведінка відповідно до загальнолюдських та національних морально-етичних цінностей.

Система духовного виховання спрямована на формування цілісної моральної особистості, яка включає такі гуманістичні риси, як доброта, чуйність, милосердя, увага, толерантність, совість, чесність, справедливість, людська гідність, повага і любов до людей, правдивість і скромність, сміливість і мужність. Зміст духовного виховання включає принципи, норми, правила моралі та прогресивні традиції, які становлять частину духовного життя народу. Це народні традиції, шанобливе ставлення до батьківщини, суспільства, праці, до людей і самих себе (схема 3).

Все вищезгадане тісно переплітається з основною виховною стратегією системи хортингу. Дані аспекти духовного виховання хортингістів поєднуються з сімейними цінностями (моральними основами життя сім’ї), громадянськими цінностями (права і свободи людини, обов’язки перед іншими людьми, ідеї соціальної гармонії, поваги до закону) та національними цінностями, що включають в себе такі поняття, як патріотизм, почуття національної гідності, історичну пам’ять), і складають собою систему духовних цінностей у загальній концепції духовного виховання хортингістів.

Розглянувши основні компоненти духовного виховання та складові здорового способу життя, можна сказати про те, що якщо людина не буде знати елементарних основ, і не буде дотримуватися принципів здорового способу життя, то вона завдасть непоправної шкоди своєму здоров'ю, в неї з'являться різні захворювання внутрішніх органів, знизиться працездатність і скоротиться термін життя.

1.3. Соціально-біологічні основи хортингу

Основні поняття

Організм людини – єдина, складна, саморегульована і саморозвиваюча біологічна система, яка знаходиться в постійній взаємодії з навколишнім

середовищем, що має здатність до самонавчання, сприйняття, передачі та зберігання інформації.

Функціональна система організму – це група органів, що забезпечує узгоджений перебіг у них процесів життєдіяльності. Виділення груп органів в організмі людини у системи є умовним, оскільки вони функціонально взаємопов'язані між собою. Розрізняють такі основні системи людського організму: нервова, серцево-судинна, дихальна, опорно-рухова, травна, ендокринна тощо.

Гомеостаз – відносна динамічна постійність внутрішнього середовища організму (температури тіла, кров'яного тиску, хімічного складу крові тощо).

Резистентність – здатність організму працювати в умовах несприятливих змін внутрішнього середовища.

Адаптація – здатність організму пристосовуватися до мінливих умов зовнішнього середовища.

Гіпокінезія – недостатня рухова активність організму.

Гіподинамія – сукупність негативних морфо-функціональних змін в організмі внаслідок недостатньої рухової активності (атрофічні зміни у м'язах, детренованість серцево-судинної системи, демінералізація кісток тощо).

Рефлекс – відповідна реакція організму на роздратування як внутрішнє, так і зовнішнє, що здійснюється за допомогою центральної нервової системи. Рефлекси діляться на умовні (набуті в процесі життєдіяльності) і безумовні (природжені).

Гіпоксія – кисневе голодування, яке виникає при недостатності кисню у вдихуваному повітрі або в крові.

Максимальне споживання кисню (МСК) – найбільша кількість кисню, який організм може спожити за хвилину при максимально інтенсивній м'язовій роботі. Величина МСК визначає функціональний стан і рівень тренованості організму.

Поняття норми здорового способу життя

На думку фахівців Української федерації хортингу, здоровий спосіб життя можна визначити як життєдіяльність людини, відповідну медико-гігієнічним нормам, здібностям людини слідувати встановленим стандартам поведінки з метою охорони здоров'я або типової моделі медико-гігієнічної поведінки. Виділяють 10 пріоритетних норм здорового способу життя (по суті, гігієнічної поведінки). Серед них: дотримання правил гігієни праці та техніки безпеки, прийоми психогігієнічної і психотерапевтичної самодопомоги, відмова від куріння і зловживання алкоголем, достатня фізична активність, збалансоване харчування, своєчасне звернення за медичною допомогою, вміння надати першу долікарську допомогу. Фактично ці норми – прояв позитивної медичної активності.

Існують досить конкретні рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо подолання чинників ризику і формування здорового способу життя. Наприклад, для профілактики ішемічної хвороби серця (ІХС) та інших хронічних захворювань ВООЗ рекомендує правильне харчування (містить мало тваринних жирів, багато фруктів і овочів) для зниження рівня холестерину в крові і попередження огрядності, відмова від куріння, скорочення кількості

кухонної солі та алкогольних напоїв, а також раннє виявлення підвищення артеріального тиску і боротьба з ним, підтримання нормальної маси тіла і регулярні фізичні вправи як складову частину повсякденного життя, зниження соціального і професійного стресу.

Якщо до цього додати рекомендації щодо дотримання гігієнічного режиму праці, відпочинку, навчання, конкретні побажання щодо найважчого для реалізації пункту про зниження соціального і професійного стресу, про необхідність суворого дотримання індивідуальних медичних, медико-психологічних вимог та інших, пов'язаних зі сприятливими для здоров'я проявами медичної активності, то перераховане можна визначити як медичну програму формування здорового способу життя.

Однак, навіть обмежені заходи щодо подолання деяких факторів ризику (або негативних сторін способу життя) дають вражаючий результат. Наприклад, за повідомленнями кардіологів, що беруть участь у так званій кооперативній програмі ВООЗ, всього за 5–8 років серед обстежених груп населення Києва (більше 100000 чоловік) вдалося скоротити смертність від ІХС на 25 % і більше (90-і роки), більше ніж на 10 % зменшити загальну смертність. Настільки ж переконливі підсумкові відомості по інших країнах (20 років спостережень), де здійснюється кооперативна програма. Так, у 1992–2012 рр. скорочення смертності від серцево-судинних захворюванні серед населення експериментальних районів досягло: в Японії 36,4 % у чоловіків і 41,8 % у жінок; відповідно, в США 32,1 і 39,2 %; у Франції – 22,7 і 35,1 %; в Англії і Уельсі – 16,7 і 19,6 %; у Німеччині – 11,2 і 21,9 %. У наступні роки відбулося подальше помітне зниження цих показників.

Такі сприятливі зрушення у стані здоров'я вдалося викликати лише застосуванням заходів проти окремих первинних і вторинних великих факторів ризику (скорочення куріння, споживання кухонної солі, обмеження споживання тваринних жирів, алкогольних напоїв, регулювання артеріального тиску загальнодоступними лікарськими засобами та підвищенням фізичної активності). Природно, такі заходи дешевші, ніж спеціальні сучасні методи лікування та профілактики, і не виключають застосування всіх інших засобів і методів програм здоров'я.

При визначенні заходів формування здорового способу життя та профілактики особливо важливі дані про однакові фактори ризику при різних захворюваннях. Наприклад, незбалансоване, нерегулярне харчування виявлялося в числі факторів ризику з ішемічної хвороби серця (ІХС), діабету, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки. На ці ж захворювання помітно впливають куріння, вживання алкоголю, робочий стаж, психоемоційні ситуації тощо. Все це має принципове значення, оскільки дозволяє виробити спільну тактику боротьби з найбільш поширеними неепідемічними, хронічними захворюваннями та їх профілактики.

Формування здорового способу життя має бути основним напрямом соціальної політики в галузі охорони здоров'я, що включає в себе профілактику, особливо первинну. Отже, на цьому напрямі повинні базуватися як державна (комплексна програма зміцнення здоров'я і посилення профілактики), обласні,

міські районні та інші територіальні програми, так і програми окремих установ і підприємств. Вони не повинні зводитися до окремих, хай і важливих, заходів з організації медичної допомоги, включати в себе заходи гігієнічного виховання, боротьби з пияцтвом, наркоманією, курінням та іншими факторами ризику, активізації фізичної культури. В Українській федерації хортингу є приклади програм здоров'я щодо формування здорового способу життя людей.

Такі програми не можуть відноситися лише до компетенції федерації, органів та установ охорони здоров'я. Міністерство охорони здоров'я України саме по собі не в змозі забезпечити весь комплекс морально-етичних, психологічних, соціально-економічних, медичних, педагогічних, правоохоронних та інших заходів щодо формування здорового способу життя. Міністерство не в змозі повно і ефективно координувати і контролювати всі аспекти діяльності щодо охорони та зміцнення здоров'я – щодо формування здорового способу життя, включаючи тверезий спосіб життя, активні заняття хортингом тощо.

Достатнім буде, якщо органи і установи охорони здоров'я будуть чітко й ефективно здійснювати діагностику, лікування, профілактику захворювань і медичну реабілітацію, якщо всі медичні працівники стануть активними учасниками та ініціаторами заходів щодо формування здорового способу життя, покажуть самі, як Українська федерація хортингу, що потрібно робити, стануть його пропагандистами і агітаторами, провідниками гігієнічного виховання.

1.3.1. Організм людини як єдина саморегульована біологічна система

Медична наука при розгляді організму і його систем виходить із принципу цілісності людського організму, що володіє здатністю до самовідтворення і саморозвитку. Організм людини розвивається під впливом генотипу (спадкової цінності), а також факторів, що постійно змінюються зовнішнім природним і соціальним середовищем. Цілісність організму обумовлена структурою і функціональним зв'язком усіх його систем, що складаються з диференційованих, високоспеціалізованих клітин, об'єднаних у структурні комплекси, які забезпечують морфологічну основу для найбільш загальних проявів життєдіяльності організму.

Фізіологічна регуляція процесів, які протікають в організмі, дуже досконала і дозволяє йому постійно пристосовуватися до мінливих впливів зовнішнього середовища. Всі органи і системи людського організму знаходяться в постійній взаємодії і є саморегулюючою системою, в основі якої лежать функції нервової та ендокринної систем організму. Взаємопов'язана і злагоджена робота всіх органів і фізіологічних систем організму забезпечується гуморальними (рідинними) і нервовими механізмами. При цьому провідну роль відіграє і центральна нервова система, яка здатна сприймати впливи зовнішнього середовища і відповідати на них, включаючи взаємодію психіки людини, її рухових функцій з різними умовами зовнішнього навколишнього середовища.

Відмінною рисою людини є можливість творчо й активно змінювати як зовнішні природні, так і соціально-побутові умови для зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності. Без знання будови людського

тіла, закономірностей діяльності окремих систем, органів і всього організму в цілому, процесів життєдіяльності, що протікають в умовах впливу на організм факторів природи, неможливо правильно організувати і процес фізичного виховання.

Навчально-тренувальний процес з хортингу, фізичного виховання та підготовки хортингістів базується на ряді природничих наук. У першу чергу це анатомія і фізіологія.

Анатомія – наука, що вивчає форму і будову людського організму, окремих органів і тканин, що виконують будь-яку функцію у процесі розвитку людини. Анатомія пояснює зовнішню форму, внутрішню будову і взаємне розташування органів і систем організму людини.

Фізіологія – наука про закономірності функціонування цілісного живого організму.

Функціонально всі органи і системи організму людини знаходяться у тісному взаємозв'язку. Активізація діяльності одного органу обов'язково тягне за собою активізацію діяльності інших органів.

Функціональною одиницею організму є клітина – елементарна жива система, що забезпечує структурну і функціональну єдність тканин, розмноження, ріст і передачу спадкових властивостей організму. Завдяки клітинній структурі організму можливі відновлення окремих частин органів і тканин організму. У дорослої людини кількість клітин в організмі досягає близько 100 трильйонів.

Система клітин і неклітинних структур, об'єднаних загальною фізіологічною функцією, будовою і походженням, яка складає морфологічну основу забезпечення життєдіяльності організму, називається тканиною.

З огляду на механізм обміну і зв'язку клітин з навколишнім середовищем, збереження і передачі генетичної інформації, забезпечення енергією, розрізняють основні типи тканин: епітеліальну, сполучну, м'язову і нервову.

Епітеліальна тканина утворює зовнішній покрив тіла – шкіру. Поверхневий епітелій захищає організм від впливу зовнішнього середовища. Даній тканині властивий високий ступінь регенерації (відновлення). До сполучної тканини відносять власне сполучну тканину, хрящову і кісткову. Група тканин організму, що володіють властивостями скорочуваності, називається м'язовою тканиною. Розрізняють гладку і поперечно-смугасту м'язову тканину. Поперечно-смугаста тканина скорочується за бажанням людини, гладка – довільно (скорочення внутрішніх органів, кровоносних судин тощо). Нервова тканина є основним структурним компонентом нервової системи людини.

Біологічне значення рухової активності

М'язова діяльність, здійснюючи взаємодію людини з навколишнім середовищем, дозволяє їй у процесі щоденного життя вступати у контакт з природними факторами, створювати матеріальні цінності, необхідні для найкращого пристосування до мінливих умов життя. У процесі зростання і розвитку дитина опановує різні рухові вміння і навички, які згодом служать основою для формування різноманітних трудових, професійних навичок.

Оптимальна рухова діяльність сприяє розвитку рухових якостей сили, витривалості, швидкості, гнучкості і спритності, підвищує фізичну працездатність (обсяг, тривалість і граничну потужність роботи). У процесі філогенетичного розвитку рухова діяльність забезпечувала виживання біологічного виду. Сучасній людині рухові реакції необхідні для спілкування, вони є зовнішнім проявом трудового процесу і є одним з важливих місць у життєдіяльності організму.

Виконання фізичних вправ та інших видів рухів супроводжується функціональною активністю, яка викликає специфічні і неспецифічні психофізіологічні реакції. ***Специфічні*** реакції характеризуються покращенням функцій під час м'язової діяльності, підвищенням надійності всіх фізіологічних систем у вправах даного виду, оптимізацією балансу витрати і відновлення біоенергетичних і структурних резервів при рухах різної інтенсивності. Рухова активність дітей є біологічним стимулом, що сприяє морфофункціональному розвитку організму, його вдосконаленню.

У процесі росту і розвитку активна діяльність скелетної мускулатури є одним з основних факторів, що викликають перетворення діяльності серцево-судинної і дихальної систем у процесі онтогенезу, підвищення робочих і адаптивних можливостей організму, що розвивається.

Рухова активність викликає і ***неспецифічні*** психофізіологічні реакції, які забезпечують стійкість організму людини до дії несприятливих чинників (іонізуюча радіація, токсичні речовини, гіпо- та гіпертермія, гіпоксія, інфекції, різні патологічні процеси). Оптимальна рухова активність сприяє адаптації організму людини до змін навколишнього середовища (клімату, часових поясів, умов виробничої діяльності тощо), довголіття, покращує здоров'я, підвищує як навчальну, так і трудову активність. Обмеження ж рухової активності різко знижує адаптаційні можливості організму і вкорочує життя.

Рухова діяльність у всіх її різноманітних формах є однією з найбільш потужних і життєво важливих функціональних систем у перші роки життя дитини, включаючи молодший шкільної вік.

1.3.2. Біологічний потенціал людини та соціальні умови здоров'я

Старіння – складова частина спадкової програми, процес «багатоповерховий», оскільки зміни відбуваються на всіх рівнях, як організму в цілому, так і окремих органів, клітин і навіть молекул. Оскільки основні механізми руйнування генетичного апарату клітин спрацьовують у певні терміни, їх назвали генетичним годинником життя і смерті. Старіння супроводжується атрофією багатьох специфічних клітин і функціональних одиниць. Так, у старих людей на 20–40 % зменшується кількість альвеол і нейронів, через що функції легень і нирок значно послаблюються. У людини 40–50 років і старшої гинуть десятки тисяч нейронів.

Первинні зміни виникають у регуляторних генах, подальші ознаки старості розвиваються в структурних ланцюгах генетичного апарату. Взагалі ж усі вчені-геронтологи надають важливого значення у досягненні довголіття комплексу факторів: генетичних, соціальних, екологічних, психологічних, трудових.

В основі фізіологічних механізмів старіння – взаємодія різних рівнів біологічної організації у розвитку вікових змін кінцевого пристосувального ефекту. Виявилось, що завдяки внутрішньоклітинним і міжклітинним механізмам регуляції при старінні може підтримуватися певний рівень адаптації організму, його гомеостазу в умовах навіть значних вікових змін через механізми вітаукта.

Вітаукт – це конкретний процес, пов'язаний механізмами регуляції з віковим розвитком, зі старінням, який може бути визначений як адаптація, компенсація, відновлення, захист тощо.

Таким чином, віковий розвиток організму є результатом боротьби і єдності двох процесів – старіння і вітаукта. Взаємодія цих процесів визначає біологічний вік організму.

Мета геронтології – не тільки розробити об'єктивні критерії біологічного віку, які визначають темп, кількісні і якісні особливості вікових змін організму, але й виявити його зв'язок з конкретними механізмами процесів старіння і вітаукта.

Зміни функціональної діяльності деяких систем організму в процесі старіння

Основні механізми старіння організму. Передусім це механізми, котрі зумовили закономірний зв'язок між старінням і структурно-функціональною специфікою клітин організму. Молекулярні механізми старіння клітин різних типів не універсальні. В одних клітинах первинні зміни спостерігаються у регуляції генома, в інших – у мембранних процесах, в енергетичному обміні, і потім вторинно у геномі з наступними порушеннями в усіх ланцюгах життєдіяльності клітини.

Це встановлено, наприклад, для клітин гладенького м'яза, судин, нирок, кишечника, серцевого м'яза та серця. Важливе значення має системний принцип аналізу механізмів старіння, бо саме він дозволяє оцінити функціональну здатність, надійність, адаптаційні можливості всієї системи в цілому. З урахуванням системного принципу були проаналізовані вікові зміни регуляції кровообігу, дихання, гормональної забезпеченості організму, його рухової діяльності. Велика увага приділялась вивченню фізіологічних механізмів старіння центральної нервової системи, особливо гіпоталамуса.

Уявити в конкретному огляді конкретні механізми старіння неможливо, тому можна запропонувати розгляд цього питання на прикладі серця і нервової системи. Зміна характеру окислювальних процесів у старіючому серці, зрушення в енергетичних перетвореннях призводить до підсилення гліколізу – анаеробного шляху перетворення вуглеводів. Показано, що в старості у серці зменшується кількість глікогену, але збільшується кількість молочної кислоти. Зростає активність деяких гліколітичних ферментів. Посилення гліколізу може привести до накопичення недоокислених продуктів, зсуву окислювально-відновного потенціалу міокарда, що негативно впливає на функції серцевого м'яза.

Серцева недостатність у старіючому організмі обумовлюється як ступенем розвитку склерозу коронарних судин (їх ущільненням, зменшенням еластичності, потовщенням, звитістю) серця, так і станом кровозабезпечення центральної нервової системи (ЦНС), легень, усієї стінки периферичного кровообігу. Одним із

об'єктивних показників старіння ЦНС є зменшення з віком нейронів. Структурні зміни у тілах нейронів, аксонах, дендритах і синаптичному апараті блокують передачу імпульсів; отже, пристосувальні властивості старіючих організмів різко погіршуються.

Загальні відомості про довголіття. Критерії віку

Знання механізмів старіння вже сьогодні дають можливість науково обґрунтувати напрям дослідів щодо пролонгації життя тваринних організмів, тобто мова поки що йде про продовження життя в експерименті. Отже, в його умовах при використанні різних геропротекторів (речовин, які попереджують розвиток старіння, а саме: антиоксидантів, вітамінів та інших активнодіючих речовин) вдалося продовжити термін життя різних тварин на 15–100 %. Але мета всіх досліджень – людина, її якісне довголіття.

Науці відомо, скільки років жили люди в різні віки, який середній термін життя зараз у різних країнах. Але який же вік людини, що відповідає її біологічним можливостям, тобто скільки років життя «асигновано» їй природою. Можна вважати, що видова тривалість життя людини не досягає 100 років і що мають місце популяційні варіації. Тому прийнята у міжнародній науці розумна практика вважати довгожителями людей 90 років і старше. У довіднику Гіннеса відомості про довгожителів не перевищують 130 років.

Мрії про життя 150 років і більше поки що нездійсненні. У всякому випадку, статистично масовий вихід за межі 100-річчя потребує не тільки покращення умов життя, а й перебудови генного механізму старіння. В даний час найвищі показники середнього терміну життя (74 роки для чоловіків і 78–80 років для жінок) досягнуті в Японії, Швеції, Франції і США. Середній термін життя – це інтегральний показник стану здоров'я нації. Ось чому необхідно аналізувати його динаміку в країні, що допоможе вжити певних заходів, пов'язаних з екологією, охороною здоров'я і праці, упровадженням раціонального способу життя і взагалі з соціальними аспектами. В Україні має місце тенденція до зниження показників середньої тривалості життя, що пояснюється негативними соціальними і екологічними змінами, які значно погіршили здоров'я народу в цілому.

Весь фактичний матеріал, одержаний в експериментах для продовження життя, дозволяє зробити висновок про існування цілого ряду експериментальних підходів щодо збільшення терміну життя. Передусім, необхідне вивчення впливу дієтичних факторів, емоційного навантаження, рухової активності, інгібіторів біосинтезу білка, ентеросорбції, іонізуючого опромінення, температури та біологічно активних речовин на тривалість життя. Одним із головних завдань валеології є перенесення одержаних даних на людину з її складним соціальним середовищем і психічною діяльністю. Це дозволить використати внутрішні і зовнішні потенційні можливості людини з тим, щоб наситити її життя кількісно і якісно, зробити людину здоровою, благополучною, щасливою.

1.3.3. Формування культури здорового і безпечного життя

Одним із основних принципів охорони здоров’я в Україні, закріплених на вищому законодавчому рівні, є попереджувально-профілактичний характер медичної допомоги населенню. Значна увага до профілактики захворювань, як найбільш ефективної стратегії збереження здоров’я нації, обумовлена її дієвістю у попередженні багатьох різновидів захворювань, що підтверджено історичним досвідом суспільства та сучасними досягненнями медичної науки.

Впродовж останніх десяти років стан здоров’я населення України змінюється на гірше. Так, за даними опитування Української федерації хортингу сумісно з Київським міжнародним інститутом соціології, яке проводилось у листопаді 2015 року, було визнано, що:

«добрим» вважають своє здоров'я 17,8 % дорослих жителів України;

«дуже добрим» – 2,1 % респондентів;

«середнім» – 51,4 % респондентів;

«поганим» – 22,2 % респондентів;

«дуже поганим» – 6,5 % респондентів.

Таким чином, загальна сума негативних оцінок (28,7 %) перевищує відсоток позитивних (19,9 %) та домінуючою оцінкою є «середнє» здоров'я (51,4 %).

Також слід зазначити, що середній вік людини становить близько 60 років. Багато молодих людей втрачають працездатність, а низький економічний рівень не дозволяє їм отримати ефективне лікування. Помітна тенденція, до погіршення стану здоров’я молоді, що виявляється у зниженні функцій імунної системи, кількості захворювань, які раніше були характерні для людей старшого віку, поширенні екологозалежних патологій внаслідок аварії на ЧАЕС тощо. Погана обізнаність молоді про шкідливий вплив алкоголю, наркотичних речовин, куріння, захворюваності на інфекції, що передаються статевим шляхом та ВІЛ-інфікування ще більше погіршує стан здоров’я молоді. Все це свідчить про те, що період сьогодення характеризується демографічною кризою, адже здоров’я дітей та молоді нашої країни є запорукою збереження генофонду і безпеки української нації. Вихід із цієї ситуації вбачається у підвищенні культури здоров’я, формуванні нової свідомості, коли людина буде ставитися до свого здоров’я як до найбільшої цінності. Цього можна досягти засобами освіти.

Показником рівня культури людини в тій чи іншій сфері є перш за все її вчинки. Якщо людина володіє певними знаннями про здоров’я і не втілює їх у своїй повсякденній діяльності, то хіба можна назвати її культурною? Адже ще дві тисячі років тому було проголошено, що віра без справ є мертвою. Про те, що одних лише знань недостатньо, щоб людина вела здоровий спосіб життя, свідчать множинні приклади із життя, наприклад, є багато лікарів, які курять, є наркологи, які зловживають алкоголем, – вони мають достатньо професійних знань про здоров’я і хвороби, але не ведуть здорового способу життя, а значить і не являються носіями культури здоров’я.

Принципи формування здорового способу життя:

принцип природовідповідності, що передбачає врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів на основі вивчення їх потреб та інтересів, і організація у зв'язку з цим їхньої здоров'язберігальної діяльності;

принцип формування ціннісних установок учнів на здоровий спосіб життя, проходження якого забезпечує формування системи цінностей, мотивів і установок учнів на здоровий спосіб життя;

принцип народності передбачає врахування національної культури, традицій і рідної мови;

принцип культуровідповідності (включення в культуру за допомогою спеціально орієнтованої і організованої здоров'ятворчої діяльності);

принцип орієнтації на саморозвиток культури здоров'я (визнання людини суб'єктом процесу здоров'ятворчої діяльності);

принцип здоров'ятворчої активності (опора на активну особистісну позицію учнів у формуванні здорового способу життя;

принцип інтеграції виховного впливу, проходження якого означає активну взаємодію всіх суб'єктів педагогічного процесу: тренерів, вчителів, батьків і дітей, спрямованого на забезпечення фізичного і психічного здоров'я кожної дитини;

принцип гуманності, заснований на визнанні індивідуальності кожної дитини, її фізичного, духовного, емоційного, соціального і морального розвитку, милосердя і підтримки в критичній ситуації. Проявляється це в підтримці особистості у прагненні до самовизначення, допомоги дитині у самореалізації в сім'ї, у школі, в оздоровчих, культурних, правових, соціальних, державних і громадських установах;

принцип соціальної відповідальності суспільства за реалізацію людини в творчості, придбання знань, задоволення у спілкуванні. Він виражається у створенні умов для розвитку обдарованих дітей, дітей фізично слабких, з відхиленнями в поведінці, дітей – сиріт, дітей – інвалідів, дітей – мігрантів, дітей, які страждають від жорстокого поводження і потребують піклування.

Необхідно відзначити, що більшість з наведених вище принципів носять загальну спрямованість, проте кожен з них несе в собі і ряд специфічних особливостей формування культури здорового і безпечного способу життя хортингістів, що дозволяє стверджувати, що їх сукупність може вважатися методологічною основою для реалізації завдання щодо організації навчально-виховного процесу та життєдіяльності учнів, що забезпечують збереження і зміцнення їхнього здоров'я, повноцінну освіту і розвиток.

Виходячи з проведеного теоретичного аналізу понять «культура» і «здоров’я», ми побачили, що культура здоров’я є одним із аспектів загальної культури. Дане поняття дослівно означає шанування, створення світла здоров’я. Гарне здоров’я, дійсно, освітлює людині її життя, а хвороба в тому чи іншому ступені потьмарює його, обмежуючи людині життєву свободу (існує навіть визначення, згідно якого, хвороба – це є життя, обмежене у своїй свободі).

Беручи за основу трихотомічну концепцію культури, ми виділяємо три ***основні складові культури здоров’я***: *філософію здоров’я, науку здоров’я* і *мистецтво здоров’я*.

Перша складова – філософія здоров'я – вміщує основоположні світоглядні принципи, на яких базується розуміння тих чи інших феноменів нашого буття і здоров'я у тому числі.

Друга складова – наука здоров'я – охоплює здобутки сучасних наук про людину та її здоров'я. Зокрема, безпосередньо сюди відносяться гігієна, валеологія, психогігієна, які представляють три великих галузі людської діяльності – медицину, педагогіку і психологію.

Третя складова – мистецтво здоров'я – не тільки має відношення до мистецтва у звичному художньому його розумінні (оздоровлюючий вплив якого на людину відомий протягом багатьох століть), а являє собою особливий вид мистецтва, особливу майстерність бути здоровим, зберігати і зміцнювати своє здоров'я у складних умовах нашого існування, які досить часто суперечать нормам здоров'я через недосконаліть людського суспільства. Тобто, це є ***діяльнісний*** аспект, який невіддільно зв'язаний із розвитком почуттєвої сфери людини. Адже будь яке знання (філософське чи наукове) лише тоді буде реалізоване у вчинках, коли стане предметом стійкого почуття.

Культуру здоров'я можна розуміти як певну сукупність надбань теоретичного та практичного досвіду людства у галузі формування, збереження, зміцнення здоров'я. А також – як певну характеристику конкретної особистості, яка відображає ступінь опанування нею вищезазначеного досвіду та реалізації його у своєму повсякденному житті.

Розглядаючи культуру здоров'я окремої людини за ієрархічним принципом можна виділити: *культуру духовного здоров'я, культуру душевного здоров'я* і *культуру тілесного здоров'я*.

Кожен із зазначених компонентів культури здоров'я є досить об'ємним за своїм змістом. На жаль об'єм цього матеріалу не дозволяє провести більш детальний їх аналіз. Кожен із них може бути предметом окремого дослідження.

Підсумовуючи проведений теоретичний аналіз, присвячений феномену під назвою «культура здоров'я», сформулюємо визначення даного поняття.

Культура здоров'я – це складне синтетичне явище, яке тісно пов'язане з життям людського суспільства та діяльністю людей, відображає певний рівень розвитку людської свідомості, вміщує сукупність надбань теоретичного та практичного філософського, наукового, мистецького досвіду в галузі формування, збереження, зміцнення здоров'я. А також – певна характеристика конкретної особистості, яка відображає ступінь опанування нею вищезазначеного досвіду та реалізації його у своєму повсякденному житті задля досягнення стану гармонійного розвитку, динамічної рівноваги та ефективної взаємодії між собою її душі та тіла, що виявляється у її повноцінній життєвій самореалізації та гармонійній взаємодії із зовнішнім природним і соціальним середовищем.

Таким чином, принципи формування культури здорового і безпечного життя закладені у природній поведінці людини, яка прагне до ведення здорового способу життя, що приводить до таких висновків:

1. Культура здоров'я – це складне синтетичне багатогранне явище, яке тісно пов'язане з життям людського суспільства та діяльністю людей, відображає

певний рівень розвитку людської свідомості у галузі формування, збереження, зміцнення здоров’я.

2. Культура здоров’я має триєдину природу і вміщує такі складові як: філософія здоров’я, наука здоров’я і мистецтво здоров’я.

3. Культура здоров’я окремої людини за ієрархічним принципом включає: культуру духовного здоров’я і культуру тілесного здоров’я.

4. Високий рівень розвитку культури здоров’я є запорукою досягнення людиною стану гармонійного розвитку, динамічної рівноваги та ефективної взаємодії між собою її душі та тіла, що виявляється у її повноцінній життєвій самореалізації та гармонійній взаємодії із зовнішнім природним і соціальним середовищем.

1.3.4. Загальна культура спортсмена хортингу та його спосіб життя

В останні роки активізувалася увагу до здорового способу життя хортингістів. Це пов'язано зі стурбованістю Української федерації хортингу, спортивного співтовариства, суспільства щодо здоров'я спортсменів та фахівців, які тренуються у залах хортингу, зростання захворюваності у процесі професійної підготовки, наступним зниженням працездатності. Необхідно чітко уявляти, що не існує здорового способу життя як певної особливої форми життєдіяльності поза способу життя в цілому.

Здоровий спосіб життя відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності хортингістів. В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у спортсмена як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне в духовному, моральному і фізичному відношенні життя.

Здоровий спосіб життя багато в чому залежить від ціннісних орієнтацій хортингістів як особистісно значущих, але таких, що не завжди збігаються з цінностями, виробленими суспільною свідомістю. Так, у процесі накопичення особистістю соціального досвіду можлива дисгармонія пізнавальних (наукові та життєві знання), психологічних (формування інтелектуальних, емоційних, вольових структур), соціально-психологічних (соціальні орієнтації, система цінностей), функціональних (навички, вміння, звички, норми поведінки, діяльність, відносини) процесів. Подібна дисгармонія може стати причиною формування асоціальних якостей особистості. Тому у клубі хортингу необхідно забезпечити свідомий вибір особистістю суспільних цінностей здорового способу життя і формувати на їх основі стійку та індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності.

Здоров'я – найперша необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї і виховання дітей.

Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров’я – одне з найважливіших завдань сучасної школи, яке має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у навчальному закладі і поза його межами. Здоров'язбережувальна компетентність

як ключова, формується на міжпредметному рівні за допомогою предметних компетенцій з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей учнів школи. Здоров'язбережувальна компетентність формується шляхом вивчення предметів освітньої галузі «здоров'я і фізична культура» і передбачає оволодіння учнями відповідними компетенціями. З урахуванням мети і завдань зміст освітньої галузі визначається за такими змістовими лініями: здоров'я і фізична культура.

Головними **завданнями** навчання хортингістів є:

формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини з природним, техногенним і соціальним оточенням;

розвиток в учнів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників;

виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;

набуття учнями власного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;

розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей.

формування в учнів соціальної і життєвої компетентності на основі засвоєння ними соціальних норм; розвиток навичок взаємодії у сім'ї, школі, колективі, громадянському суспільстві;

формування в учнів основ споживчої культури, умінь приймати рішення щодо власної поведінки у різноманітних життєвих ситуаціях;

оволодіння учнями моделями поведінки і способами діяльності, які відповідають українському законодавству.

Реалізація мети та завдань навчання хортингістів буде ефективною за **умов**:

постійного мотивування учнів до здорового способу життя і безпечної життєдіяльності;

застосування інтерактивних технологій навчання, що забезпечують індивідуалізацію сприйняття, активну участь кожного учня і групову взаємодію;

переважання практичних дій і вправлянь учнів у засвоєнні навчального матеріалу;

забезпечення зв'язку між теоретичними відомостями й можливостями їх практичного застосування;

організація комунікативного спілкування, застосування в навчальному процесі ігрових методів, елементів дискусії, методу проектів, які є ефективними засобами розвитку особистості, її громадянських якостей;

забезпечення змістових та мотиваційних зв'язків предмета з навчальним матеріалом інших предметів у школі (фізична культура, природознавство, «Я» у світі, читання тощо);

співпраці вчителя з батьками, батьків з дітьми;

ціннісного ставлення вчителя до свого здоров'я, особистого прикладу дотримання правил здорового і безпечного способу життя.

Змістову основу навчання складають такі базові поняття: *здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечна поведінка, здоров'язбережувальна компетентність, здоров'язбережувальні компетенції (життєві і спеціальні навички)*.

Здоров'я розглядається як:

стан загального фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад (ВООЗ).

процес формування, збереження, зміцнення, відновлення фізичної, соціальної, психічної та духовної його складових.

Здоровий спосіб життя – усталений спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я.

Безпечна поведінка – поведінка людини, яка не загрожує її життю і здоров'ю та безпеці інших людей.

Здоров'язбережувальна компетентність – здатність учня застосовувати здоров'язбережувальні компетенції в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я.

Здоров'язбережувальні компетенції (життєві та спеціальні) – це суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень, які сприяють здоров'ю в усіх сферах життєдіяльності людини.

Зміст навчання для кожного віку хортингістів структурується за такими розділами:

1) здоров'я людини;

2) фізична складова здоров'я;

3) соціальна складова здоров'я;

4) психічна та духовна складові здоров'я.

Розділ «Здоров'я людини» передбачає формування цілісного уявлення учнів про здоров'я, безпеку і розвиток людини та їх взаємозв'язок зі способом життя і навколишнім середовищем.

Розділ «Фізична складова здоров'я» спрямований на вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя дитини.

Розділ «Соціальна складова здоров'я» присвячений вивченню чинників, що впливають на соціальне благополуччя людини та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі.

Розділ «Психічна та духовна складові здоров'я» містить інформацію щодо чинників, які впливають на емоційний, інтелектуальний та духовний розвиток учня. Профілактика шкідливих звичок розглядається у контексті розвитку позитивної самооцінки, навичок критичного мислення й уміння приймати виважені рішення.

Таким чином, ведення здорового способу життя залежить від загальної культури хортингістів. Педагоги хортингу працюють зі спортсменами у позаурочний час. Надаємо основні моменти ведення такої роботи.

Позакласна оздоровча робота і спортивно-масова робота в школі. У позаурочний час у школі проводяться масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи. Ними передбачається:

а) більш глибоке засвоєння учнями програмного матеріалу, що вивчається на уроках фізкультури;

б) виконання відстаючими учнями нормативних вимог програми з фізкультури та з державних тестів;

г) організація систематичних занять з хортингу та інших видів спорту, за інтересами учнів;

д) проведення масових спортивних змагань з хортингу та інших видів спорту, туризму.

Головна мета позакласної фізкультурно-спортивної роботи полягає в тому, щоб залучити кожного школяра до самостійного, щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі. У сучасних умовах учитель фізкультури навчає в середньому 200–250 учнів. Організовувати щоденну фізкультурно-масову роботу слід усіма педагогічними засобами, привчати учнів до самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання.

Всі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться у процесі навчальної і позакласної роботи, повинні відповідати головній вимозі – всебічно сприяти залученню кожного учня до самостійних занять хортингом.

Здоров'я людини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовувальних процедур потребує від дитини певного рівня фізичної культури. Вона формується в учнів протягом усіх років навчання в школі шляхом роз'яснювання, переконання, організації їх практичної діяльності, на уроках та у позакласній роботі.

Вчителі і батьки повинні постійно підкреслювати велику роль загартовування у запобіганні хворобам, зміцнення здоров'я дітей, спонукаючи їх до систематичного використання загартовувальних процедур.

Дані досліджень учених та нагромаджений практичний досвід Української федерації хортингу свідчать про те, що ефективність таких загартовувальних процедур, як обтирання, обливання водою, приймання душу, водні ванни у поєднанні з сонячними та повітряними ваннами дуже висока.

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи дуже важливе значення мають гігієнічні умови. Сюди відносяться твердий режим дня, під яким розуміється строго складений розпорядок повсякденного життя, раціонального розподіл часу праці і відпочинку, сну і харчування.

Точне виконання режиму дня виховує в людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність і організованість. У режим дня учня повинна входити ранкова гімнастика з водною процедурою. В режимі дня також передбачається строгий порядок і час для харчування, відпочинку і підготовки до сну. Таким чином, із вище сказаного витікає, що формування у школярів звички займатися хортингом включає:

виховання в учнів інтересу до занять хортингом та фізичними вправами;

озброєння їх знаннями з хортингу, фізичної культури, фізіології і гігієни людини і вироблення на їх основі переконань у необхідності систематично займатись фізкультурою – що є практичним навчання учнів кожен день самостійно займатись фізичними вправами у режимі шкільного й позашкільного часу.

1.3.5. Популяризація здорового способу життя у середовищі хортингу

Оскільки формування здорового способу життя (ЗСЖ) стає основою, універсальним засобом первинної профілактики захворювань і, отже, базою стратегії охорони і зміцнення здоров'я, воно повинно стати стрижнем усіх програм здоров'я, всіх профілактичних територіальних і галузевих програм. У них необхідно передбачити спільні дії органів і установ охорони здоров'я, освіти, культури та інших органів і установ. Здійснення заходів первинної профілактики повинно бути найважливішим обов'язком всієї мережі лікувально-профілактичних установ, і особливо служб первинної медико-санітарної допомоги. Заклади охорони здоров'я мають розглядатися як форпости формування здорового способу життя, і це відноситься, перш за все, до центрів здоров'я, центрів профілактики захворювань.

Найважливіша функція і завдання всіх органів і установ, всіх організацій, які повинні займатися формуванням здорового способу життя і, перш за все, установ первинної медико-соціальної допомоги – ефективна популяризація здорового способу життя. Вона повинна ґрунтуватися не стільки на санітарній освіті, скільки на засобах гігієнічного виховання, тобто не на пасивному сприйнятті медичних і гігієнічних знань, а на навчанні гігієнічних навичок, дотримання правил і норм поведінки та активному їх проведенні в життя у конкретних умовах.

Акцент на організацію і проведення гігієнічного виховання як важливої умови формування здорового способу життя змусив свого часу Міністерство охорони здоров'я України перетворити будинки санітарної освіти в центри здорового способу життя (в даний час це центри медичної профілактики), при яких організовуються кабінети фізичної культури, психогігієни, шлюбу і сім'ї, сімейних відносин тощо.

У період впровадження ринкових відносин, реформування охорони здоров'я, створення системи медичного страхування, розвитку приватних установ і практик ослаблена увага до профілактики захворюваності, до програм формування здорового способу життя. Разом з тим, саме вони покликані стати основою державної соціальної політики, у тому числі діяльності органів і установ соціального медичного страхування, і знайти відповідне місце в роботі муніципальних, приватних, громадських та інших організацій та установ.

Програми формування здорового способу життя і профілактики захворювань, як показує досвід інших країн, особливо з так званою страховою медициною (Німеччина, Франція, Австрія тощо), зайняли пріоритетне місце й отримали відповідну фінансову підтримку. Це позитивно позначилося на показниках здоров'я населення. Такі програми (національні, регіональні, місцеві, програми установ, підприємств, відомств, всіх форм власності) повинні знайти пріоритетне місце в планах і їх діяльності. Вони повинні бути включені у програми державних гарантій доступної і кваліфікованої медичної допомоги.

Суттєвою перешкодою для успішного формування здорового способу життя залишається низька медична культура значної частини населення. Це свідчить про невисоку загальну культуру, оскільки гігієнічна грамотність і культура є частиною

загальної культури та освіченості людей. Існують обґрунтовані пропозиції включати в навчальні програми та плани всіх навчальних закладів викладання основ гігієнічного виховання, формування здорового способу життя. Це, перш за все, відноситься до медичних навчальних закладів, про що неодноразово говорилося в офіційних документах. З 1991 року в Україні при деяких інститутах удосконалення лікарів стали створюватися кафедри і курси формування здорового способу життя – валеології, санології. Вони навчають лікарів формуванню здорового способу життя.

При обстеженні декількох тисяч респондентів з'ясувалося, що 64 % з них несвоєчасно зверталися до лікарів при захворюваннях, нечітко виконували профілактичні рекомендації. Значення фізкультури для здоров'я визнають всі опитані, але займаються нею не більше 8–10 %; 60 % вихователів дошкільних установ не вважають потрібною умовою вироблення гігієнічних навичок самообслуговування у дітей; 60 % вчителів шкіл не вважають своїм обов'язком говорити дітям про алкоголь і його шкоду, а 70 % взагалі не знають про алкоголізм серед школярів.

Дослідження останніх років вказують на те, що 40 % респондентів не знають про наявність у них гіпертонії, а 15–20 %, які знають про це, не приймають ніяких заходів щодо її профілактики та лікування. До 40 % робітників і службовців не відвідують профілактичні огляди на підприємствах, хоча серед них не менше третини мають хронічні захворювання. Низька медична активність є певним явищем і серед батьків, які часом перебільшують свої гігієнічні знання. Так, за одним з обстежень Української федерації хортингу встановлено, що 95 % батьків вважали, що володіють достатніми знаннями щодо профілактики дитячих захворювань, але необхідною інформацією володіли не більше 40 % батьків.

Значення здорового способу життя та його формування визнає і Всесвітня організація охорони здоров'я. До кінця 2000 року стало ясно, що боротьбу за здоров'я потрібно вести по-новому. Здоров'я населення повинно стати турботою всіх секторів. Громадськість необхідно у достатній формі інформувати про те, що таке здоровий спосіб життя.

1.4. Медико-педагогічні аспекти впливу хортингу на організм людини

Шляхи формування здорового способу життя випливають з розуміння його функціональної структури. Ключем до них можна вважати медичну активність, тобто діяльність людей, пов'язану зі своїм громадським здоров'ям і спрямовану на охорону, зміцнення, відтворення здоров'я, тобто – позитивну медичну активність. Так можна визначати здоровий спосіб життя у практичному плані. У поняття «здоровий спосіб життя» входить подолання чинників ризику здоров'я і створення сприятливої обстановки, умов для зміцнення здоров'я, тобто розвиток тих індивідуальних і суспільних факторів, які беруть участь у формуванні здоров'я. Важливим важелем у цьому процесі є медична активність.

Отже, існують два напрями формування здорового способу життя:

створення, розвиток, посилення, активізація позитивних для здоров'я умов, факторів, обставин, по суті, формування потенціалу громадського здоров'я;

подолання, зменшення факторів ризику.

Обидва ці аспекти (напрями) взаємно пов'язані, але на практиці справа нерідко обмежується лише боротьбою з факторами ризику, які лежать на поверхні, досить добре відомі і вимірювані (зазвичай це великі фактори ризику). Набагато складніше створювати фактори здорового способу життя. Однак не в розмежуванні цих аспектів полягає проблема, а в конкретних планах, програмах формування здорового способу життя, в їх реалізації, зокрема, через засоби, що набули широкого поширення, так звані програми здоров'я.

Дослідники Української федерації хортингу, які вивчають проблеми здорового способу життя, у цьому напрямі запропонували ряд схем його структури і шляхів формування.

Вплив навколишнього середовища на здоров'я

В даний час накопичено великий науковий матеріал, який доводить безпосередній вплив цілого ряду чинників навколишнього середовища (клімат, погода, екологічна обстановка) на здоров'я людини.

Цим питанням займається біометрологія (наука, що займається вивченням залежності самопочуття від погоди). «Сезонно» працюють і ендокринні залози: взимку основний обмін знижений через ослаблення їх діяльності; навесні і восени – підвищений, що позначається на нестійкості настрою.

На самопочуття впливає і зміна електромагнітного поля. У магнітоактивні дні загострюються серцево-судинні захворювання, посилюються нервові розлади, підвищується дратівливість, спостерігається швидка стомлюваність, погіршується сон. Встановлено, що сплески сонячної активності розігрівають зовнішні шари атмосфери Землі, змінюють їх густину і хімічний склад, могутні потоки заряджених частинок і випромінювань вторгаються в атмосферу. Від цього змінюється і сама погода, і реакція на її зміни у людини.

Екологічна обстановка також впливає на здоров'я людини.

Здатність пристосовуватися до негативних впливів різна у людей з різним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості.

У людей з більш високим рівнем фізичної підготовленості стійкість організму значно вище, ніж в осіб з низькою загальною фізичною підготовленістю.

Спадковість та її вплив на здоров'я

Фізичне і психічне здоров'я необхідно розглядати у динаміці, а саме як процес, що змінюється протягом життя людини. Здоров'я багато в чому залежить від спадковості і вікових змін, які відбуваються в організмі людини у міру розвитку. Здатність організму чинити опір діям шкідливих чинників визначається генетичними особливостями адаптивних механізмів і характером їх змін.

Генетиками доведено, що при сприятливих умовах пошкоджений ген може і не проявити свою агресивність. Здоровий спосіб життя та загальний здоровий статус організму можуть «приборкати» його агресивність. Несприятливі умови зовнішнього середовища майже завжди підсилюють агресивність патологічних генів і можуть спровокувати хворобу, яка б за інших обставин не проявилася.

Рівень здоров'я людини залежить від генетичного фону, стадії життєвого циклу, адаптивних здібностей організму, ступеня його активності, а також кумулятивного впливу факторів зовнішнього (в тому числі соціального) середовища.

1.5. Адаптаційний потенціал хортингіста та показники його здоров'я

Медико-біологічні показники здоров'я хортингіста. Людина як біологічна істота у своєму розвитку підкоряється законам біології, завдяки яким існує весь живий світ. Водночас людина – це соціальна істота, вона взаємодіє з оточуючим середовищем, формує з іншими членами соціуму складну й багатогранну систему особистісних, суспільних, виробничих відносин. Біологічне, таким чином, ніколи не буває у чисто природному вигляді, воно опосередковується соціальним.

Стан здоров'я людини, як відомо, формується під впливом складного впливу соціально-гігієнічних факторів. З цієї точки зору і слід розглядати здоров'я людини як гармонійну єдність біологічного і соціального, як показник, що відображає соціальну сутність суспільства. Тому в житті людини, у формуванні її здоров'я очевидний глибокий взаємовплив соціального і біологічного.

Людина – унікальний витвір біологічної еволюції, розвиток якого обумовлений насамперед еволюцією культури. Свідомість людини формувалася конкретним для даного часу соціальним досвідом, який включав усі досягнення матеріальної і духовної культури. В основі культурної еволюції лежать соціальні закони передачі інформації від покоління до покоління, завдяки яким різко виросла влада людини над природою і відбувається безперервне прискорення суспільного розвитку. Однак людина не перестає бути біологічною істотою, і це закріплено в її спадковості, записано у генетично значущих структурах ДНК.

Співвідношення біологічного і соціального становить один з найбільш важливих аспектів у проблемі людини, при розгляді якого певна складність виникає тому, що біологічні особливості людини впливають на формування її особистості. Це стосується обдарованості, емоційності і, нарешті, здоров'я. Але цей вплив біологічного створює тільки тіло, визначає ступінь інтенсивності тих чи інших рис особистості, він не стосується того якісного змісту свідомості, який характеризує людину як учасника соціально-історичного процесу. Соціальна сутність людини представлена її надбіологічною сферою, для передачі змісту якої людське суспільство виробило особливий, властивий тільки йому, спосіб успадкування цього досвіду, що передається іншими каналами, ніж генетична інформація ДНК.

Вивчення законів взаємовпливу біологічного і соціального в людині може набути істинно наукового значення тільки у світлі історико-біологічного методу. Водночас, ми входимо у сферу невідомого, коли звертаємося до еволюції гомінід, яка має зовсім незвичайний характер, адже вона йшла під впливом не тільки біологічних, але й соціальних законів. Ми звертаємося до філософської загадки, дискусійний характер якої відчутний і в теперішній час: у чому сутність

генетичної підготовки одного з видів тварин, яка забезпечила йому можливість вступати в якісно нову, суспільну форму руху матерії?

У момент виникнення суспільної форми руху матерії з'явилася якісно нова форма зв'язку між поколіннями, виникла категорія соціальної спадкоємності. Ріст об'єму соціального (соціальна програма) вимагав генетичної еволюції мозку, в результаті чого почалася взаємообумовлена зміна соціального і біологічного. Було втрачене пристосувальне значення багатьох структур і функцій, що стало провідним фактором, який відрізняє людину від тварини. Спосіб адаптації тварин залишається одним і тим же упродовж усього часу: якщо інстинкти більше не в змозі успішно справлятися зі змінами середовища – тварина гине.

Зміна параметрів факторів навколишнього середовища викликає в організмі людини також відповідні біологічні зміни. Завдяки процесам адаптації у здорової людини ці фактори до певних меж (у залежності від ступеня індивідуальної резистентності) дозволяють зберегти здоров'я. Адаптація залежить від сили дії факторів навколишнього середовища і від індивідуальної реактивності організму. Критерієм ступеня адаптації є збереження гомеостазу (відносної динамічної постійності внутрішнього середовища і деяких фізіологічних функцій організму людини і тварин, що підтримується механізмами саморегуляції в умовах внутрішніх і зовнішніх подразників) незалежно від тривалості дії фактора, до якого сформувалася адаптація.

Адаптація допомагає підтримувати стійке внутрішнє середовище організму, коли параметри деяких факторів навколишнього середовища виходять за межі оптимальних. У цьому механізмі знаходить вияв автопластичність людського організму (зміна самих себе у відповідності до змінених умов), і це є об'єднуючим фактором між людиною та іншими живими організмами. Але появу людини можна визначити як виникнення того моменту в процесі еволюції, коли інстинктивна адаптація звелася до мінімуму.

Людина з'явилася з певними якостями, які відрізняють її від тварини: усвідомленням себе як окремої істоти; здатністю пам'ятати минуле, передбачати майбутнє і позначати предмети та дії символами; розумом для усвідомлення світу; уявою, завдяки якій вона виходить далеко за рамки своїх відчуттів; можливістю мобілізувати свої внутрішні сили на протидію несприятливим людському благополуччю соціальним умовам.

Таким чином, еволюція гомінід обумовлена адаптованістю і певними властивостями природи людини, які примушують її ніколи не припиняти пошук тих умов, що найбільш відповідають внутрішнім потребам людини. Разом з тим, людина як свідома істота, здатна осмислювати добро і зло і, маючи свободу волі, діяти на свій розсуд у виборі мети своєї діяльності та засобів її досягнення.

Людина, як об'єкт еволюції, усвідомила себе і стала, певною мірою, суб'єктом еволюції. Вона перетворилася зі «сліпого авангарду» в носія «керованої еволюції», що дає насамкінець надію вирішити ті глобальні проблеми сучасності, які пов'язані з питанням виживання людини, а значить і її здоров'я.

Є підстави стверджувати, що людина, як біологічна істота, завершила свою еволюцію, бо її тіло далі помітно не змінюється. Не виключено, що за своїми індивідуальними здібностями та гостротою наш мозок досяг своїх органічних

меж. Нині еволюція заволоділа більш багатим та складним полем – духовною сферою.

Такий якісно новий тип еволюції неможливий без набуття і усвідомлення, осмислення прийняття як біологічної інформації, так і культурної інформації, яка має специфічний характер і набуває домінуючого значення в сучасному суспільстві. Успіх людства як у минулому, так і в майбутньому повністю залежить від накопичення ним адекватної інформації про оточуючий світ, про саму людину, а також від правильної оцінки і переробки цієї інформації, здатності керуватися нею, передавати її іншим людям і наступним поколінням.

Ця позиція слугує вирішенню поставленої мети даного методичного посібника, тому що одержання знань про природу людини, правильної інформації про критичну ситуацію, в якій опинилося людство, є необхідною умовою формування онтозберігальної свідомості, здатної змінити поведінку і відношення людини до самої себе, до природи, до інших. Біологічне і соціальне, котре реалізується в людині, в її діяльності, розвитку і світосприйнятті, повинно готувати людину до подальшого розвитку величезної життєвої програми, до формування нового мислення, що відповідає внутрішнім (духовним) потребам, фізичному благополуччю (біологічному здоров'ю) та уявленням про соціальний добробут.

Хвороби тіла тісно пов'язані з характерними порушеннями. Емоційні фактори беруть участь в етіології органічних захворювань, хоч ніякою мірою не є їх єдиною причиною. В ряді клінічних і експериментальних досліджень наголос робиться на психічних факторах виникнення хвороби і стверджується, що у людини з вразливою органічною системою може розвиватися хвороба цієї системи під впливом будь-якого емоційного стресу. Вчені виявили, що кожна конфліктна ситуація не проходить для організму безслідно. Навіть короткочасне нервово-емоційне збудження, незначне перенапруження, недоброзичливий тон або погляд, зневажлива або неввічлива відповідь ушкоджують організм, виснажують нервову систему, сприяють розвитку багатьох захворювань.

Фізичні реакції на емоції – одне з найпоширеніших повсякденних відчуттів. Людина боїться – її пульс стає частішим, дихання глибшим. Людина сердиться – обличчя її червоніє і м'язи напружуються. Людина відчуває відразу – мозок починає тремтіти. Розслаблюючись від напруження, людина зітхає. Ми спостерігаємо трагічну подію або переживаємо горе – наші слізні залози виділяють відповідний секрет: ми плачемо.

Суб'єктивні відчуття (страх, злість, відраза, радість, смуток тощо), таким чином, мобілізують винятково складні тілесні процеси, такі, як зміна сердечного ритму і циркуляції крові, дихання, діяльність шлунково-кишкового тракту, зміни у м'язовій системі і залозах. Усі ці процеси, в яких початкові ланки загального ланцюга сприймаються суб'єктивно як емоції, а наступні – об'єктивно як зміни тілесних функцій, називаються *психосоматичними явищами*. Їх частково суб'єктивна, а частково об'єктивна природа привела до розповсюдженої помилки про протилежність фізіологічного і психологічного. Сам факт, що ці явища проходять в одному й тому ж організмі, інтерпретувався таким чином, що людина поділена на душу (психо) і тіло (сома).

Вивчення та лікування людини розмежовувалося у двох напрямах, які віками залишалися ізольованими один від одного. До речі, й наша ортодоксальна вітчизняна медицина традиційно виступає прихильником старої парадигми лікування людини, коли означені поняття «психо» і «сома» розводяться по різних кабінетах і спеціалістах.

Як відзначалося вище, наші почуття постійно впливають на наші тілесні функції. Але також добре нам знайомі явища протилежного порядку, коли фізіологічні зміни впливають на нашу психіку. Отже, це двобічний рух. Людина вживає алкоголь, який змінює хімічний склад організму – і швидко реагує на це змінами настрою. Деякі стають агресивними і втрачають контроль над собою, інші стають сентиментальними і плаксивими. Седативні ліки впливають на людину фізіологічно – і, як результат, вона відчуває сонливість. Транквілізатори звільняють людину від емоційної напруги. Висока температура викликає стан марення.

Механізм впливу емоцій на органічні процеси в тих органах, які не керовані свідомо, полягає в тому, що організм відповідає на надзвичайні ситуації адаптаційними змінами у загальній фізіологічній структурі. Емоційний стан активізують фізіологічні функції, покликані підготувати організм до тієї ситуації, про яку сигналізують емоції. Наприклад, страх і гнів стимулюють кору наднирників, унаслідок чого адреналін активізує вуглеводневий обмін, так що починається посилене виділення цукру для підтримки енергії.

Кров'яний тиск і циркуляція крові змінюються так, щоб кров щедро надходила до тих органів, яким, можливо, доведеться вступати у боротьбу. Одночасно асиміляційні і резервні функції, такі, як перетравлення їжі або її засвоєння, пригнічуються: організм напружує всі свої сили, щоб подолати надзвичайну ситуацію, акумулює приховані резерви на домінуючій потребі і не може дозволити собі розкіш витрачати енергетичний потенціал на виконання ситуативних нежиттєзабезпечуючих процесів.

Хронічні емоційні перенапруження можуть викликати фізичні зміни, які виявляються як хронічні захворювання. Емоції можуть провокувати тривале скорочення і спазми порожнистих органів, змінюючи таким чином кровотік у них, викликаючи атрофію. Спазми можуть спричинити розширення стравоходу або гіпертрофії лівого шлуночка серця. Емоційна стимуляція ендокринних залоз може викликати переродження тканини, як це відбувається при тиреотоксикозі, обумовленому психологічними факторами.Емоції грають причинну роль і в діабеті. Є припущення, що більшість випадків захворювання дванадцятипалої кишки має невротичне походження. Поглиблення наших знань дає можливість розуміти, що емоційні фактори мають, вплив на будь-яку хворобу, і їх вплив відчувається навіть у такому відомому органічному захворюванні, як туберкульоз.

1.6. Психо-медична типологія особистості хортингіста та здоров'я

Методи психічної саморегуляції хортингістів

Для підвищення стійкості до стресу і розширення психологічних резервів людини розроблені спеціальні методи. Їх умовно можна поділити на дві групи. До першої належать різноманітні методи психічної саморегуляції, за допомогою яких людина може самостійно впливати на свій емоційний, душевний і фізичний стан. У методиці хортингу як профілактичний засіб з метою боротьби зі стресом широко застосовуються різні методи психічної саморегуляції: релаксаційно-дихальна гімнастика, прогресивна м'язова релаксація, духовна і фізична пластика, аутогенне тренування, медитація.

Релаксаційно-дихальна гімнастика

Коли людина починає відчувати хвилювання, тривогу, страх, тобто переживає стрес, це завжди легко розпізнається зміною дихання. Подібні зміни у більшості хворих людей передують моменту чергового підсилення захворювання. Але якщо вирівняти дихання, зникнуть і почуття, що викликали його порушення. Володіти своїм диханням не завадить і цілком здоровим людям: з одного боку, з метою профілактики можливих захворювань, з іншого – щоб уміти швидко заспокоюватися.

Що ж відбувається з диханням людини у стані психологічного стресу? Відчуваючи, наприклад, страх, людина найчастіше затримує дихання і дихає дуже поверхнево («ледве дихає від страху»). Нестача кисню робить свою справу, внаслідок чого підсилюється тривога, це приводить до неприємних наслідків. Деякі люди реагують на екстремальні впливи підвищенням глибини і частоти дихання (ковтають повітря). Гіпервентиляцією вони можуть створити собі немало проблем, адже вона здатна вплинути на свідомість не гірше наркотичних засобів, що, зокрема, використовується в деяких психотерапевтичних методах психологічної підготовки хортингістів.

Релаксація (розслаблення)

Люди розслабляються по-різному і з різним успіхом. Одні відпочивають, коли слухають музику, інші вважають розрядкою роботу на присадибній ділянці, на третіх сприятливо впливає ванна з гарячою водою. В певних умовах якась діяльність, що здійснюється хортингістом за власним бажанням і з задоволенням, дійсно сприяє загальному розслабленню і відпочинку.

Усі поширені форми релаксації, які називаються в побуті розслабленням (працетерапія, бібліотерапія, музикотерапія, сміхотерапія тощо), – це лише способи відпочинку. Але більш ефективно відновлювати сили, відключатися від повсякденних турбот і думок допомагають численні релаксаційні методики хортингу.

Релаксація є одним із визначальних компонентів аутотренінгу. Це – вольове розслаблення м'язів. Воно, як правило, має подвійний результат: зменшується емоційна напруга і виникає природний стан гальмування ЦНС (організм готується до сну). Природне розслаблення м'язів звичайно викликається позитивними емоціями. Всі ми знаємо, що, відпочиваючи, людина розслабляє м'язи, відчуваючи

ж неприємні емоції – напружує їх. Цей зв'язок між м'язовою і нервовою системами використовується у процесі аутотренінгу. Розслаблення м'язів супроводжується зняттям емоційної напруги. При систематичному застосуванні релаксації закріплюється умовний рефлекс, який допомагає зберегти емоційну рівновагу у випадку емоційної напруги, уникнути дистресу.

Для людей, які бажають засвоїти техніку релаксації, можна запропонувати приклад класичної релаксації. Навчання релаксації займає 2–3 місяці. Але в будь-якому випадку не варто вважати витрачені години втраченими. Навіть не дуже досконала релаксація дає свій позитивний результат. Але якщо людина по-справжньому оволоділа релаксаційною технікою, це не тільки значно скоротить час, необхідний їй для розслаблення, але й допоможе якнайкраще відновити сили.

Покращення здоров'я з допомогою виконання розтягувань, поз відбувається паралельно з підвищенням рівня розвитку деяких вольових якостей. Крім того, дослідження феноменів позицій статичних фізичних навантажень показали, що кількість ендоморфінів, які виділяються у ході їх виконання, значно вища, ніж навіть під час оздоровчого бігу. Наприклад, антидепресивних гормонів під час заняття пластикою хортингу виробляється в 25 разів більше, і зберігаються вони в крові у 2 рази довше, ніж під час бігу. Після заняття диханням у позиціях пластики відробляється викид шкідливого для серця і судин адреналіну.

Аутогенне тренування

Добре знімає нервово-емоційну напругу, запобігає хвороботворному впливу на організм стресу такий метод психотерапії, як аутогенне тренування. Аутогенне тренування, можливість для людини самостійно коректувати свій емоційно-психічний стан, здавна приваблювало увагу людей.

Метод аутогенного тренування був запропонований німецьким психотерапевтом І. Шульцем у 1937 р. З того часу він поширився в багатьох країнах світу, у тому числі й у нашій країні. Сучасна система саморегуляції – аутогенне тренування – поєднує позитивні аспекти інших методик і дозволяє досягнути відновлення психічної регуляції нервових і фізіологічних процесів. Аутогенне тренування – система використання психофізичних прийомів, формул навіювання з метою зміцнення здоров'я, відновлення психоемоційної рівноваги, усунення розбалансування і дисгармонії соматичних, гуморальних та інших процесів.

Теоретичною основою аутогенного тренування є принцип рефлекторної діяльності організму, обґрунтований у працях фахівців Української федерації хортингу. Він полягає в тому, що кожний психічний акт закінчується руховою активністю, а думка – це загальмований у своїй руховій частині рефлекс. Так, якщо співак щось подумки наспівує, то виявляється, що його голосові зв'язки вібрують, хоча звук відсутній. Відбувається так званий ідеомоторний рух м'язів.

Аутогенне тренування можна здійснювати у такий спосіб.

Сидячи (голова нахилена, руки на стегнах) або лежачи на спині, декілька разів повільно повторити наступні словесні формули:

«я розслабляюсь і заспокоююсь», «мої руки розслабляються і тепліють», «мої руки повністю розслаблені, теплі», «мої ноги повністю розслаблені, теплі,

нерухомі», «мій тулуб розслабляється і тепліє», «мій тулуб повністю розслаблений, теплий, нерухомий», «моє обличчя розслабляється і тепліє», «моє обличчя повністю розслаблене, тепле, нерухоме», «стан приємного, повного, глибокого спокою».

На початковому етапі тренування рекомендується займатися 4–6 разів на день по 5–10 хв., повторюючи формулу від 2 до 6 разів підряд.

Якщо після регулярних тренувань почнуть чітко виявлятися відчуття, можна замість повторення цих 12 формул обмежитися 7-ма основними, а для заняття аутотренінгом необхідні лише 4–5 хв на день.

Вершиною досконалості є вміння обходитися лише двома формулами: першою й останньою. Для аутогенного тренування в цьому варіанті необхідно не більше 1 хв, а при дуже високій тренованості – 10–15 с.

Закінчувати психом'язове тренування рекомендується такими формулами: «весь мій організм відпочиває», «я відпочив і заспокоївся», «самопочуття хороше», «із задоволенням візьмуся за справи».

Після цього необхідно, не кваплячись, глибоко вдихаючи, добре потягнутися всім тілом, видихнути, встати на ноги, зробити декілька простих вправ і зайнятися справами.

З допомогою аутогенного тренування людина може навчитися значною мірою розвивати і зміцнювати силу волі, керувати своїми почуттями, настроєм, контролювати діяльність внутрішніх органів (змінювати ритм серцевої діяльності, глибину і частоту дихання тощо). При бажанні за допомогою аутогенного тренування можна позбутися багатьох функціональних розладів центральної нервової системи – нав'язливих страхів, ідей, думок, подолати порушення сну.

Аутогенне тренування застосовується при лікуванні алкоголізму, різних форм неврастенії, при початкових стадіях гіпертонії, стенокардії, при деяких захворюваннях шкіри.

Медитація

Численні школи протягом віків сперечаються про те, що таке медитація. Чи це самогіпноз, може, самонавіювання або щось містичне. Очевидно, це – перше, і друге, і третє. Зате в одному всі єдині – це особливий стан психіки.

У нашому вітчизняному просторі з давніх-давен медитація відома як «розумне роблення». Іноді її називають спогляданням, є й західний варіант – транс.

З грецької мови слово **медитація** (*meditatio*) перекладається як ***зосереджене мислення***. Більшість медитацій потребують нерухомості, але є й динамічна медитація, і медитативний біг, і медитативний танок, і медитативний спів. В основі медитації лежить уміння керувати увагою, найчастіше у стані нерухомості. При цьому припиняється надходження у мозок всякої інформації, крім спеціально обраної.

Справжній медитації передує тривала підготовка – набуття навичок у різноманітних видах концентрацій. Це може бути концентрація на точці, власному диханні, повторюваних моментах. Отже, якщо людина сіла медитувати, вона повинна сконцентруватися на чому-небудь, тобто звузити свідомість. Медитація –

розширення свідомості. Збита, звужена свідомість м'яким тараном уходить у простір і після подолання першого опору заповнює його. В цьому просторі повинна перебувати людина, утримувати його, встановити свій контроль над ним. Найвідоміші школи, які навчають техніці медитації, створили прадавні українські вчителі єдиноборства та самопізнання.

Найбільш поширений вид медитації – ***медитація зосередження***. Спочатку проводиться концентрація на предметі або явищі (на точці, диханні, звукові). Повинно бути єдине джерело, яке привертає до себе увагу. Потрібно позбутися нервозності, заспокоїти емоції, зняти фізичну напругу. Для цього й існує концентрація свідомості на об'єкті або процесі, після якої настає медитація.

Крім медитацій зосередження існує ***медитація сприйняття***. Вона принципово інша, її сутність – «просто сидіти». Людина повністю занурюється у свої відчуття, охоплюючи їх усі, без винятку. Це найважча форма медитації. Людина, яка нею займається, повинна повністю усвідомлювати себе, бачити і відчувати те, що відбувається в її внутрішньому світі: «З берега свідомості спостерігати рух річки думок». У цій фразі і полягає суть такого виду медитації майстрів хортингу.

В України медитація була відома здавна. В основному, це медитація зосередження. Молитовна християнська практика є якоюсь мірою практикою медитативною. Концентрація в цьому випадку відбувається через повтор слів молитви.

У християнстві ті критерії, що стосуються поняття «медитація» у східній і окультній школах, підходять до так званої «розумної» молитви. Практика її міцно пов'язана з усім літургічним, догматичним життям церкви. У загальних рисах християнські медитативні практики схожі на східні. Вищезгадана «розумна» молитва, або заспокійлива молитва, практикувалася в Києво-Печерській лаврі. Медитація вносить у життя того, хто нею займається, все. І передусім – гармонію внутрішнього світу з зовнішнім.

1.6.1. Методи психологічної корекції хортингістів

Крім методів психологічної саморегуляції, які впливають на інший рівень емоційної напруги, підвищують стійкість людини до стресу, існує інша група методів підвищення психічної стійкості до стресів – це методи психологічної корекції. Методи психологічної корекції спрямовані на зміну тих рис характеру і способів поведінки людини, які сприяють виникненню і підтримці емоційної напруги. Такими рисами характеру є, наприклад, дратівливість, заздрісність, пихатість, сором'язливість, невміння знаходити злагоду з людьми, некритичне ставлення до себе, мстивість. Подібні риси характеру підвищують емоційну напругу, бо породжують конфлікти з людьми, перешкоджають установленню взаєморозуміння, розкриттю здібностей і досягненню поставленої мети.

Застосування різних методів психологічної корекції дозволяє впливати на негативні риси характеру людини і виробляти навички формального і неформального спілкування. Кінець кінцем вони сприяють її особистісному розвитку. До таких методів належить метод систематичної десинситизації, емоційно-раціональна терапія, психологічні ігри, соціально-психологічний

тренінг, ділові ігри, психодрама тощо. Але на відміну від релаксаційних методів, які, за деякими винятками, можна засвоїти самостійно, керуючись науково-популярною літературою, навчання з допомогою методів психологічної корекції необхідно проводити під керівництвом досвідченого фахівця (психолога або психотерапевта).

Потрібно пам'ятати, що негативні емоції і психічні перевантаження, які супроводжують їх, є природними виявами життя. Тому ще з дитячому віці потрібно виховувати переконання у необхідності бути готовим до різних стресових ситуацій. Спроба відгородити дитину від складнощів життя призводить до того, що зіткнення з реальністю травмує психіку дитини, захисні механізми якої не підготовлені до такого зіткнення. Так, система імунітету зміцнюється і розвивається при взаємодії з антигенами, а негативні емоції, які багато в чому визначаються ієрархією суспільних цінностей, слугують факторами, що активізують захисні механізми нервової системи.

Слід учити дитину долати негативні емоції, виховувати в неї вольові якості і самоорганізованість, наполегливість у досягненні мети, самостійність і почуття співучасті до життя і роботи інших людей. У цьому, зокрема, знаходить вияв компенсаторна роль людської громади при адаптації дитини до майбутньої діяльності, яка, як було відзначено вище, все більше ускладнюється та інтелектуалізується. На жаль, до останнього часу дошкільна і шкільна підготовка дітей більше орієнтувалася на пізнавальний бік освіти, а питання виховання, які, безперечно, включають і психоемоційну підготовку, були поза увагою педагогів. Валеологічний просвітній курс системи хортингу має на меті заповнити цю прогалину в роботі з дітьми й підлітками.

Підсумовуючи сказане, відзначимо, що засвоювати навички психічної саморегуляції й удосконалювати своє вміння вирішувати складні життєві проблеми, розвивати себе як особистість – складно. Хтось може подумати, що забагато різних методів, і все дуже складно виконувати. Але ж легше прийняти таблетку – і душевний біль пройде, викурити цигарку – і розслабитися або зібратися з думками, випити вина – і настрій покращиться. Але проблема залишиться.

Основи самопсихотерапії у хортингу

Психічне здоров'я – шлях до щастя і довголіття. Стан здоров'я населення обумовлює щастя і довголіття як окремої людини, так і процвітання всієї нації. Однак за останні роки у стані здоров'я населення України спостерігається стійка тенденція до погіршення. Ситуація ускладнюється одночасним погіршенням психічного стану здоров'я населення країни: за останніми даними, 2 мільйони з 45 мають нервово-психічні розлади різної етіології, зростає кількість психопатичних особистостей, а психічно нормальні люди стають хворими за тієї причини, що не знають дієвих механізмів збереження, зміцнення і відновлення психічного здоров'я в умовах постійних фізичних та інтелектуальних перевантажень, стресів, соціальних негараздів.

Психічне здоров'я – стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову

реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

Активному довголіттю сприяють такі психічні якості і риси характеру: стійка психіка, що досягається самовихованням і аутотренінгом; доброта, чесність, чуйність, сумлінність і почуття гумору; бажання жити. Перераховані фактори більш повно реалізуються при інтелектуальній насиченості життя, творчій праці й сімейному благополуччі.

У той же час, хвилювання, горе, страх та інші емоції, які напружують і турбують людину, є ворогами здоров'я. Реалізуючись у стресовий синдром, вони порушують наше нормальне самопочуття, породжують дискомфорт і хворобу. Мабуть, неможливо знайти людину, якій би був не знайомий стан сильної нервової напруги. Добре, якщо такий стан швидко проходить. Якщо ж він не дає спокою протягом тижнів, місяців і більш тривалого часу, то перетворюється в серйозну життєву проблему. Особливо актуальною вона стає, коли людина відчуває, що у неї починає боліти серце чи шлунок, «стрибає» тиск, і вона розуміє, що її хвороба виникла, як говорять, на нервовому ґрунті, тобто – під впливом тривалої емоційної перенапруги. Так виникає шлях від психічного нездоров'я людини до соматичних захворювань: порушення ендокринного балансу, роботи органів травлення, кровообігу, підвищення тиску, зміни температури тіла тощо.

Зв'язок соматичних захворювань з нервовими хворобами був помічений давно. В людей, схильних до почуття страху, внутрішньо напружених частіше спостерігаються хвороби серця, а у схильних до гніву – хвороби печінки, у людей апатичних, зі зниженим життєвим тонусом – хвороби шлунка і кишечника. Негативні емоції можуть призвести до загострення протікання виразкової хвороби, діабету, гіпертонії.

Сучасна наука підтвердила єдність соматичного і психічного в людині. Фізичне здоров'я і психічний стан нерозривні і взаємопов'язані. Народна мудрість висловила це у прислів'ї: «У здоровому тілі – здоровий дух». При цьому під «здоровим духом» звичайно мають на увазі здатність людини до повноцінної трудової діяльності, творчої активності. Але, правильно відображаючи єдність тіла й духу (психо), прислів'я не зовсім точно відтворює пріоритет здоров'я тіла. Відомо багато прикладів, коли саме здоровий дух, сильна психіка підкоряють слабке тіло, забезпечуючи цим його здоров'я. Можна навести багато прикладів того, як воля і наполегливість допомагають людині зберегти можливість для плідної діяльності при тяжких тілесних захворюваннях. Це дало можливість нам стверджувати: «Здорове тіло – продукт здорового розуму». Всі ці факти свідчать про необхідність уважно розглянути роль психіки у забезпеченні здоров'я, щастя і довголіття людини.

1.6.2. Нервова система як матеріальна основа психіки людини

Матеріальною основою психіки людини є нервова система, яка включає декілька взаємопов'язаних систем. У пристосуванні організму до зміни середовища існування визначальну роль відіграє центральна нервова система (ЦНС) і периферична нервові системи. До ЦНС входить головний і спинний

мозок, пов'язаний з усіма частинами й органами тіла волокнами периферичної нервової системи, які до ЦНС надходять у вигляді відчуттів подразнення, що виникають у результаті впливу середовища на органи чуттів. Реакцію-відповідь організму здійснюють волокна, які передають накази органам руху. Таким чином, ЦНС регулює зв'язок організму і середовища.

Головний мозок людини є вищим відділом ЦНС. Кора головного мозку (зовнішній шар) складається з більш ніж 14 мільярдів високо-диференційованих нервових клітин, котрі забезпечують процес мислення. Симетричні півкулі головної кори у людини виконують різні функції. Права півкуля працює з чуттєвими образами об'єктів, а ліва – зі знаками (мовними та іншими). У глибині мозку розташовані більш древні за часом формування відділи, які забезпечують діяльність вегетативної нервової системи. Тут же розміщується спеціальне утворення – лімбічна система з ретикулярною формацією, яка забезпечує прояв емоцій (почуттів). Видалення або подразнення окремих ділянок лімбічної системи призводить до вияву емоцій гніву, страху, задоволення тощо. Лімбічна система зв'язана з центрами вегетативної регуляції і має двосторонній зв'язок з корою головного мозку.

Крім подразнень від периферичної нервової системи до ЦНС надходить велика кількість подразнень з боку внутрішніх органів організму. Це здійснюється вегетативною нервовою системою, яка поділяється на симпатичний і парасимпатичний відділи. Через вегетативну нервову систему відбувається регуляція процесів клітинного обміну, серцево-судинної і дихальної діяльності, функцій травного апарату і сечостатевої системи. Від неї головним чином залежить життєдіяльність тканин і органів.

Нервова система виступає регулятором, який забезпечує взаємопов'язану реакцію морфологічних і фізіологічних систем організму у відповідь на зовнішні впливи і зміни у функціонуванні окремих органів. Вона забезпечує, таким чином, спільну діяльність усіх систем організму і взаємодію з середовищем.

Слід відзначити, що діяльність систем і окремих органів має антагоністичний характер. Кожна функція складається з двох протилежних реакцій, які єдині у забезпеченні життєдіяльності організму: у процесах обміну – це асиміляція і дисиміляція, у психічній діяльності – збудження і гальмування, у кровообізі – гіпертонія і гіпотонія тощо. Одна з цих реакцій у необхідний момент підсилюється або послаблюється у відповідності з необхідністю для системи відповісти на певні впливи середовища. В результаті організм досягає рівноваги з середовищем, здійснюючи свою діяльність. Ця рівновага динамічна: вона змінюється зі змінами середовища.

Вищий прояв організуючої ролі ЦНС виражається у діяльності людського мозку, який визначає можливість для людини не тільки пристосовуватися до умов зовнішнього середовища, але й компенсувати його несприятливі впливи своєю активною трудовою діяльністю.

У результаті соціального розвитку у людини сформувався вищій рівень психіки – ***свідомість***. Принциповою відмінністю свідомості від психіки тварин є те, що людина здатна сприймати мову як умовний подразник. Використання мови призвело до виникнення абстрактного логічного мислення, пізнання світу і

самопізнання, а також до здійснення «соціального наслідування», тобто передачі досвіду людства окремій особистості у процесі її становлення.

Наявність свідомості не відмінила біологічні форми нервової діяльності людини. Поряд з усвідомленими діями, людина здійснює і рефлекторну, інстинктивну поведінку, яка не завжди контролюється свідомістю або потребує вольових зусиль для її подолання. Особливий інтерес щодо цього являють собою емоції, оскільки вони мають велике значення для підтримання психічного здоров'я.

Емоції служать біологічною системою пристосування організму людини до умов соціального середовища. Виявляються емоції у нашому ставленні до тих чи інших процесів або явищ, які ми сприймаємо. При цьому емоції можуть бути позитивними – приємними, або негативними – неприємними. Розрізняють емоції вищі, такі, як естетичні, етичні, творчі, або нижчі, пов'язані з потребами організму у воді, їжі, продовженні роду тощо.

Позитивні і негативні емоції супроводжують нас у всіх сферах життя. У побуті, під час навчання, на виробництві наша діяльність супроводжується емоціями, які відображають ставлення до цієї діяльності. Сила прояву емоцій, їх спрямованість і вплив на психіку людини індивідуальні. Одні й ті ж явища викликають у людей різні емоції. Те, що одному приносить радість, може бути неприємне іншому. Але загальним є те, що негативні емоції пригнічують психіку, притлумлюють творчу активність, знижують працездатність. Як відомо, емоції формуються підкорковими відділами мозку участю вегетативної нервової системи, тому свідомість не завжди може подолати пригнічувальну дію негативних емоцій, бо вони пов'язані з фізіологічними процесами в організмі, які не контролюються корою головного мозку. В результаті тривалого впливу негативних емоцій можливе захворювання нервової системи – невроз і різні тілесні захворювання.

Нервова система, як і інші системи організму, має захисні механізми, які запобігають її перевантаженню. Це, передусім, реакція гальмування нервових центрів мозку, яке в нормальних умовах життєдіяльності організму включає активну діяльність кори головного мозку, котра сприймає зовнішні відчуття. Настає сон, мозок відпочиває. До механізмів захисту мозку належить також процес втомленості і шок.

1.6.3. Морально-вольова підготовка як фундамент хортингу

Хортинг дає змогу людині сформувати цілу низку моральних і вольових якостей. При цьому серед цілісності таких якостей, безперечно, домінуюче місце посідають якості вольові. Воля виконує функції регулятора наполегливої і тривалої роботи у різних сферах життєдіяльності суб'єкта і відіграє істотну роль у становленні особистості. Завдяки вольовим якостям люди можуть мобілізувати свої знання, вміння й сили для відносно тривалої і складної боротьби з труднощами, долати зовнішні й внутрішні перешкоди, які виникають у їхній діяльності на шляху досягнення поставлених цілей, реалізовуючи вольову цілеспрямованість. Прояв вольових якостей значною мірою залежить від: ступеня

впевненості в досяжності мети; мотивації досягнення (прагнення до успіху); рівня домагань; наявності вольових зусиль на подолання труднощів.

Воля до перемоги вважається однією з основних якостей, які виховує хортинг. Однак не тільки до перемоги над суперником у двобої, а й до перемоги над собою, над своїми негативними якостями. Це досягається методиками тренування тіла та надбанням інших вольових якостей.

Чітку класифікацію вольових якостей впровадила Українська федерація хортингу. За висновками вчених УФХ, такі вольові якості, як енергійність, терплячість, витримка та сміливість належать до первинних вольових якостей особистості.

Зокрема, під *енергійністю* розуміють здатність завдяки вольовим зусиллям швидко піднімати активність до необхідного рівня.

Терплячість визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод, наприклад при втомі, поганому настрої, незначних хворобливих проявах або небажанні тренуватися.

Витримка – це здатність швидко гальмувати, послаблювати, уповільнювати дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.

Сміливість – це здатність у разі виникнення небезпеки для життя, здоров'я чи престижу зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності. Інакше кажучи, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля визначеної мети.

Системні вольові якості. Решта проявів вольової регуляції особистості складніші. Вони становлять собою певні сполучення. Наприклад, хоробрість охоплює такі складники, як сміливість, витримка, енергійність; рішучість – витримку та сміливість. До системних вольових якостей також належать: *наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість*. При цьому важливо знати, що базальні (первинні) вольові якості становлять підґрунтя системних (вторинних) якостей, їхнє ядро. Низький рівень базальних якостей дуже ускладнює утворення складніших, системних вольових якостей.

Цілеспрямованість полягає в умінні людини керуватися у своїх діях і вчинках загальними і стійкими цілями, зумовленими її твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди спирається на загальну, часто віддалену мету і підпорядковує їй свою конкретну мету. Така особистість добре знає, чого хоче досягти і що їй робити.

Наполегливість – це вміння постійно і тривало досягати мети, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами. Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню мети. Така особистість здатна до тривалого і неослабного напруження енергії, неухильного руху до наміченої цілі. Протилежними наполегливості проявами є впертість і негативізм, які свідчать про недоліки волі. Вперта людина відстоює свої хибні позиції, незважаючи на розумні доводи.

Принциповість – це вміння особистості керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями в доцільності певних моральних норм поведінки, які

регулюють взаємини між людьми. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, у правдивих, чуйних вчинках.

Самостійність – це вміння обходитись у своїх діях без чужої допомоги, а також уміння критично ставитися до чужих впливів, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань. Самостійність особистості виявляється в здатності за власним почином організовувати діяльність, ставити мету, за потреби вносити в поведінку зміни. Самостійна особистість не чекає підказок, вказівок від інших людей, активно відстоює власні погляди, може бути організатором, повести за собою до реалізації мети.

Ініціативність – це вміння знаходити нові, нешаблонні рішення і засоби їх здійснення. Протилежними якостями є безініціативність та залежність. Безініціативна людина легко піддається впливу інших людей, їхніх дій, вчинків, власні рішення ставить під сумнів, не впевнена в їхній правильності та необхідності.

Рішучість – це вміння приймати обдумані рішення, послідовно втілювати їх у життя. Нерішучість є проявом слабкості волі. Нерішуча людина схильна або відкидати остаточне прийняття рішення, або нескінченно його переглядати.

Організованість – уміння людини керуватись у своїй поведінці твердо наміченим планом. Ця якість вимагає також виявляти необхідну гнучкість у разі зміни обставин дій.

Воля не є надприродною силою, а виникає і розвивається в процесі життя. Розвиток вольової регуляції поведінки нерозривно пов'язаний з розвитком спонукань. Зокрема, для дітей характерні нестійкість спонукань, їхня залежність від безпосередньої ситуації, чим зумовлюються імпульсивність і безсистемність дій. На наступних вікових етапах ситуативні спонукання об'єднуються у більш стійкі утворення.

Активність вольового самоствердження розпочинається в підлітковому віці. Для підлітків виховання сильної волі часто виступає як самоціль. Це період складного і суперечливого становлення вольових якостей особистості. Цілеспрямованість, самостійність, рішучість, з якими підліток долає труднощі на шляху до здійснення мети, свідчать, що він з об'єкта волі інших людей поступово перетворюється на суб'єкт власної волі. Але те, чи набере цей процес позитивних форм, залежить від виховання.

Для юнацького віку характерні подальший інтенсивний розвиток вольових якостей і відповідно відносна завершеність їх формування. Вольова активність уже відповідає суспільним вимогам.

Вихідними положеннями виховання волі підростаючого покоління є:

правильне поєднання свідомого переконування з вимогливістю до поведінки людини;

забезпечення реального впливу вимог на життєві взаємини особистості з оточуючими, а також на її ставлення до самої себе;

поєднання свідомого переконування з організацією практичного досвіду здійснення особистістю вольових дій і вчинків.

У хортингу створюються особливо сприятливі умови для виховання в учнів *дисциплінованості*. Нерідко активно борються за хорошу дисципліну самі

хортингісти. Вони попереджають один одного (особливо недисциплінованих) про необхідність суворо дотримуватися дисципліни під час тренувальних занять, інших заходів. Це має великий вплив на недисциплінованих, допомагає їм виправляти свою поведінку.

Хортингісти також привчаються до чіткого дотримання встановлених правил, обмеження своїх особистих прагнень та підпорядкування їх умовам або взятим на себе зобов'язанням. Суворе, точне і багаторазове дотримання правил виховує в учнів почуття обов'язку, самоконтролю.

Велике значення має виховання у хортингістів таких вольових якостей, як рішучість і сміливість. Тренеру, педагогу порівняно легко створити ситуацію, що вимагає від учасників рішучих і сміливих дій. Особливо це стосується хлопців. Основними моментами такої ситуації можуть бути:

наявність обставин, що вимагають вибору між двома чи кількома діями або способами їх виконання. При цьому головна складність зазвичай полягає у множинності або новизні умов, суперечливості ситуації, виборі характеру дій або способів їх виконання;

обмеженість часу на орієнтування, вибір, прийняття рішення і дію;

наявність елементів небезпеки;

загострення конкурентної боротьби між командами.

Досягнення значних результатів у хортингу вимагає від учнів наполегливості. Часто можна спостерігати, коли хортингісти, особливо під час різних ігор патріотично-спортивного спрямування, витрачають чимало зусиль, щоб застати команду супротивника зненацька, здивувати, вразити її несподіванкою, розгадати і зруйнувати її плани, домогтися швидкої і рішучої перемоги. Команда противника відповідає тим самим, створюючи різні перешкоди, для подолання яких потрібно знову, а часом і неодноразово, шукати нових шляхів і засобів для здобуття перемоги. У такому разі наполегливість проявляється в умінні усувати і долати перешкоди на шляху свідомо поставленої мети, доводити до кінця розпочату справу.

Якщо гра проводиться на місцевості (в лісі, на галявинах, на спортивному майданчику, на березі річки тощо), це вимагає від хлопців і дівчат великої витривалості. Хортингістам доводиться часом здійснювати біг на швидкість по пересіченій місцевості у поєднанні зі стрибками, метанням гранат, переповзанням, долати яри, струмки, «заражені ділянки» в протигазах, пробиратися через густі кущі чагарнику, перепливати річку, підніматися на гору з макетами автомата тощо. Багато з цих вправ включено у комплексну програму військово-спортивного хортингу – професійно-прикладного виду спорту військових.

Хортинг потребує тактичного мислення, а також цілеспрямованості й ініціативності. Учні навчаються аналізувати і логічно мислити – а це і є характерні риси тактичного мислення.

Під час спортивних ігор хортингіст нерідко потрапляє в умови, що вимагають від нього швидкої реакції і водночас правильного вирішення завдання. Це спонукає його спиратися на свої знання, досвід, а також досвід товаришів, команди. Поставлені завдання концентрують на собі усі зусилля гравців, спрямовують їхню думку виключно на одну мету – здобути перемогу над

командою супротивника. Стикаючись із тактикою і мисленням учасників команди, яка протидіє, гравці усвідомлюють необхідність проявляти військову хитрість, в основі якої лежить гнучкість, нестандартність мислення. З кожною новою грою учасники виявляють усе більше вигадку і кмітливість, їхня військова хитрість і логіка зростає. Позитивне значення для виховання вольових якостей мають цілеспрямовані вправи, пов'язані зі свідомим прагненням особистості навчитися володіти собою, опанувати вольовий спосіб поведінки.

Важливою умовою розвитку волі у хортингістів є інтерес до її самовиховання. Наведемо деякі прийоми вправляння і виховання волі:

зробіть що-небудь, чого ніколи раніше не робили;

заплануйте що-небудь, а потім здійсніть свій план;

продовжуйте робити те, що робили, ще п'ять хвилин, навіть коли ви стомилися і вас почало приваблювати щось інше;

зробіть що-небудь досить повільно;

коли легше сказати «так», але правильніше сказати «ні», говоріть «ні»;

робіть те, що, як ви вважаєте, зараз найголовніше;

у найнезначніших ситуаціях вибору робіть його без вагань;

чиніть усупереч усім очікуванням;

утримуйтеся говорити те, що вас підштовхують сказати;

відкладіть те, виконанню чого ви віддаєте перевагу саме зараз;

спочатку виконайте те, що ви хотіли відкласти;

виконуйте кожного дня одну вправу впродовж місяця, навіть якщо це видається вам невигідним.

За допомогою хортингу в учнів виховується почуття обов’язку і відповідальності.

Відповідальність – це риса, яка концентрує усвідомлений особистістю суспільно значущий обов’язок, повинність у здійсненні морального вчинку. Відповідальна особистість не може безсторонньо розмірковувати про будь-які соціальні події; вони завжди розглядаються нею як учасником. З цієї позиції, людське життя – безперервна відповідальність, що визначає його моральну цінність. Відповідальність – це відповідальність особистості не тільки за певну справу, а й за думку, її зміст і наслідки.

Внутрішній світ відповідальної особистості завжди відкритий до соціальних потреб, пріоритетів, людських цінностей. За що ж може відповідати особистість? За практичне втілення соціально значущого змісту.

Враховуючи сказане, відповідальність цілком правомірно вважають узагальненою рисою особистості. Відтак, усе людське життя має бути спрямоване на опанування цієї властивості.

Кожен хортингіст, маючи певні доручення, відповідає перед товаришами за їх виконання, його праця і дії постійно оцінюються товаришами по команді. У хортингу, зазвичай, учень позбавляється можливості перекладати з себе відповідальність на інших або на обставини. Подібні спроби відразу ж помічаються тренером, колективом і суворо засуджуються. Успішне ж виконання своїх обов'язків завжди викликає схвалення товаришів і породжує почуття

задоволення і радості. Все це стимулює учасника до більш відповідального виконання своєї ролі й обов'язків.

Хортинг сприяє розвитку у школярів такої важливої якості, як працьовитість. Привчаючи хлопців і дівчат досягати спільної мети, долати доступні перешкоди, вдосконалюватися в оволодінні спортивними прийомами, проявляти кмітливість, тренери сприяють вихованню в учнів певних характерних рис позитивного ставлення до своєї праці. Має велике виховне значення залучення хортингістів до створення чи покращення навчальної матеріально-технічної бази, будівництва комплексних спортивних майданчиків, загальновійськових смуг перешкод, стрілецьких тирів, макетів зброї тощо. Учні отримують наочне уявлення про якість і кількість робіт, що необхідні для облаштування, привчаються цінувати все досягнуте у результаті колективної роботи, дбайливо ставитися до результатів праці. За таких обставин у них розвиваються практичні трудові вміння.

Одним із важливих виховних завдань хортингу є формування *почуття колективізму* і тісно пов'язаного з ним почуття *дружби, товариства і взаємної виручки*. Взаємини підлітків під час виконання поставлених завдань, військово-спортивних конкурсів і змагань, загальна радість, піднесення, а нерідко і почуття прикрості від невдач згуртовують хлопців і дівчат, формують у них прихильність один до одного, а це, своєю чергою, сприяє успішній соціалізації підростаючої особистості.

Отже, запорукою успіху хортингіста є його морально-вольова підготовленість. Водночас виховна діяльність засобами хортингу дає змогу сформувати і розвинути низку духовно-моральних, вольових і навіть естетичних якостей, які виявляються в різних видах діяльності.

РОЗДІЛ 2. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНА ПЕДАГОГІКА ХОРТИНГУ

2.1. Поняття про здоров'язберігальні технології хортингу

Останнім часом стає зрозумілою деяка обмеженість традиційної класно-урочної системи організації навчального процесу, в зв'язку з чим стає актуальним завдання пошуку найбільш ефективного застосування сучасних освітніх технологій.

Технологія – це, перш за все, системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів та їх взаємодії, що ставить своїм завданням оптимізацію форм освіти.

Часто дуже близько з терміном «педагогічна технологія» використовується термін «методика», оскільки це поняття як сукупність конкретних дій педагога, найбільш близьке за змістом з поняттям «освітня технологія». Однак, методика описує організацію і систему роботи вчителя, а технологія описує систему роботи учня як діяльність до досягнення поставленої освітньої мети, і розглядає систему роботи педагога як діяльність, що забезпечує умови для роботи учня.

Здоров'язберігальна педагогіка хортингу не може виражатися якоюсь конкретною освітньою технологією. У той же час, поняття «здоров'язберігальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності установи щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я учнів.

Мета сучасної системи хортингу – підготовка дітей до життя. Кожен хортингіст повинен отримати під час навчання знання, які будуть затребувані їм надалі в житті.

Досягнення названої мети в сучасній системі хортингу може бути досягнуто за допомогою технологій здоров'язберігальної педагогіки, які розглядають як сукупність прийомів і методів організації навчально-виховного процесу без шкоди для здоров'я учнів і педагогів. Педагог, володіючи сучасними педагогічними знаннями, в тісній взаємодії з учнями, з їх батьками, з медичними працівниками, з колегами, планує свою роботу з урахуванням пріоритетів збереження і зміцнення здоров'я учасників педагогічного процесу.

За останні роки в країні і суспільстві відбулися великі зміни. Хортинг відповідно реагує на ці зміни. Педагоги усвідомлюють свою причетність до відповідальності за неблагополуччя стану учнів і педагогів в оволодінні необхідними здоров'язберігальними освітніми технологіями.

Немає якоїсь однієї унікальної технології здоров'я. Здоров’язбереження може виступати як одне із завдань якогось освітнього процесу. Це може бути освітній процес:

медико-гігієнічної спрямованості (здійснюваний при тісному контакті педагога з медичним працівником і учнем);

фізкультурно-оздоровчої спрямованості (віддається пріоритет знанням фізкультурної спрямованості);

екологічної спрямованості (створення гармонійних взаємин з природою) тощо.

Тільки завдяки комплексному підходу до навчання і тренування хортингістів можуть бути вирішені завдання формування і зміцнення здоров'я учнів.

Ми тільки тоді можемо сказати, що навчально-освітній процес здійснюється за здоров'язберігальними освітніми технологіями, якщо при реалізації використовуваної педагогічної системи вирішується завдання збереження здоров'я учнів і педагогів.

Основоположні пріоритети для оздоровчої педагогіки хортингу наступні:

1) здорова дитина – практично досяжна норма дитячого розвитку;

2) оздоровлення – не сукупність лікувально-профілактичних заходів, а форма розвитку психофізіологічних можливостей дітей;

3) індивідуально-диференційований підхід – основний засіб оздоровчо-розвивальної роботи з учнями.

Мета здоров'язберігальних освітніх технологій хортингу – забезпечити учням можливість збереження здоров'я за період навчання в школі та секції хортингу, сформувати у нього необхідні знання, вміння та навички щодо здорового способу життя. Основний показник, що відрізняє здоров'язберігальні освітні технології хортингу – регулярна експрес діагностика стану учнів і відстеження основних параметрів розвитку організму в динаміці (початок і кінець навчального року), що дозволяє зробити відповідні висновки про стан здоров'я учнів.

Освіта та здоровий спосіб життя в XXI столітті повинні домінувати серед важливих факторів створення безпечного життя кожної людини. Роль і значення культури здорового способу життя як основи якості життя людей у вихованні нової генерації громадян України обумовлена, насамперед, потребами збереження здоров’я людини як найвищої суспільної цінності, а також визначається загрозливою тенденцією швидкого погіршення стану здоров’я населення України, зокрема здоров’я молодого покоління. Діти і молодь, як ніхто інший, піддаються взаємовпливу системи освіта-учень-середовище, тому вказані проблеми можуть і повинні бути врегульовані й сформовані через освіту та виховання в системі хортингу.

Отже, ефективність навчально-виховного процесу оздоровчої педагогічної школи хортингу має визначатися не лише формуванням професійної компетентності хортингістів, а також і формуванням надійних соціальних орієнтирів, здатністю молодих людей адекватно протистояти молодіжним проблемам, що виникатимуть у процесі професійного самовираження і залишатися при цьому здоровими. Наприклад, студенти педагогічних закладів, фахівці хортингу – майбутні вчителі повинні стати гідними наставниками для своїх учнів, а тому формування здорового способу життя для них є невід’ємною складовою фахової компетенції вчителя незалежно від предметного спрямування.

Актуальність цього завдання зростає у рамках проголошення Національною доктриною розвитку освіти в Україні пріоритетними напрямами: збереження та зміцнення здоров’я учнівської молоді; формування свідомої мотивації щодо здорового способу життя, навичок дбайливого ставлення до власного здоров’я та життя інших; уміння своєчасно приймати відповідальні рішення для запобігання шкідливим звичкам (курінню, вживанню алкоголю та наркотиків, раннім статевим

стосункам тощо). Однак система освіти, що склалася, не достатньо зорієнтована на сприяння виконанню цієї програми. Ефективне розв’язання поставлених завдань вимагає вибору нових соціальних і педагогічних технологій, які б сприяли формуванню у людей стійкої спрямованості на здоровий спосіб життя, виховували б у них позитивні морально-ціннісні орієнтації. При цьому, навчально-виховні заходи з хортингу мають спиратися на формування практичних умінь і навичок, сприятливих для здоров’я.

Слід зазначити, що проблема здоров’я носить глобальний характер і визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична, психологічна і педагогічна категорії. А тому зростає інтерес учених Української федерації хортингу до вивчення теоретико-методологічних засад саме соціально-психологічного здоров’я населення, яке виражається в оптимальній здатності людини вступати у соціальні зв’язки, високій мотивації до здоров’язбереження, глибокій усвідомленості суспільної значущості здоров’язберігаючого виховання системи хортингу.

Аналіз напрямів формування культури здорового способу життя як основи дітей та молоді постає як проблема невідкладна і практично значуща. Тому Українська федерація хортингу впроваджує у практичну діяльність здоров'язберігальні технології від самого початку свого існування.

2.2. Принципи здоров’язберігальної педагогіки хортингу

Цілі здоров'язберігальних освітніх технологій навчання визначають принципи навчання, які відображають нагальні суспільні потреби.

Принципи виступають в органічній єдності, утворюючи систему, до якої входять загальнометодичні принципи і специфічні принципи, що виражають специфічні закономірності педагогіки оздоровлення.

Ці основні положення визначають зміст, організаційні форми і методи навчального процесу відповідно до загальних цілей здоров'язберігальних освітніх технологій.

Систематична дія на організм і психіку учнів може бути успішною лише в тому випадку, якщо методика застосування засобів здоров'язберігальної дії буде узгоджена з закономірностями цього застосування.

Принципи свідомості та активності – націлюють на формування в учнів глибокого розуміння, стійкого інтересу, осмисленого ставлення до пізнавальної діяльності. Підвищенню свідомості і активності сприяє застосування педагогом з хортингу спеціальних методичних прийомів, які вирішують проблеми педагогіки оздоровлення. Усвідомлюючи оздоровчий вплив активної діяльності на організм, дитина вчиться самостійно і творчо вирішувати завдання пізнавального характеру.

Принцип активності – передбачає в учнів високий ступінь самостійності, ініціативи і творчості.

Принцип наочності – зобов'язує будувати процес навчання з максимальним використанням форм залучення органів почуттів людини до процесу пізнання.

Принцип наочності призначений для зв'язку чуттєвого сприйняття з мисленням. Він сприяє спрямованому впливу на функції сенсорних систем, що беруть участь у пізнавальному процесі.

Принцип систематичності і послідовності проявляється у взаємозв'язку знань, умінь, навичок. Система підготовчих і підвідних дій дозволяє перейти до освоєння нового і, спираючись на нього, приступити до пізнання подальшого, більш складного матеріалу. Регулярність, планомірність, безперервність у навчально-виховному процесі на протязі всього періоду навчання в спортивній секції хортингу загальноосвітньої школи забезпечують принцип систематичності.

Серед специфічних принципів, що виражають специфічні закономірності педагогіки оздоровлення системи хортингу, найважливішим можна назвати принцип «Не нашкодь!» – однаково актуальний як для медиків, так і для педагогів.

Засвоєння користі здоров'язберігальних заходів вимагає їх повторюваності.

Принцип повторення умінь і навичок є одним з найважливіших. У результаті багаторазових повторень виробляються динамічні стереотипи. Характер елементів діяльності може виявлятися в зміні вправ і умов їх виконання, в розмаїтті методів і прийомів, у різних формах завдань. Юні хортингісти мають отримувати найбільш широку інформацію і дивитися на процес тренування якомога різнобічно.

Включення варіантних змін у стереотипи передбачає дотримання принципу поступовості. Він передбачає спадкоємність від одного ступеня навчання до іншого.

Принцип допустимості та індивідуальності має свої особливості в оздоровчій спрямованості здоров'язберігальних освітніх технологій хортингу. Принцип індивідуалізації здійснюється на основі загальних закономірностей навчання і виховання. Спираючись на індивідуальні особливості, педагог з хортингу всебічно розвиває дитину, планує і прогнозує її розвиток. З урахуванням рівня індивідуальної підготовленості учня, його рухових здібностей і стану здоров'я, намічаються шляхи вдосконалення вмінь і навичок, побудови рухового режиму, залучення до різних форм пізнавальної діяльності. Використовуючи природні дані дитини, педагог з хортингу спрямовує і стабілізує її всебічний розвиток. Призначення принципу допустимості та індивідуалізації бачиться у виключенні негативних і шкідливих наслідків для організму учнів унаслідок надмірних вимог і завдань.

Принцип безперервності виражає закономірності побудови педагогіки оздоровлення системи хортингу цілісного процесу. Він тісно пов'язаний з принципом системного чергування навантажень і відпочинку. Сполучення високої активності і відпочинку в різних формах діяльності хортингістів підвищує їх ефективність, що виражається у динамічності закономірних змін змісту і форми параметрів функціональних навантажень від заняття до заняття, від етапу до етапу.

Упорядкуванню процесу педагогіки оздоровлення хортингістів сприяє принцип циклічності. Він полягає у повторюваній послідовності занять, що покращує підготовленість дитини до кожного наступного етапу навчання.

Формування рухових умінь і навичок. Рухові здібності дитини, функціональні можливості організму розвиваються у процесі використання

засобів здоров'язберігальних технологій на основі принципу врахування вікових та індивідуальних особливостей хортингістів. Найважливіше значення має принцип всебічного і грамотного розвитку особистості. Він сприяє розвитку психофізичних здібностей, рухових умінь і навичок, що здійснюються в єдності і спрямовані на всебічний фізичний, інтелектуальний, духовний, моральний та естетичний розвиток особистості хортингіста.

Принцип оздоровчої спрямованості вирішує завдання укріплення здоров'я спортсмена хортингу в процесі навчання і тренування.

Принцип комплексного міждисциплінарного підходу до навчання учнів передбачає тісну взаємодію педагогів і медичних працівників.

Принцип активного навчання, що полягає в широкому використанні активних форм і методів навчання (навчання в парах, групова робота, методика проведення змагальних естафет, ігрові технології тощо).

Принцип формування відповідальності учнів за своє здоров'я та здоров'я оточуючих людей.

Принцип зв'язку теорії з практикою закликає наполегливо привчати хортингістів застосовувати свої знання щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я на практиці, використовуючи навколишню дійсність не тільки як джерело знань, але і як місце їх практичного застосування.

2.3. Засоби здоров'язберігальних технологій хортингу

Для досягнення цілей здоров'язберігальних освітніх технологій навчання у системі хортингу застосовуються такі групи засобів:

1) засоби рухової спрямованості;

2) оздоровчі сили природи;

3) гігієнічні фактори.

Комплексне використання цих засобів дозволяє вирішувати завдання загальної педагогіки оздоровлення хортингістів.

До засобів рухової спрямованості відносять такі рухові дії, які спрямовані на реалізацію завдань здоров'язберігальних освітніх технологій навчання. Це – рух; фізичні вправи; фізкультхвилинки і рухливі зміни; емоційні розрядки і «хвилинки спокою»; гімнастика (оздоровча гімнастика, пальчикова, коригувальна, дихальна, для профілактики простудних захворювань, для бадьорості); лікувальна фізкультура; рухливі ігри; спеціально організована рухова активність хортингістів (заняття оздоровчою фізкультурою, комплексний розвиток основ рухових навичок); масаж; самомасаж; психогімнастика; тренінги тощо.

Використання оздоровчих сил природи робить істотний вплив на досягнення цілей здоров'язберігальних освітніх технологій навчання у системі хортингу. Проведення занять на свіжому повітрі сприяє активізації біологічних процесів, що викликаються процесом навчання, підвищують загальну працездатність організму, сповільнюють процес стомлення хортингістів.

Облік впливу метеорологічних умов (сонячне випромінювання, вплив температури повітря і води, зміни атмосферного тиску, рух і іонізація повітря тощо) на певні біохімічні зміни в організмі людини, які призводять до зміни стану

здоров'я і працездатності учнів, може сприяти зняттю негативного впливу навчання на хортингістів.

Як відносно самостійні засоби оздоровлення можна виділити сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапію, ароматерапію, інгаляцію, вітамінотерапію (вітамінізацію харчового раціону, йодування питної води, використання амінокислоти гліцину двічі на рік – у грудні і навесні з метою зміцнення пам'яті учнів); можливе привнесення в життя школи нових елементів – фітобар, кабінет фізіотерапії, оздоровчі тренінги для педагогів і учнів.

До гігієнічних засобів досягнення цілей здоров'язберігальних освітніх технологій хортингу, що сприяють зміцненню здоров'я, і стимулюють розвиток адаптивних властивостей організму, відносяться: виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста і суспільна гігієна (чистота тіла, чистота місць занять, повітря тощо); провітрювання і вологе прибирання приміщень; дотримання загального режиму дня, режиму рухової активності, режиму харчування і сну; прищеплення хортингістам гігієнічних навичок при митті рук, використання носової хустки при чханні і кашлі тощо; навчання учнів основним прийомам здорового способу життя, найпростішим навичкам надання першої медичної допомоги при порізах, саднах, опіках, укусах; організація порядку проведення щеплень учнів з метою попередження інфекцій; обмеження граничного рівня навчального навантаження, щоб уникнути перевтоми.

Недотримання гігієнічних вимог до проведення занять з хортингу знижує позитивний ефект здоров'язберігальних освітніх технологій навчання.

Однією з головних вимог до використання перерахованих вище засобів є їх системне і комплексне застосування у вигляді занять з використанням профілактичних методик; із застосуванням функціональної музики; аудіосупровід уроків, з чергуванням занять з високою і низькою руховою активністю; у вигляді реабілітаційних заходів; через масові оздоровчі заходи, спортивно-оздоровчі свята, тематичні свята здоров'я; вихід на природу, екскурсії, через здоров'ярозвивальні технології процесу навчання і розвитку в роботі з сім'єю з метою пропаганди здорового способу життя, в системі організаційно-теоретичних і практичних занять у батьківських лекторіях, в роботі з педагогічним колективом як навчання педагогічного колективу в умовах інноваційного освітнього закладу.

2.4. Методи здоров’язберігальних технологій хортингу

Під методами здоров'язберігальних освітніх технологій навчання у системі хортингу розуміються способи застосування засобів, що дозволяють вирішувати завдання педагогіки оздоровлення. Метод навчання (від грец. *Metodos* – буквально – *шлях до чого-небудь*) – це впорядкована діяльність педагога, спрямована на досягнення заданої мети навчання. Під методами навчання часто розуміють сукупність шляхів, способів досягнення цілей, вирішення завдань освіти, навчання, тренування.

У здоров'язберігальних освітніх технологіях хортингу застосовуються дві групи методів: специфічні (характерні тільки для процесу педагогіки оздоровлення) і загальнопедагогічні (застосовувані в усіх випадках навчання і

виховання). Жодним із методів не можна обмежуватися в методиці педагогіки оздоровлення як найкращим – тільки оптимальне поєднання специфічних і загальних педагогічних методів відповідно до методичних принципів може забезпечити успішну реалізацію комплексу завдань здоров'язберігальних освітніх технологій системи хортингу.

На основі існуючої педагогічної практики можна виділити наступні методи: специфічні та загальнопедагогічні.

Методи навчання хортингістів: розповідь, дидактичне спілкування, бесіда, лекція, дискусія, робота з книгою, демонстрація, ілюстрація, відеометод, вправи, наочність, лабораторний метод, практичний метод, пізнавальна гра, методи програмованого навчання, навчальний контроль, ситуаційний метод, ігровий метод, змагальний метод, активні методи навчання, виховні, просвітницькі та освітні програми хортингу.

У структурі методу виявляють прийоми, як складову частину, окремий крок у реалізації методу. Прийоми можна класифікувати в такий спосіб: захисно-профілактичні (особиста гігієна та гігієна навчання); компенсаторно-нейтралізуючі (фізкультхвилинки, оздоровча, пальчикова, коригуюча, дихальна гімнастика, лікувальна фізкультура, масаж; самомасаж; психогімнастика, тренінг, що дозволяють частково нейтралізувати стресові ситуації); стимулюючі (елементи загартовування, фізичні навантаження під час занять хортингом, прийоми психотерапії, фототерапії тощо); інформаційно-навчальні (листи, адресовані батькам, учням, педагогам).

Використання методів і прийомів залежить від багатьох умов: від професіоналізму педагога з хортингу, від його особистої зацікавленості, від рівня міста, району, школи, класу. Тільки за умови, що всі окремі підходи будуть об'єднані в єдине ціле, можна розраховувати на те, що буде сформований здоров'яосвітній простір, реалізуються ідеї здоров'язберігальної педагогіки хортингу.

Одним з методів здоров’язберігальної педагогіки хортингу можна вважати ведення спеціального щоденника здоров'я, в який учень щодня буде привчатися записувати (спочатку за допомогою батьків, а потім самостійно) результати самоспостережень за своїм здоров'ям.

При заповненні щоденника зазначається час спостережень. Їх слід проводити в один і той же час, вранці відразу після сну, потім ввечері перед сном. При характеристиці даних спостережень враховують показники, типові для хорошого стану організму, і їх зміни при порушенні способу життя хортингіста.

Самопочуття – почуття, яке відчувається людиною у залежності від стану її фізичних і душевних сил.

У щоденнику записують: самопочуття гарне (відчуття бадьорості, життєрадісності наявність інтересу до виконуваної роботи); погане (наявність скарг на болі, слабкість, млявість, запаморочення, серцебиття й інші неприємні відчуття).

Біль – це захисний безумовний рефлекс. Болі супроводжуються почастішанням серцевих скорочень, підвищенням артеріального тиску,

збільшенням вмісту цукру в крові тощо. При появі болю необхідно з'ясувати причину болю (потрібна консультація лікаря) і вжити необхідних заходів.

Зміни самопочуття, викликані погіршенням загального стану організму, вимагають у ряді випадків корінних змін в режимі дня хортингіста.

У щоденнику відзначають: ввечері, перед сном – втомився /не втомився, перевтомився, на наступний день – втоми немає, залишилося відчуття втоми тощо.

Настрій – внутрішній душевний стан. Звичайне самопочуття і настрій збігаються, але можлива і невідповідність між ними – задовільне самопочуття при поганому настрої тощо. Поганий настрій може бути і у здорової людини при невдачах, неприємних відчуттях, а хороший можливий і у хворого, наприклад при хороших вістях, що викликають позитивні емоції.

У щоденнику записують: настрій хороший, задовільний, поганий.

Сон має виняткове значення для підтримування здоров'я, працездатності і життєдіяльності людини. Він попереджає виснаження життєвих клітин, створює умови для відновлення їх працездатності.

Сон нічим не можна замінити. Він повинен тривати 8–10 год. У житті хортингіста важливе значення має організація сну.

Ефективність сну залежить від дотримання ряду гігієнічних правил: вечеряти слід за 1,5–2 год до сну; корисна прогулянка 20–30 хв перед сном; спати треба з відкритим вікном або кватиркою, в крайньому випадку в добре провітреному приміщенні; не кутатися у ковдру.

Повноцінність сну визначається трьома основними якостями: періодичністю, тривалістю і глибиною. Періодичність має на увазі цілком певний час відходу до сну і просинання – це виробляє звичку відразу прокидатися в конкретний час, а також швидко і міцно засинати саме у зазначений час. Тривалість сну визначається часом, необхідним для повноцінного відпочинку. Скорочення тривалості сну різко негативно позначається на стані організму хортингіста: знижує працездатність, швидше настає стомлення, виникає перевтома. За свідченням досліджень українських вчених встановлено, якщо в початкових класах діти сплять менше 8 год, то з кожних 100 таких школярів – 60 чоловік не встигає у навчанні.

Безсоння або підвищена сонливість часто є одним з ознак перевтоми. Після такого сну не відчувається бадьорості. З'являється відчуття розбитості, млявість. У щоденнику записується тривалість, якість сну, а також причини його порушення.

Апетит – це одна з ознак нормальної життєдіяльності організму. Ослаблення апетиту, його відсутність, можуть бути при захворюваннях, а також у результаті стомлення або хворобливого стану. Для нормальної діяльності організму має значення склад їжі та дотримання певних гігієнічних правил. Прийом їжі в один і той же час викликає апетит, покращує роботу травних залоз, сприяє виділенню шлункового соку, завдяки цьому їжа краще перетравлюється і засвоюється.

У щоденнику здоров'я в графі «Апетит» записують: хороший, задовільний, підвищений, поганий, відсутній.

Травлення і апетит взаємопов'язані. Розлад травлення у здорової людини може бути одним з ознак недостатнього відновлення організму, перевтоми.

Працездатність залежить від багатьох причин: від самопочуття, настрою, втоми. У щоденнику записують: підвищена, звичайна, знижена.

Педагоги є організаторами самоконтролю хортингістів, і тому повинні добре знати його особливості. Вони проводять бесіди з учнями про дотримання правильного режиму дня, вказують на неприпустимість шкідливих звичок, розповідають про сутність кожного показника, про його сприятливі і несприятливі зміни, шляхи виправлення виниклих відхилень. Вивчивши динаміку результатів спостережень за станом здоров'я хортингістів, педагог разом з батьками може підвести підсумок роботи щодо здоров'язбереження в учнів.

2.5. Структура процесу навчання в умовах здоров'язберігальної педагогіки хортингу

Навчання – це цілеспрямований, систематичний та організований процес формування і розвитку в учнів якостей, необхідних їм для виконання навчальної діяльності. Навчання в умовах здоров'язберігальної педагогіки хортингу включає в себе передачу знань, умінь і навичок, які сприяють формуванню уявлень про здоров'язбереження і навчають відрізняти здоровий спосіб життя від нездорового, що допоможе в подальшому учням і педагогам охороняти і берегти як своє власне здоров'я, так і здоров'я оточуючих людей.

У процесі навчання відповідно до ідей здоров'язберігальних освітніх технологій хортингу ставиться завдання сформувати у хортингістів необхідні знання, вміння та навички щодо здорового способу життя, навчити учнів хортингу використовувати отримані знання в повсякденному житті.

Весь процес навчання в умовах здоров'язберігальної педагогіки хортингу включає в себе три етапи, які відрізняються один від одного як приватними завданнями, так і особливостями методики.

1. Етап початкового уявлення з основними поняттями та методиками.

Мета – сформувати в учня основи здорового способу життя і добитися виконання основних правил здоров'язбереження.

Основні правила:

сформувати у хортингістів смислове уявлення про основні правила здоров'язбереження;

створити правильне уявлення про основні поняття здорового способу життя;

домогтися виконання основних правил здоров'язбереження (на рівні первісного вміння);

попередити нерозуміння хортингістами основних понять здорового способу життя.

Вирішення цих завдань здійснюється по черзі й поступово. Уявлення про основні правила здоров'язбереження формуються в результаті пояснення педагогом з хортингу, сприйняття показуються рухами комплексів фізкультхвилинок, ранкової гігієнічної гімнастики, перегляду наочних ів, аналізу власних м'язових та інших відчуттів, що виникають при перших спробах виконання комплексів, спостережень за діями інших учнів. Все це створює орієнтовну основу, без якої неможливо освоєння правил здоров'язбереження.

2. Етап поглибленого вивчення.

Мета – сформувати повноцінне розуміння хортингістами основ здорового способу життя.

Основні завдання:

уточнити уявлення про основні правила здоров’язбереження;

домогтися свідомого виконання основних правил здоров’язбереження;

формування у хортингістів практично необхідних знань, умінь, навичок, раціональних прийомів мислення та діяльності.

Дані завдання можуть вирішуватися одночасно. Ефективність навчання на цьому етапі багато в чому залежить від правильного і оптимального підбору методів, прийомів і засобів навчання. Використовуючи методи активного навчання, необхідно в комплексі з ним широко застосовувати наочність, спрямовану на створення у хортингістів відчуттів здорового способу життя. Метод словесного впливу змінює свої форми, провідними стають аналіз і розбір правил здоров'язбереження, бесіда, дискусія. Такий підхід дозволяє хортингістам більш поглиблено пізнавати основи здоров'язбереження.

На цьому етапі широко використовується комплекс різноманітних засобів (засоби рухової спрямованості; оздоровчі сили природи; гігієнічні чинники).

Ефективність використання різних засобів здоров'язберігальної педагогіки хортингу досягається при чіткому дотриманні наступних моментів:

а) цілі і завдання використання конкретного засобу на конкретному занятті;

б) структурний взаємозв'язок даного засобу і методу з основним змістом заняття;

в) контроль і самоконтроль виконання правил здоров’язбереження.

3. Етап закріплення знань, умінь і навичок зі здоров'язбереження і подальшого їх застосування.

Мета – вміння перевести навик, що володіє можливістю його цільового використання.

Основні завдання:

досягти стабільності та автоматизму виконання хортингістами правил здоров'язбереження;

домогтися виконання учнями правил здоров'язбереження відповідно до вимог їх практичного використання;

забезпечити варіативне використання правил здорового способу життя у залежності від конкретних практичних обставин.

Ці завдання можуть вирішуватися як одночасно, так і послідовно, оскільки всі вони тісно взаємопов'язані.

На цьому етапі збільшується кількість методів використання основних понять і уявлень про здоровий спосіб життя у звичайних і нових, незвичних умовах, що дозволяє виробляти у хортингістів гнучкий навик застосування наявних знань в різних умовах.

З метою вдосконалення знань, умінь і навичок зі здоров'язбереження використовують різні методи і прийоми: практичний метод, пізнавальна гра, ситуаційний метод, ігровий метод, змагальний метод, активні методи навчання, виховні, просвітницькі та освітні програми з хортингу.

Педагог з хортингу вибирає засоби відповідно до конкретних умов роботи. Це можуть бути елементарні рухи під час занять хортингом; фізичні вправи, фізкультхвилинки і рухливі перерви, «хвилинки спокою»; різні види гімнастики (оздоровча гімнастика, пальчикова, коригувальна, дихальна для профілактики простудних захворювань, для бадьорості); лікувальна фізкультура; рухливі ігри; спеціально організована рухова активність дитини (заняття оздоровчою фізкультурою, своєчасний розвиток основ рухових навичок); масаж, самомасаж; психогімнастика; тренінги та елементи фізіотерапії, ароматерапії, вітамінотерапія (вітамінізація харчового раціону, йодування питної води, використання амінокислоти гліцину двічі на рік – у грудні і навесні з метою зміцнення пам'яті школярів), фітобар у стінах школи, кабінет фізіотерапії, оздоровчі тренінги з хортингу для педагогів і учнів, різні реабілітаційні заходи; масові оздоровчі заходи; спортивно-оздоровчі свята, тематичні свята здоров'я.

2.6. Проведення занять з хортингу в умовах здоров'язберігальних технологій

Успішність навчання в школі визначається рівнем стану здоров'я, з яким дитина прийшла у навчальний заклад, що є вихідним фоном на старті навчання. На цьому тлі в подальшому не менш важливою і правильною є організація навчальної діяльності. Чому кількість дітей, які прийшли в перший клас школи і мають фізичні вади або хронічні захворювання (25–35 %), збільшується до кінця навчання в школі? Чому тільки (8–10 %) випускників шкіл можна вважати дійсно здоровими? Як так ми вчимо наших дітей, що наші діти виходять зі школи не повністю здоровими членами суспільства? А сьогоднішні хворі діти – це хворе майбутнє покоління нашого народу. Уже в даний час в Україні фізіологічно зрілими народжуються не більше 14 % дітей.

У системі хортингу в один і той же час існують і практично застосовуються кілька різних видів навчання, що не заперечуються один одним, а еволюціонують до більш досконалих. У кожній з відомих технологій можна назвати ряд переваг і недоліків. Найбільш розповсюджені в діяльності нашої сучасної школі технології: традиційне та розвивальне навчання. Система хортингу пропонує – здоров’язберігальне.

Істотну особливість традиційного навчання становить авторитарна педагогіка, яка перетворює нашу школу в «школу знань», що в чималому ступені сприяє виникненню глибокої перевтоми в основної маси учнів як у кінці навчального дня, так і до кінця навчального року.

В системі розвивального навчання весь процес навчання вибудовується через спільну діяльність педагога і учнів, що впливає, у першу чергу, на успішність розвитку дитини. Основні характеристики технології розвивального навчання, на відміну від традиційного навчання, відповідають принципам здоров'язберігальних технологій хортингу.

Ігрові технології, що протікають у спеціально організованих умовах за певними правилами, розвертаючись на діяльній основі шляхами і засобами, адекватними віку хортингістів, поступово розвиваються в навчальну діяльність.

Загальновідомо, що мотиви пізнавального характеру, з якими діти прийшли до школи, мають важливе значення для організації навчального процесу, оскільки вони допомагають швидше освоювати те, що учням цікаво. До кінця першого року навчання більшість дітей починають говорити про своє небажання ходити до школи. Тому не випадково, що мета початкової школи звучить як розвиток стійкого інтересу до «країни знань». І здоров'я учнів відіграє не останню роль.

Тільки при правильній організації навчальної діяльності (суворе дотримання режиму шкільних занять; побудова уроку з урахуванням працездатності дітей, використання засобів наочності; обов'язкове виконання гігієнічних вимог; сприятливий емоційний настрій тощо) можливе вирішення одного із завдань здоров'язберігальної педагогіки хортингу – збереження високої працездатності, виключення перевтоми учнів.

Інтенсифікація шкільного навчання, підвищення вимог до освітнього процесу вимагають використання в роботі зі школярами ефективних засобів і методів, що підвищують і утримують на належному рівні розумову працездатність учнів. У сучасній школі від дітей очікують не стільки будь-яких спеціальних знань і умінь, скільки більш складних форм розумової аналітико-синтетичної діяльності, більшої працездатності, ніж раніше.

Під працездатністю хортингіста розуміється властивість людини, яка визначається станом вищих психічних функцій і характеризує її здатність виконувати певну спортивну діяльність з необхідною якістю і протягом необхідного інтервалу часу.

Розумова працездатність – це можливість людини продуктивно тривало виконувати певну розумову діяльність, доступну її віку, при економних нервово-фізіологічних витратах; це одне з важливих умов успішного навчання в школі. Критеріями розумової працездатності служать такі показники, як продуктивність, якість і точність (безпомилковість роботи або наявність помилок, що виникають як наслідок втоми). У хортингістів розумова працездатність може досягати високих меж, особливо при навчанні та тренуванні за інноваційними програмами. Однак, це стосується не всіх дітей. На практиці ми відзначаємо, що у частини школярів, які не займаються хортингом, швидко розвивається стомлення, у результаті чого виникають передумови для їх майбутньої навчальної неуспішності.

Величезний вплив на розвиток розумової працездатності школярів надає рівень фізичного розвитку і стану здоров'я. Паспортний вік людини не завжди відповідає рівню її біологічного розвитку, фізичної підготовленості. При вступі до школи в шестирічному віці у 40 % дітей виявляється відставання біологічного віку від паспортного, 6–7-річний вік аж ніяк не свідчить про психологічну зрілість і готовність організму дитини до навчання в школі.

Це говорить про необхідність більш уважного ставлення до дітей з різними відхиленнями у стані здоров'я і фізичному розвитку. У 90 % від загальної кількості дітей зі слабкою працездатністю, які не займаються хортингом, виявляється пасивність на уроках: учні рідко відповідають на запитання, часто не справляються з різними завданнями, швидко втомлюються. У них відсутній інтерес до навчання, до конкретних завдань, які вимагають розумового напруження. З метою підвищення рівня навчально-виховного процесу необхідно

постійно змінювати умови організації навчання школярів на уроках, проводити фізкультхвилинки, а в змісті навчального матеріалу більше вносити ігрових ситуацій.

На єдність фізичного і розумового розвитку дитини вказують дослідження фахівців Української федерації хортингу. Однак домогтися цієї єдності дуже складно, тому що фізична і розумова працездатність дитини залежить від цілого ряду причин. Організована рухова діяльність дитини повинна регулюватися з урахуванням вікових особливостей та динаміки фізичної підготовленості школярів. Тільки тоді вона буде сприяти психічному і фізичному розвитку учня. З одного боку, потреба в русі біосоціальна, з іншого – вона повинна бути соціально сформованою. За допомогою різноманітних за змістом рухливих ігор, фізичних вправ, оптимально дозованих фізичних навантажень під час занять хортингом, можна успішно впливати на біологічну природу дитини, зміцнювати її здоров'я, домагатися її фізичного вдосконалення.

Особливої уваги потребують діти, які мають низький рівень розвитку. Тільки шляхом щоденної й індивідуальної роботи можна домогтися певних успіхів у розвитку їх розумової працездатності. Збільшення щоденної рухової активності школярів за допомогою занять хортингом, фізичних вправ і рухливих ігор позитивно позначається на запобіганні втоми і збереженні у них розумової працездатності протягом всього навчального року. У порівнянні з учнями, які працюють за звичайним руховим режимом, для таких школярів, які займаються хортингом, характерна тенденція до збільшення обсягу виконуваної роботи і підвищення її якості.

У дитячому віці відбуваються тимчасові зміни працездатності. В одного і того ж учня працездатність може коливатися у залежності від пори року, дня, тижня, часу доби. У методичній літературі Української федерації хортингу є численні дані про те, що побудова правильного режиму навчання, грамотний вибір педагогічних засобів є одним з основних шляхів збереження працездатності та зменшення стомлюваності учнів. Засновником хортингу разом зі співробітниками розроблена теорія втоми і відновних процесів, яка у значній мірі ґрунтується на результатах експериментів і досліджень. Основний практичний об'єкт даної теорії полягає в тому, що вперше була глибоко обґрунтована можливість спрямованого розвитку адаптації шляхом спеціального тренування з хортингу, у результаті чого несприятливі сторони впливу статистичних навантажень на організм при оволодінні загальнонавчальних умінь і навичок можна скорегувати.

Динаміка працездатності протягом дня показує 2 типи підвищеної працездатності, що збігаються у часі з періодами високого рівня дії фізіологічних функцій:

8–12 годин;

16–18 годин.

На 12 годину зазвичай відзначається падіння працездатності. Більш того, працездатність дітей не залишається постійною і в години її оптимального стану з 9–12 годин. Вона перебуває під впливом різних змін навіть у процесі проведення одного тренування з хортингу.

Перший період, як тільки спортсмен приступив до роботи, називається фазою впрацьовування. При цьому його працездатність відносно невелика і поступово підвищується. У дітей, в порівнянні з дорослими, фаза формування дещо коротша, що пов'язано з більш високою чутливістю систем організму. Період формування в 80 % випадків у школярів триває від 2 до 7 хв. Потім працездатність встановлюється на відносно високому рівні. Через 20 хв роботи вона знижується. Внаслідок цього, ефективно найбільш складні елементи програми підносити після 7 хв заняття.

Є дані, що середня тривалість активної уваги у молодших школярів дорівнює 15–17 хв. Слідом за фазою формування слідує фаза оптимальної стійкої працездатності. Потім працездатність починає знижуватися. Також відрізняється різке підвищення кількості відволікань і збудження дітей після 15–20 хв у шестирічок і після 20–25 хв у 7-річних школярів. Останні 5–10 хв уроку педагогічно малопродуктивні. У ряді випадків, незадовго перед закінченням роботи може з'явитися незначне і короткочасне підвищення працездатності. Ця фаза отримала назву «кінцевий прорив».

Висновок про залежність тривалості активної роботи від методики проведення уроків відзначається у багатьох роботах педагогів і дослідників Української федерації хортингу.

Якщо проаналізувати денну динаміку працездатності, то можна сказати, що 1 урок не дуже продуктивний, оскільки потрапляє на фазу впрацьовування, 2 і 3-ій уроки – відповідають періоду оптимальної стійкості працездатності, отже – максимально продуктивні. 4 урок потрапляє у фазу некомпенсованого стомлення і є малоефективним. У денній динаміці працездатності явище «кінцевого прориву» щодо останніх уроків дослідниками спостерігалося періодично.

Динаміка зміни фізіологічних функцій і працездатності учнів протягом навчального дня і тижня визначається фізіолого-гігієнічними вимогами до складання розкладу уроків у школі. У раціонально складеному розкладі занять повинна бути врахована складність предметів і переважання динамічного або статистичного компонентів під час занять. В якості одного з можливих способів оцінки уроків можна використовувати рангову шкалу складності предметів.

Шкала складності предметів для молодших класів (від вищого до низького ступеня складності): математика; українська мова; природознавство; українська література; історія; малювання і музика; праця; фізкультура.

Працездатність дитини зазнає змін не тільки в перебігу дня, але і протягом тижня, року. У дітей 6–7 років у вівторок функціональний стан центральної нервової системи найбільш сприятливий, а працездатність найвища і стійка. Від середи до суботи – працездатність знижується. Найнижчі її показники відзначені у понеділок. Це пояснюється порушенням звичного для організму режиму діяльності дітей і вважається за доцільне в понеділок і в суботу проводити уроки полегшеного характеру. Іноді може бути виявленим поліпшення працездатності навіть по п'ятницях.

У дітей, що почали навчання в школі з 6–7 років виникає велика залежність показників тижневої динаміки, працездатності від навчальних режимів різної складності. Молодші школярі більше, ніж старшокласники, потребують

організації полегшеного режиму дня в середині тижня, оскільки з середини тижня показники працездатності помітно знижуються і різко погіршують самопочуття дітей.

За час навчання в школі дитина повинна всім оволодіти і все зрозуміти. Учитель бачить головне своє завдання в тому, щоб вчити, навчати, тобто, він повинен ініціювати, просувати вперед і контролювати навчальний процес так, щоб учні вчилися мистецтву навчання. Успішна навчальна діяльність і стан здоров'я дітей не можуть сьогодні розглядатися ізольовано один від одного. Вони взаємопов'язані і вимагають до себе пильної уваги дорослих, вчителів-практиків і батьків. Гарне здоров'я сприяє повноцінному розвитку дітей, сприяє безболісній адаптації до нової для школяра навчальної діяльності, пов'язаної з напруженим розумовим навантаженням.

2.7. Основні форми організації навчання здоров'ю хортингістів

Історія розвитку школи розкриває різні системи навчання, в яких перевага віддавалася різним формам організації: індивідуально-груповій, взаємонавчання, бригадного навчання, найбільш поширена форма навчання – класно-урочна, що виникла в 17 столітті (І. Штурм, Я. А. Коменський). У сучасній школі класно-урочна форма навчання є основною. Класно-урочна система передбачає різні форми організації навчально-виховного процесу: домашня навчальна робота, факультативні заняття з хортингу, консультації, заліки, іспити.

Основною формою навчання в хортингу є заняття. Для визначених форм занять є характерним те, що діяльністю учнів управляє педагог, який протягом строго встановленого часу в спеціально відведеному місці керує навчальним процесом з постійною за складом навчальною групою учнів відповідно до вимог педагогічних закономірностей навчання і виховання. При цьому строго дотримується частота занять, їх тривалість і взаємозв'язок. У більшості країн світу заняття мають 40–45-хвилинну тривалість, для учнів 1-х класів заняття триває – 30–35 хвилин, що пов'язано з низькою стійкістю уваги дітей даного віку.

Педагогічна наука і шкільна практика спрямовують свої зусилля на пошук шляхів вдосконалення заняття.

Основні напрями наступні:

мобілізація учнів на виконання поставлених завдань, досягнення цілей безпосередньо на занятті;

здійснення організаційної чіткості кожного заняття від першої до останньої хвилини;

підвищення пізнавальної самостійності і творчої активності учнів на занятті;

цілеспрямований вибір оптимальних варіантів поєднання різних методів, прийомів засіб навчання, що приводять найкоротшим шляхом до досягнення цілей заняття;

інтенсифікація навчально-виховного процесу на уроці;

здійснення міжпредметних і внутрішньопредметних зв'язків;

удосконалення типології і структури заняття.

Кожне заняття спрямовується на досягнення триєдиної мети: навчити, виховати, розвинути. З урахуванням цього, загальні вимоги до заняття конкретизуються в дидактичних, виховних і розвивальних вимогах. Крім того, для навчальних форм характерна побудова занять у рамках загальноприйнятої структури, під якою прийнято розуміти поділ заняття на три складові частини:

підготовчу (1–3 хв організаційної роботи);

основну (35–40 хв – формування знань, умов повторення, контроль тощо);

заключну (2–3 хв – підведення підсумків заняття та завдання додому).

Структура заняття, відображаючи його конкретні освітньо-виховні завдання, зміст і методи навчання, відрізняється логічною стрункістю, складністю, гнучкістю. Загальна дидактична структура заняття характеризується наступними компонентами:

актуалізацією колишніх знань і способів дій;

формуванням нових знань і способів дій;

формуванням умінь.

У практиці навчання найчастіше виділяють наступні основні етапи заняття:

постановка мети заняття;

перевірка домашнього завдання;

повторення пройденого;

пояснення матеріалу;

закріплення вивченого;

узагальнення і систематизація нових знань;

контроль знань і вмінь учнів;

формування нового домашнього завдання.

У теорії і практиці навчання традиційними є наступні класифікації занять:

за основною дидактичною метою;

за основним способом їх проведення;

за основними етапами навчального процесу;

Класифікація за основним способом проведення поділяє їх на заняття:

у формі бесіди;

у формі лекції;

у формі екскурсії;

самостійної роботи учнів;

лабораторних і практичних робіт;

поєднання різних форм занять.

Якщо ж за основу класифікації беруться основні етапи навчального процесу, виділяють заняття таких типів:

вступні;

первинного ознайомлення з матеріалом;

висвітлення понять, встановлення законів на практиці;

повторення та узагальнення;

контрольні;

змішані або комбіновані.

У нескінченному потоці безлічі занять можна відзначити відому повторюваність і визначити структури занять, що зустрічаються частіше інших. Таким чином, визначаються структури занять різних типів:

комбіновані (змішані);

заняття вивчення нових знань;

заняття формування нових умінь;

заняття узагальнення і систематизації вивченого;

заняття контролю і корекції знань, умінь;

заняття практичного застосування знань, умінь;

І завдання, і зміст заняття, і його структура, і методи навчання – все це повинно бути направлене на те, щоб учні отримували задоволення у процесі навчальної роботи на занятті. Сучасний вчитель вільний у своєму виборі побудови заняття. Важливо, щоб була досягнута головна мета навчання.

2.8. Технологія організації заняття в умовах здоров'язберігальної педагогіки хортингу

Початок шкільного навчання пов'язаний не тільки зі зміною способу життя дітей. Перехід на шкільне навчання сприяє різкому збільшенню числа контактів, що на тлі основних особливостей дітей молодшого віку і зниженою опірності їх організму, зумовленої необхідністю пристосування до нових умов життя, веде до підвищеної захворюваності. Тому всі заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я та загартовування учнів цього віку, набувають особливого значення.

Дослідженнями гігієністів встановлено, що побудова навчального і продовженого дня без врахування вікових особливостей дітей навіть при впровадженні всіх форм оздоровчо-фізкультурної роботи призводить до вираженого стомлення учнів протягом навчального дня, тижня, року. Це, в свою чергу, викликає несприятливі зрушення у функціональному стані різних органів і систем, що в кінцевому підсумку веде до погіршення здоров'я учнів у кінці року.

Раціональний режим, включення тренувань з хортингу, насамперед передбачає чітке формування видів діяльності і відпочинку дітей на протязі доби і сувору регламентацію різних видів діяльності. Переважна більшість функціональних змін в організмі учнів у міру збільшення учнівського стажу пов'язана з виконанням навчального навантаження, умовами протікання навчально-виховного процесу, гігієнічно правильно побудованим заняттям.

Перш за все обґрунтоване заняття має бути побудований з урахуванням потреб дітей: в самореалізації; у наслідуванні; придбанні досвіду.

Основні вимоги до якісного заняття в умовах здоров'язберігальної педагогіки хортингу

1. Побудова заняття на основі закономірностей навчально-виховного процесу з використанням останніх досягнень передової педагогіки Української федерації хортингу з урахуванням питань здоров'язбереження.

2. Реалізація на уроці в оптимальному співвідношенні принципів і методів як загальнодидактичних, так і специфічних, які пропонує система хортингу.

3. Забезпечення необхідних умов для продуктивної пізнавальної діяльності учнів з урахуванням їх стану здоров'я, особливостей розвитку, інтересів, нахилів та потреб.

4. Встановлення міжпредметних зв'язків, усвідомлених учнями, здійснення зв'язку з раніше вивченими знаннями та вміннями.

5. Активізація розвитку всіх сфер особистості учнів.

6. Логічність і емоційність усіх етапів навчально-виховної діяльності.

7. Ефективне використання педагогічних засобів здоров'язберігальних освітніх технологій.

8. Формування практично необхідних знань, умінь, навичок, раціональних прийомів мислення та діяльності.

9. Забезпечення варіативного використання правил здорового способу життя у залежності від конкретних умов проведення заняття.

10. Формування вміння вчитися, піклуючись про своє здоров'я.

11. Ретельна діагностика, прогнозування, проектування, планування та контроль кожного заняття з урахуванням особливостей розвитку учнів.

Фізіологічним можливостям організму для учнів 1-х класів найбільше відповідає 35-хвилинна тривалість заняття, для 2-х класів рекомендується комбіноване заняття з використанням останніх 10 хв для зняття втоми з включенням таких видів діяльності, як читання художньої літератури, настільні ігри, розучування комплексу фізичних вправ хортингу тощо. Початок навчального дня в початкових класах бажано відзначати організованою зарядкою. В такому випадку на першому уроці можна віддати перевагу одному зі складних предметів.

З огляду на те, що тривалість активної уваги молодших школярів не перевищує 20 хв, частину часу заняття слід використовувати на проведення фізкультпауз. З усіх навантажень, з якими дитина стикається в школі, найбільш стомлюючим є навантаження пов'язане, з необхідністю підтримки робочої пози. Тому не можна вимагати від учнів збереження нерухомого положення тіла протягом всього заняття. Перемикання в перебігу заняття з одного виду діяльності на інший має неминуче супроводжуватися зміною пози дитини.

При складанні розкладу занять, що вимагають великого розумового напруження, краще ставити першими і другими. Ефективно використовувати чергування складних і простих предметів протягом навчального дня. Фізкультуру і працю не бажано ставити першими або останніми в розкладі. У будь-якому випадку, якщо виникла необхідність здвоєних занять (деякі види письмових робіт, бігова підготовка тощо), між заняттями повинна бути перерва. Існують різні інноваційні варіанти структурування навчального дня, наприклад «комплексні заняття» 3х30 хв, але всі нововведення вимагають серйозної перевірки в плані впливу на здоров'я учнів.

Ідея педагогіки оздоровлення засобами хортингу підводить тренера до широкого використання в практиці нестандартних занять: заняття-тренування, заняття-ігри, заняття-дискусії, заняття-змагання, театралізовані заняття, заняття-консультації, заняття з груповими формами роботи, заняття взаємонавчання учнів, заняття-творчості, заняття-аукціони, заняття-конкурси, заняття-узагальнення, заняття-фантазії, заняття-концерти, заняття-екскурсії тощо.

При підготовці занять з використанням здоров'яформувального компонента педагогу з хортингу необхідно:

1) проаналізувати зміст конкретної теми навчального предмета з точки зору його можливостей формувати цінності здорового способу життя школярів;

2) підібрати, відповідно до профілю навчального предмета, конкретні факти, завдання, вправи, спрямовані на формування культури здоров'я школярів;

3) розробити сценарний план заняття відповідно до завдання залучення учнів до культури здоров'я;

4) моделюючи заняття здоров'я, педагог з хортингу має враховувати відмінності між традиційним заняттям і заняттям здоров'я;

5) при інтегрованому підході, в основу організації навчального заняття необхідно закласти характеристики здоров'язберігального освітнього процесу на навчальному занятті.

Наводимо різницю педагогічних підходів для проведення заняття за традиційними методиками та заняття здоров'я з елементами хортингу.

Педагогічні підходи для проведення заняття за традиційними методиками та заняття здоров'я з елементами хортингу

Традиційне заняття	**Заняття здоров'я з елементами хортингу**
Тема заняття	Тема заняття (має відношення до дитини) Чи знаєш ти своє тіло?
Цілі і завдання заняття: освітні, розвиваючі (пам'ять, мова, мислення) виховні (любов до Вітчизни, патріотизм, колективізм)	Мета заняття (має відношення до дитини). Навчити відчувати власне тіло, формувати здатність конструктивної взаємодії з близькими людьми. Рівні засвоєння: відношення (сформувати переконання про необхідність дбайливого ставлення до свого організму); уявлення (сформувати переконання про важливість злагодженої роботи різних частин тіла, їх призначення та функції); способи поведінки (прищепити звичку дотримуватися правил особистої гігієни, режиму дня, гартуватися).
Організаційний момент. Мотивація (дітям повідомляється мета заняття). Перевірка домашнього завдання.	Ритуал вітання. Мотивація (на протязі всього заняття простежується зв'язок того, про що йдеться до потреб дітей). Перевірка домашнього завдання (рефлексія, емоції дітей).
Підготовка до пояснення нового матеріалу (усний	Вступна частина (актуалізація уявлень учнів, їх відносини, стратегій і

рахунок, розбір пропозиції). Пояснення нового матеріалу.	технологій). Основна частина (формування уявлень; методи: гра, бесіда, аукціон ідей).
Первинне закріплення (вправи на нову тему). Самостійна робота на нову тему. Підсумок заняття (чим ми займалися? Що вивчили?). Домашнє завдання.	Заключна частина (відпрацювання особистої стратегії). Підсумок заняття (узагальнення). Домашнє завдання (з залученням до виконання близьких дорослих).

Орієнтовні результати проведення занять з хортингу при застосуванні здоров'язберігальної педагогіки

1. Умови проведення навчального заняття відповідають гігієнічним нормам і вимогам (освітленість, режим провітрювання, меблі, дизайн, санітарно-гігієнічний стан класного приміщення).

2. Цілі навчального заняття зорієнтовані на навчання, виховання і розвиток здорової особистості учня; визначені відповідно до вимог програми, труднощами і складністю теми, реальними навчальними, індивідуальними і віковими можливостями та особливостями учнів.

3. Організовані дії учнів щодо прийняття цілей навчального заняття.

4. Створений позитивний емоційний настрій і робоча обстановка в класі; організовані дії учнів щодо мобілізації на навчальне заняття.

5. Забезпечений високий рівень мотивації навчальної діяльності учнів протягом усього навчального заняття.

6. Зміст навчального матеріалу відповідає цілям навчального заняття і відповідає таким вимогам: повнота, системність, інтегративність, практико-орієнтованість, включеність суб'єктного досвіду учнів, диференційованість, емоційна забарвленість.

7. Зміст навчального матеріалу сприяє формуванню культури здоров'я хортингістів.

8. Методи і форми навчання відповідають:

навчальному змісту;

цілям навчального заняття;

психофізіологічним і навчальним можливостям учнів.

9. Використані тренером з хортингу методи і форми навчання забезпечують:

адекватність психофізіологічних особливостей учнів темпу навчання;

достатню рухову активність учнів на уроці;

облік індивідуальних і статевовікових особливостей учнів;

облік реальних навчальних можливостей учнів, диференційованість навчання;

включення кожного учня в активну навчально-пізнавальну діяльність;

дозовану допомогу учням при ускладненнях, створення ситуації успіху;

зворотний зв'язок;

об'єктивну оцінку просування і розвитку кожного хортингіста;

контроль і оцінку знань учнів, що сприяють збереженню їхнього психічного здоров'я;

профілактику щодо зниження стомлюваності учнів на навчальному занятті, подолання психічної і статичної напруги учнів;

доброзичливу і продуктивну співпрацю учнів, а також вчителя та учнів.

10. Педагогічна техніка вчителя забезпечує створення сприятливого психологічного клімату, сприяє розкріпаченню учнів.

11. Складність навчального заняття (кількість нових навчальних одиниць, характер діяльності учнів, рівень засвоєння навчального матеріалу) відповідає статево індивідуальним і навчальним можливостям хортингістів.

12. Засоби навчання використовуються відповідно до гігієнічних норм і вимог системи хортингу.

13. Характер, обсяг і диференційованість домашнього завдання визначаються реальними навчальними можливостями, індивідуальними особливостями і здібностями учнів.

14. Рівень досягнення цілей навчального заняття.

Хронометраж заняття проводиться за наступними компонентами:

щільність заняття (% часу, витраченого школярами на навчальну роботу);

кількість видів навчальної діяльності (лист, читання, слухання, розповідь, розгляд наочних посібників, відповідь на запитання, рішення прикладів);

тривалість кожного виду навчальної діяльності (за хвилину);

частота чергування видів діяльності (середній час у хвилинах зміни діяльності);

кількість видів викладання (словесний, наочний, аудіовізуальний через технічні засоби навчання, самостійна робота);

частота чергування видів викладання;

наявність, місця, змісту і тривалості фізкультхвилинок.

Відстежується момент зниження навчальної активності учнів як показник настання їх стомлення. (Визначається в ході хронометражу за зростанням рухових і пасивних відволікань у хортингістів у процесі навчальної роботи). Крім того, визначається і фіксується психологічний клімат на занятті, наявність емоційних розрядок, дотримання учнями правильної пози, її відповідність виду роботи і чергування протягом заняття.

РОЗДІЛ 3. ЦІННІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ХОРТИНГУ

3.1. Особистісні цінності хортингу

Залучення спортсменів хортингу до фундаментальних культурних цінностей, до числа яких належить і морально-етична, і фізична культура, стає головним засобом досягнення мети виховної системи хортингу.

Цінності хортингу необхідно розглядати як єдність об'єктивних і суб'єктивних цінностей. Найбільш значущими у формуванні ціннісних ставлень особистості до фізичної культури є:

1) цінності об'єктивних форм фізичної культури хортингістів:

матеріальні цінності (спортивні споруди, інвентар для фізкультурно-спортивної діяльності, предмети мистецтва);

історичні цінності (історії великих спортивних перемог, становлення виду спорту хортингу, діяльність видатних людей в галузі фізичної культури);

цінності – суспільні відносини (до спорту, до здоров'я, до персоналій – носіям фізичної культури);

інформаційні цінності (публікації, трансляції в ЗМІ та мережі інтернет).

2) цінності суб'єктивних форм фізичної культури хортингістів:

фізичні цінності (фізичний розвиток, стан організму в процесі фізкультурно-спортивної діяльності);

духовно-моральні цінності (наявність високого духовного ідеалу; життєва установка на служіння благородним цілям: Батьківщині, ближнім; естетичне ставлення до світу; дотримання принципів гуманізму, справедливості, честі; прагнення до саморозвитку; прийняття об'єктивних цінностей фізичної культури);

психічні цінності (знання про особливості рухової активності, функціонування організму людини, способи здоров'язбереження; міжособистісне спілкування; особисте самоствердження).

Крім того, до духовних цінностей хортингу відносяться накопичені практикою і наукою спеціальні фізкультурні знання, відображені у відповідних теоріях хортингу, фізичної культури і спорту, і що містяться в різних методичних посібниках, підручниках, монографіях, довідниках досягнень, правилах змагань.

Якою мірою ці цінності будуть освоєні в процесі тренувань та освіти окремим спортсменом хортингу, залежить від чинників і умов їх освоєння. Наприклад, хортинг для людини, яка не бажає ним займатися, навряд чи представляє якусь реальну цінність. Люди ж, долучені до хортингу, дані цінності освоюють, з користю застосовують, а по можливості і розвивають.

Ціннісне ставлення спортсмена до хортингу являє собою свідоме сприйняття особистістю об'єкта «вид спорту хортинг», що виражається в готовності і здатності використовувати його цінності з метою самовиховання і саморозвитку.

Ціннісне ставлення спортсмена до хортингу необхідно розглядати як інтеграцію більш приватних відносин до різних об'єктів фізичної культури, ситуацій, подій в області хортингу, тобто до об'єктивних і суб'єктивних форм фізичної культури засобами хортингу. Ставлення особистості до будь-якої

конкретної цінності хортингу буде складатися з наступних компонентів: аксіологічного (наскільки значима для особистості дана цінність); інтелектуального (що знає особистість про цю цінність); емоційного (які емоції відчуває особистість при освоєнні даної цінності); діяльнісного (яких зусиль докладає особистість для оволодіння даною цінністю).

Високі духовні цінності (самоцінність людської особистості, пріоритет духовного над матеріальним, турбота про ближнього, духовно і фізично здорова сім'я) і моральні (почуття відповідальності у вирішенні особистих і суспільно значущих життєвих завдань) цінності в галузі хортингу є тією базисною основою становлення уявлень про здоровий способі життя, яка створює учню хортингу зразки ціннісного ставлення до хортингу як засобу фізичної культури людини. Відповідно складаються відносно стійкі зразки поведінки при використанні засобів хортингу для власного фізичного вдосконалення. Наявність образу (зразка) є найважливішою умовою ефективності подальших виховних впливів щодо формування у спортсмена ціннісного відношення до хортингу.

Аксіологічний компонент являє собою сукупність відносно стійких цінностей хортингу. Суб'єктивне сприйняття і присвоєння цінностей спортсменом хортингу визначається багатством його особистості, розвиненим загальнокультурним мисленням і свідомістю, досвідом діяльності у сфері хортингу, наявністю індивідуальної системи використання його засобів, відповідних спрямованості особистості, її інтересам, актуального стану психофізичних і функціональних можливостей і здібностей.

У процесі занять хортингом людина актуалізує лише ті його цінності, які набувають для неї життєвого і професійно необхідного сенсу. На цій основі у свідомості хортингіста формується образ культурної особистості майбутнього професіонала як сукупність цілей, ідей, установок, коригуючих індивідуальний досвід культурної практики і пов'язані з ними переживання, переконання, зв'язки і відносини. Асимілюючи і перетворюючи суспільно необхідні і соціально-групові цінності, хортингіст будує власну систему цінностей, елементи якої набувають вигляду аксіологічних функцій.

Цінності хортингу можуть бути диференційовані з таких підстав, які наведено нижче.

Цінності-цілі хортингу – розкривають значення і сенс індивідуальних цілей включення у систематичну фізкультурно-спортивну діяльність і досягнення високих спортивних результатів за допомогою її культурної стратегії і тактики життєдіяльності, успішності реалізації професійних планів і намірів психічного і фізичного благополуччя, збереження і зміцнення здоров'я тощо.

Цінності-знання хортингу – визначають впорядковану систему теоретико-методологічних, науково-практичних (філософських, соціологічних, психолого-педагогічних, медико-біологічних) і спеціальних знань, необхідних для розуміння природних і соціальних процесів сполученого функціонування фізичної культури всього суспільства і особистості хортингіста, вміння їх адаптивного, творчого використання для особистісного та професійного самовдосконалення при виконанні тренувальної, навчальної, професійної та соціокультурної діяльності.

Цінності-засоби хортингу – створюють основу для досягнення цінностей-цілей: оволодіння закономірностями, принципами, засобами, формами, методами, прийомами та умовами їх використання в фізкультурно-спортивній діяльності у системі хортингу для розвитку творчої індивідуальності у самозміні, самонавчанні, самовихованні, у досягненні необхідного психоемоційного стану, культури міжособистісного спілкування, в оцінці і контролі за ефективністю їх використання тощо.

Цінності-відносини хортингу – характеризують людину як активного суб'єкта діяльності системи хортингу з певним мотиваційно-особистісним ставленням до самого себе, професійної діяльності, до природного і соціального середовища, в яких здійснюється його фізкультурно-спортивна діяльність, а також ставлення до її учасників.

Цінності-якості хортингу – розкривають значення і сенс придбання, розвитку, виховання і корекції різноманіття взаємопов'язаних якостей і властивостей особистості (індивідуальних, психофізичних, комунікативних, статусно-позиційних, діяльнісно-професійних), які забезпечують людині повноцінне самовираження і самореалізацію в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах при виконанні фізкультурно-спортивної діяльності у системі хортингу, професійної та життєдіяльності в цілому.

Виділені групи цінностей хортингу утворюють систему як змістовну основу фізичної культури особистості людини. Очевидний зв'язок між групами цінностей хортингу: цінності-цілі визначають характер цінностей-знань і цінностей-засобів; цінності-відносини визначаються характером цінностей-цілей і цінностей-якостей тощо. Система цінностей хортингу є основою і критерієм прийняття або неприйняття спортсменом хортингу нових або раніше вироблених цінностей. Чим багатше світ цінностей спортсмена хортингу, тим ефективніше і цілеспрямованіше йде у нього відбір і приріст нових цінностей, їх перехід у мотиви поведінки і діяльність.

Ціннісні орієнтації хортингістів на здоровий спосіб життя і їх відображення в життєдіяльності

Вивчення ціннісних орієнтацій хортингістів на здоровий спосіб життя дозволяє виділити серед них умовно чотири групи.

Перша група включає в себе абсолютні, загальнолюдські цінності, які отримали у спортсменів оцінку величезного значення (від 70 до 90 %). До них відносяться: вдале сімейне життя, мужність і чесність, здоров'я, всебічний розвиток особистості, інтелектуальні здібності, сила волі і зібраність, вміння спілкуватися, володіння красою і виразністю рухів.

Друга група «переважних цінностей» (від 60 до 70 %) – гарна статура і фізичний стан, авторитет серед оточуючих.

Третя група цінностей отримала найменування «суперечливих» за те, що в них одночасно представлені ознаки великого і невеликого значення (від 40 до 60 %). Вона включає наявність матеріальних благ, успіхи в роботі, задоволеність навчанням, заняття хортингом, хороший рівень розвитку фізичних якостей, цікавий відпочинок.

Четверта група цінностей названа «приватними», оскільки її змісту хортингісти надають невелике значення (від 20 до 30 %) – знання про функціонування людського організму, фізична підготовленість до обраної професії, громадська активність.

Менше половини хортингістів має певні уявлення про тісний взаємозв'язок загальної та фізичної культури в своєму особистісному розвитку і відповідно до цього приймають поведінкові рішення.

Серед причин неуваги до підтримки свого фізичного стану хортингістами відзначається нестача часу (20 % жінок і 40 % чоловіків) і відсутність необхідної завзятості, волі, наполегливості (15 % жінок і 25 % чоловіків). Це свідчить про недостатню організованість і вимогливості до себе хортингістів в організації життєдіяльності, де органічно присутні і вольові початки.

Турбота про свій фізичний стан відрізняється у жінок і чоловіків. У жінок це проявляється в підтримці «зовнішніх» форм стану (пропорції статури – 30 %, співвідношення зросту і маси тіла – 55 %, особливості фігури); у чоловіків відзначена турбота про розвиток мускулатури – 70 %, пропорцій статури – 60 %, фізичних якостей – 50 %. Ці факти свідчать про необхідність більш диференційованого підходу до методик хортингу для осіб різної статі.

Шлях до загальнокультурного розвитку, а, отже, і до здоров'я починається з оволодіння знаннями, але хортингістам шкільного віку не вистачає пошуково-пізнавальної активності для їх поповнення і розширення.

Особисте ставлення хортингістів до здоров'я як умова формування здорового способу життя

Ставлення спортсменів хортингу до здоров'я обумовлене об'єктивними обставинами, в тому числі вихованням і навчанням. Воно проявляється в діях і вчинках, думках і судженнях хортингістів щодо факторів, які впливають на їх фізичне і психічне благополуччя. Диференціюючи ставлення до здоров'я на адекватне (розумне) і неадекватне (безтурботне), ми тим самим умовно виділяємо два діаметрально протилежних типи поведінки спортсмена по відношенню до факторів, що сприяють або загрозливі його здоров'ю.

Кожна людина хоче бути здоровою. Однак навіть у ситуації хвороби люди нерідко поводяться неадекватно до свого стану, не кажучи вже про те, що в разі відсутності хвороби вони далеко не завжди дотримуються санітарно-гігієнічних вимог. Очевидно, причина невідповідності між потребою у здоров'ї і його дійсною повсякденною реалізацією людиною полягає в тому, що здоров'я зазвичай сприймається людьми як щось безумовно дане, як само собою зрозумілий факт, потреба в якому хоча і усвідомлюється, але подібно кисню, відчувається лише у ситуації його дефіциту. Чим адекватніше відношення людини до здоров'я, тим інтенсивніше турбота про нього.

Має сенс виділити два типи орієнтації (відношення) до здоров'я. Перший – в охороні здоров'я орієнтований, перш за все на зусилля самої людини, або умовно «на себе». Другий переважно «зовнішній», коли зусиллям людини відводиться другорядна роль. До першого типу відносяться, в основному, особи з гарною самооцінкою здоров'я; вони є переважно *інтеріаламі*, яких характеризує

схильність приписувати відповідальність за результат своєї діяльності власним зусиллям і здібностям. До другого типу відносяться особи переважно з поганою і задовільною самооцінкою здоров'я, *екстеріали*, що приписують відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам і обставинам. Отже, характер турботи людини про здоров'я пов'язаний з її особистісними якостями. Звідси випливає, що виховання у хортингістів адекватного ставлення до здоров'я нерозривно пов'язане з формуванням особистості в цілому і передбачає відмінності у змісті, засобах і методах цілеспрямованих впливів.

3.1.1. Виховання загальної культури хортингістів

Мораль, як форма суспільної свідомості, є зводом правил, норм, вимог, які регулюють відношення і взаємодію учнів хортингу, їх поведінку.

Поведінку хортингістів оцінюють за ступенем відповідності певним правилам. Ці правила дозволяють оцінити вчинок і прийти до єдиної думки: добре чи погано вчинила людина. Правило, що має загальний характер, тобто поширюється на багато однакових вчинків, називають моральною нормою. Норма визначає, як хортингіст має чинити в тій чи іншій конкретній ситуації. Норми можуть спонукати хортингістів до певних вчинків і дій, а можуть і забороняти їх.

Залежно від сфер відносин між людьми (професійна, сімейна, міжнародна та інші) норми об'єднуються в групи і регулюються вихідним началом тієї чи іншої сфери – моральними принципами. Так, норми взаємин у педагогічному середовищі Української федерації хортингу і взагалі системи хортингу регулюються принципами гуманізму, демократизму між представниками різних національностей – принципами взаємоповаги, партнерства.

Поняття моралі, що мають загальний характер, тобто охоплюють не окремі відношення, а всі сфери взаємин, і спонукають хортингістів скрізь і всюди керуватись ними, мають назву ***моральні категорії***. До них належать такі категорії, як справедливість, доброта, обов'язок, гідність, честь, щастя та інші чесноти. Суспільство та система хортингу виробляє для хортингістів ***зразок моральної поведінки*** – моральний ідеал, до якого повинні прагнути всі, вважаючи його розумним, красивим, корисним.

Моральні правила, норми, принципи, категорії, ідеали виступають як форма суспільної моральної свідомості. Індивідуальна мораль з позицій науково-матеріалістичної концепції детермінована суспільством, однак людина вільна у виборі норм поведінки і повинна відповідати за свій вибір.

Моральна культура хортингіста – це засвоєння особистістю моральних норм, принципів, категорій, ідеалів суспільства на рівні власних переконань, дотримання їх як звичних форм особистої поведінки.

Структуру моральної культури хортингіста складають знання, почуття, відношення, поведінка. Тому змістом виховної роботи тренера з хортингу, вчителя, класного керівника щодо становлення моральної культури учнів хортингу є формування у них системи моральних знань, почуттів, ставлень, поведінки.

Моральний розвиток особистості проходить три стадії. На доморальному рівні дитина виконує вимоги, боячись покарання. На конвенційному рівні

дотримання моралі визначається намаганням належати групі, суспільству, відповідати їх вимогам з метою самозбереження. Третій рівень морального розвитку автономний: людина добровільно обирає моральну поведінку, бо переконана, що жити їй потрібно згідно норм, прийнятих нею добровільно.

Педагогіка і психологія хортингу трактують процес морального розвитку аналогічно. Відмінністю є те, що розвиток розуміють не як спонтанний, генетичний рух, а як результат соціального і педагогічного впливу.

Зміст морального виховання учнів хортингу передбачає утвердження принципів загальнолюдської моралі – правди, справедливості, патріотизму, доброти, працелюбності та інших доброчинностей на національному ґрунті.

Система хортингу ставить надзвичайно високі вимоги до морального ставлення людини до себе – порядність, чесність, совісність, правдивість, справедливість, працелюбність, гідність, честь, дотримання слова, вірність (громадянська, товариська і подружня); до інших людей – повага до старших, свого родоводу, тактовність, толерантність, ствердження гуманних стосунків, гостинність; до праці – повага, любов до вільної праці, чесна праця, шана праці, побожне ставлення до хліба, відданість отчій землі. Ці ідеї, ідеали, погляди, норми поведінки, збагачені тисячолітнім досвідом мудрості українського народу, несуть могутній моральний потенціал, який слугує успішному засвоєнню загальнолюдських цінностей учнями хортингу.

На морально-етичне виховання у системі хортингу впливає дві морально-ціннісні концепції: духовна і концепція вільного західного світу. Духовне виховання передбачає знання учнями хортингу історії та філософії хортингу, хортинської моралі, філософії буття людини, мистецтва, навчання індивідуальному духовному досвіду. Значна частина провідних педагогів заходу, а також педагоги України, вважають, що в основі морального виховання мають бути людські цінності, свідомість, позитивна етика та мораль.

Зміст морального виховання у системі хортингу визначений в цілому цінностями прогресивної західної цивілізації. Школа хортингу формує ряд моральних якостей за допомогою так званої поведінкової методики виховання. Ця методика передбачає вільну ігрову обстановку, співробітництво хортингістів і наставників, у якому формуються комунікативні навички, уміння взаємодіяти, приймати рішення, розв'язувати життєві проблеми, обирати цінності.

Формування моральної культури хортингістів здійснюється у різноманітних видах діяльності: спортивній, навчальній, трудовій, громадсько-корисній, особливо таких її видах, де учні хортингу поставлені в ситуації безпосереднього вияву турботи про інших, надання допомоги і підтримки, захисту слабшого, молодшого, хворого, дитини тощо.

До форм морального виховання хортингістів відносять спеціальні тренувальні заняття, етичні бесіди, відверті розмови, диспути, лекції, тематичні вечори, зустрічі свят народного календаря, благодійні заходи, створення альманахів з історії родоводу, вечорниці тощо.

3.1.2. Формування морально-етичних цінностей у хортингістів

Глибинний зміст виховання у системі хортингу – це науково обґрунтована система загальнокультурних і національних цінностей та відповідна сукупність соціально значущих якостей особистості, що характеризують її ставлення до суспільства і держави, інших людей, природи, мистецтва, самої себе. Система цінностей і якостей особистості розвивається і виявляється через її власне ставлення.

Ціннісне ставлення хортингістів до суспільства і держави виявляється у патріотизмі, національній самосвідомості, правосвідомості, політичній культурі та культурі.

Ціннісне ставлення до людей виявляється у моральній активності особистості, прояві чуйності, чесності, правдивості, працелюбності, справедливості, гідності, милосердя, совісті, терпимості до іншого, миролюбності, доброзичливості, готовності допомогти іншим, обов'язковості, добросовісності, ввічливості, делікатності.

Ціннісне ставлення хортингістів до природи формується у процесі екологічного виховання і виявляється у таких ознаках: усвідомленні функцій природи в житті людини, самоцінності природи; почутті особистої причетності до збереження природних багатств, відповідальності за них; здатності особистості гармонійно співіснувати з природою.

Ціннісне ставлення учнів хортингу до мистецтва формується у процесі естетичного виховання і виявляється у відповідній ерудиції, широкому спектрі естетичних почуттів, діях і вчинках, пов'язаних з мистецтвом. Особистість, якій властиве це ставлення, володіє системою елементарних мистецьких знань.

Ціннісне ставлення хортингістів до праці є важливою складовою змісту виховання особистості. Воно передбачає усвідомлення учнівською молоддю соціальної значущості праці, розвинену потребу в трудовій активності, ініціативність, схильність до підприємництва; розуміння економічних законів і проблем суспільства та засобів їх розв'язання, готовність до творчої діяльності.

Ціннісне ставлення до себе передбачає сформованість у зростаючої особистості хортингіста вміння цінувати себе як носія фізичних, духовних та соціальних сил. Воно є важливою умовою формування в учнівської молоді активної життєвої позиції.

Ціннісне ставлення спортсмена хортингу до свого фізичного «Я» – це вміння особистості оцінювати свою спортивну підготовленість, зовнішність, тілобудову, поставу, розвиток рухових здібностей, фізичну витривалість, високу працездатність, функціональну спроможність, здатність відновлювати сили після фізичного навантаження, вольові риси.

Ціннісне ставлення хортингіста до свого психічного «Я» передбачає вихованість у нього культури пізнання власного внутрішнього світу – думок, переживань, станів, намірів, прагнень, цілей, життєвих перспектив, ідеалів, цінностей, ставлень.

Ціннісне ставлення до свого соціального «Я» виявляється у таких ознаках: здатності орієнтуватися та пристосуватися до нових умов життя, конструктивно на них впливати; визначенні свого статусу в соціальній групі, налагодженні спільної

праці з дорослими та однолітками; вмінні запобігати конфліктам, справедливому і шляхетному ставленні до інших людей.

Моральне виховання хортингістів – виховна діяльність клубу хортингу, школи, сім'ї з формування в учнів моральної свідомості, розвитку морального почуття, навичок, умінь, відповідної поведінки.

Морально-етичне виховання хортингістів розпочинається в сім'ї, продовжуючись у процесі соціалізації особистості. Його основу складають загальнолюдські та національні цінності, моральні норми, які є регуляторами взаємовідносин у суспільстві. Серед таких норм – гуманізм і демократизм, що відображаються в ідеалі вільної людини з високорозвиненим почуттям власної гідності, поваги до гідності іншої людини. Моральне виховання передбачає формування у хортингістів почуття любові до батьків, Вітчизни, правдивості, справедливості, чесності, скромності, милосердя, готовності захищати слабших, шляхетного ставлення до жінки, благородства, інших чеснот.

Морально-етичне виховання у системі хортингу характеризують поняття: мораль, моральний ідеал, моральний кодекс, моральні норми, моральні переконання, почуття та якості.

Мораль – система ідей, принципів, законів, норм і правил поведінки та діяльності, які регулюють гуманні стосунки між людьми.

Мораль виконує пізнавальну, оціночну, виховну функції, а її складовими є моральна свідомість, моральна діяльність, моральні відносини. Норми і принципи моралі, моральні ідеали та почуття становлять систему моралі, яка складає основу, життєву позицію особистості.

Моральний ідеал – образ, що втілює в собі найвищі моральні якості, є взірцем, до якого слід прагнути.

Це той взірець моральної досконалості, який спонукає хортингістів до саморозвитку і на який зорієнтований виховний процес всієї системи хортингу.

Моральна норма – вимога, яка визначає обов'язки хортингістів щодо навколишнього світу, конкретні зразки, які орієнтують поведінку особистості, дають змогу оцінювати й контролювати її.

Возведена в систему сукупність загальнолюдських моральних норм хортингістів утворює «Етичний кодекс хортингу». Якщо мораль є суб'єктивним уявленням хортингіста про добро та зло, то практична його діяльність щодо творення добра, спонукана внутрішніми мотивами («голосом совісті») постає як моральність.

Моральність – втілення у практичній діяльності хортингістів моральних переконань, моральних ідеалів, норм, почуттів та принципів. Моральні переконання – стійкі, свідомі моральні уявлення людини (норми, принципи, ідеали), відповідно до яких вона вважає за потрібне діяти так і не інакше. Моральні почуття – стійкі переживання у свідомості хортингіста, які є основою його вольових реакцій у різних ситуаціях, його суб'єктивне ставлення до себе, інших людей, окремих явищ суспільного життя, суспільства загалом. Моральні якості – типові риси поведінки особистості.

Основу морального виховання становить етика (від грец. *ethika* – звичка, звичай) – філософська наука про мораль, її природу, структуру та особливості походження

й розвитку моральних норм і взаємовідносин між людьми. Вона досліджує моральні категорії, в яких втілені моральні принципи, норми, оцінки, правила поведінки. Сукупність етичних проблем охоплюють питання про те, як має чинити людина (нормативна етика), а також теоретичні питання про походження і сутність моралі.

Дисциплінованість, організованість – суттєві ознаки моральної вихованості та культури хортингістів. Основою дисципліни є поєднання методів переконання з метою формування свідомості і розумної вимогливості.

Це суттєва передумова для опанування вміннями і звичками моральної поведінки.

Основні якості моральності формуються в ранньому дитинстві на основі так званого соціального успадкування. Вирішальною у цьому є роль батьків: їх поведінка, цілеспрямований вплив на особистість дитини. Особливо важливо задіяти в моральному вихованні можливості усіх соціальних інституцій:

клубу, федерації хортингу, де тренується і виховується спортсмен;

сім'ї, цілеспрямований вплив її на формування моральних цінностей дитини;

педагогічну діяльність дошкільних виховних закладів;

освітньо-виховну діяльність загальноосвітніх навчально-виховних закладів (шкіл, ліцеїв, гімназій);

діяльність професійних навчально-виховних закладів (професійно-технічних училищ, закладів вищої освіти);

засобів масової інформації (радіо, телебачення, кіно, газет тощо);

діяльність мистецьких закладів (театрів, музеїв, консерваторій, клубів, будинків культури тощо);

соціально-виробничу діяльність громадян на підприємствах, в організаціях.

У морально-етичному вихованні, як і будь-якому іншому різновиді виховання, не можна абсолютизувати або недооцінювати жодного із засобів. Тільки оптимальне їх поєднання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів хортингу забезпечить очікуваний результат. Головне – забезпечити цілеспрямованість, єдність й узгодженість дій усіх соціальних інституцій, які мають вплив на особистість.

Дотримання моральних норм співжиття потребує самоорганізації, самодисциплінованості хортингіста. У її формуванні велике значення має навчально-виховний процес у клубі хортингу.

Спортивна дисципліна – це дотримання учнями спортивної секції хортингу правил поведінки в закладі та за його межами, чітке й організоване виконання ними своїх обов'язків, дотримання традицій тощо.

Свідома дисципліна учня хортингу виявляється в суворому, неухильному виконанні суспільних принципів і норм поведінки, ґрунтується на почутті обов'язку та відповідальності.

Обов'язок – усвідомлення особистістю громадських і моральних вимог.

Відповідальність хортингіста – якість особистості, що характеризується прагненням і вмінням оцінювати свою поведінку з точки зору користі або шкоди для суспільства, порівнювати свої вчинки з суспільними нормами, законами.

У вихованні в учнів хортингу свідомої дисципліни, почуття обов'язку і відповідальності важливою є спільна робота тренерів, вчителів і вихователів, спрямована на засвоєння учнями правил поведінки в спортивній секції, школі, їх прав та обов'язків, формування в них потреби постійно дотримуватися їх, створення оптимальних умов для свідомої діяльності, а головне – постійний тактовний контроль за поведінкою хортингістів, чіткі та безкомпромісні вимоги.

Вимогливість і суворість тренера, вчителя мають бути доброзичливими. Він повинен розуміти, що учень може робити помилки через брак життєвого досвіду або з інших причин. Тому педагог хортингу має вміти прощати помилки, допомагати спортсменам знаходити оптимальні рішення у складних життєвих ситуаціях.

Для досягнення цілеспрямованого педагогічного впливу на учнів хортингу, тренер, педагог має володіти методами організації їх діяльності. Вони дають змогу спиратися на безпосередню участь хортингіста у повсякденній діяльності, її стосунки з оточенням, емоційну сферу спілкування. Втілюючись у будь-якому виді діяльності, такі методи є джерелом морального досвіду, формування моральних мотивів поведінки у спортсменів хортингу.

До цієї групи методів належать: педагогічна вимога, громадська думка, вправи і привчання, прогнозування, створення виховних ситуацій.

Педагогічна вимога тренера з хортингу – педагогічний вплив на свідомість учнів з метою спонукати їх до позитивної діяльності або гальмування негативних дій і вчинків.

Без щирої, переконливої, гарячої і рішучої вимоги не можна починати виховання колективу хортингу. Вимога впливає не тільки на свідомість, а й активізує вольові якості хортингістів, перебудовує мотиваційну і почуттєву сфери діяльності в потрібному напрямі, сприяє виробленню позитивних навичок і звичок поведінки.

З дорослішанням учнів хортингу, відповідно мають зростати вимоги до них. Ігнорування цього не сприяє становленню особистості. Водночас вимога має бути справедливою. За такої умови хортингіст без спротиву сприйматиме її та зацікавлено виконуватиме. Завищена, дріб'язкова, формальна або суб'єктивістська, яка є наслідком особистих примх педагога хортингу, вимога втрачає мобілізуючу роль, виховне значення, сприймається як несправедливість, результат упередженого ставлення. Ефективність вимоги залежить і від того, наскільки систематичною і послідовною вона є. За чітких умов формулювання хортингісти постійно намагатимуться дотримуватися її, навіть якщо ніхто не нагадуватиме їм про це. Непослідовність, різноспрямованість вимог лише дезорієнтовуватиме їх.

Громадська думка є також методом виховного впливу і результатом виховання. Особиста думка є складовою громадської. Тому основним завданням при використанні цього методу є формування думки хортингіста: системи поглядів, оцінних суджень, уміння висловлюватися, вести полеміку, критикувати і сприймати критику, прислухатись до думки інших, зіставляти, аналізувати їх, захищати свою думку і на цій основі втілювати її в загальну, відповідно вирізняючись на фоні загального судження як індивідуальність. За цієї умови громадська думка виконує формувальну, виховну функцію.

Громадська думка є опорою у намаганні педагогічного колективу хортингу утверджувати норми моралі, сприяє активізації дій учнівського колективу спортивної секції хортингу, допомагає усвідомити хортингістам значення певного виду діяльності, підвищує її ефективність, робить набутком усього колективу кращі зразки поведінки. Вона має бути колективною вимогою, формуватися заздалегідь, не чекаючи прояву негативного явища, бути спрямованою на тих, хто з нею рахується. Її обережно використовують до учнів з підвищеною емоційністю (не критикувати, а показувати вихід зі складного становища).

Ефективність використання громадської думки як виховного методу системи хортингу залежить від макросфери (соціальної дійсності, засобів масової інформації) та мікросфери (колективу, групи, окремої особистості), а також особливостей діяльності колективу хортингу, індивідуально-психологічних характеристик учнів, які складають цей колектив.

Існують різні способи формування громадської думки. Найпоширенішим є забезпечення єдиних педагогічних вимог до хортингістів. Доцільно стимулювати учнів у культурі формулювання своєї думки (дипломатичність, коректність), критично, самостійно оцінювати думки та явища, аргументовано обстоювати власну позицію тощо.

Вправляння – виконання хортингістом певних дій з метою вироблення і закріплення необхідних навичок та позитивних форм поведінки.

У навчальному закладі хортингіст щоденно вправляється у виконанні розпорядку дня і вимог шкільного режиму, навчальній і трудовій діяльності. Якщо у кожній сфері життєдіяльності він відчуватиме чіткі вимоги щодо виконання своїх обов'язків, це створить умови для щоденного вправляння в позитивній поведінці, вироблятиме у нього відповідні навички і звички.

На практиці неможливо заздалегідь змоделювати виховні ситуації на всі випадки життя. Але слід подбати про достатню кількість доступних вправ для формування потрібних навичок і вмінь поведінки хортингістів.

У педагогічній практиці хортингу не завжди є можливість і потреба очікувати, поки учень сам почне свідомо виконувати вимоги, яких він повинен дотримуватись з першого дня перебування у клубі хортингу. Поки він усвідомить доцільність, справедливість і необхідність вимог, почне дотримуватися їх, його слід тактовно і неухильно привчати належно поводитися в конкретних життєвих ситуаціях. На перший план у таких ситуаціях виходить метод привчання.

Привчання – організація планомірного і регулярного виконання хортингістами певних дій з метою перетворення їх на звичні форми суспільної поведінки.

Методи вправ і привчання взаємозв'язані, адже спрямовані на засвоєння хортингістами соціального досвіду, формування у них системи вмінь і навичок. Практика свідчить, що особистість швидко засвоює норми і правила поведінки у суспільстві, але в конкретній діяльності учні хортингу відчувають значні труднощі через брак умінь і навичок. Тому у вихованні потрібна система доцільних вправ, спрямованих на створення виховних ситуацій, які мають конкретний життєвий сенс. Наприклад, не можна виховати в хортингіста почуття сміливості лише через

заучування поняття «сміливість». Потрібна система вправ, спрямованих на подолання внутрішніх бар'єрів страху в конкретних ситуаціях.

Вправляння учня хортингу в позитивних діях і вчинках відбувається і завдяки використанню доручень хортингістам, виконання яких, потребуючи відповідних дій, вчинків, формуватиме у них відповідні навички і звички.

Застосування цього методу передбачає врахування індивідуальних особливостей хортингістів. Добираючи доручення, дбають, щоб його виконання сприяло розвитку у спортсменів потрібних якостей. Наприклад, неорганізованим дітям доручають організувати справу, яка потребує ініціативи, зібраності. Одержавши доручення, учень хортингу повинен усвідомити його важливість для колективу і для себе щодо самоорганізації та самоактивізації. Але доручення має бути адекватним його можливостям. Надто спрощене завдання викликає надмірну впевненість, непосильне – підриває віру у власні сили і можливості. З часом доручення ускладнюють за змістом і методикою його виконання. Тренер з хортингу не тільки доручає учневі певне завдання, а й допомагає йому їх виконувати, доводити справу до кінця.

За тривалістю доручення поділяють на постійні та епізодичні. Постійні доручення доцільно давати хортингістам, які мають необхідний досвід у їх виконанні, розвинене почуття відповідальності.

Ефективність доручення як методу виховання значною мірою залежить від організації контролю за його виконанням. Недостатній контроль сприяє формуванню безвідповідальності. Контроль може бути індивідуальним з боку педагога або фігурувати у формі звіту хортингіста на зборах колективу, засіданні його активу. Важливо, щоб якість виконання доручення, старання учня при цьому були адекватно оцінені.

Прогнозування – передбачення ситуацій (обставин, процесів, явищ, подій), які раніше не мали місця, але можливі у перспективі.

Прогнозування здійснюють в усіх сферах діяльності (спортивній, сімейно-побутовій, науковій, економічній тощо). Воно виражається у проектуванні, моделюванні, плануванні, висуненні гіпотез, різноманітних передбачень, сприяє досягненню певної мети, результат якої залежить від мудрості та досвіду прогнозиста.

Під час прогнозування важливо враховувати інтереси, потреби, нахили кожного хортингіста. Якщо життя дітей насичене цікавими справами, всі вони згідно з їх інтересами визначають улюблені справи. Поступово учень хортингу сам навчиться передбачати індивідуальні перспективи. Прагнення до досягнення перспектив наповнює життя хортингістів доцільним змістом, формує в них внутрішню потребу дотримуватись правил суспільної поведінки.

Комплексний підхід до формування морально-етичних цінностей спортсменів хортингу

У практичній технології ідея цілісності виховного процесу системи хортингу реалізується шляхом комплексного підходу. Комплексність – це єдність цілей, завдань, змісту, методів і форм виховного впливу і взаємодії. Комплексний підхід до виховання хортингістів виконує одночасно декілька функцій:

1) орієнтує побудову системи виховання на цілісну особистість, а не на окремі її якості;

2) сприяє всебічному розвитку особистості, який є результатом комплексного вирішення виховних завдань;

3) сприяє гармонійному розвитку особистості шляхом здійснення єдності і взаємозв'язку всіх напрямів виховання, їх певного співвідношення і супідрядності;

4) сприяє ефективності виховання: одночасне вирішення не однієї, а декількох виховних завдань, природно, піднімає його результативність.

Між виховними впливами існують десятки, сотні, тисячі залежностей і обумовленостей. Ефективність виховання хортингістів врешті-решт визначається тим, що ці залежності й обумовленості враховуються, точніше, здійснюються на практиці.

Технології виховання системи хортингу реалізують основні функції комплексного підходу за такими ознаками:

1. Вплив на свідомість, почуття і поведінку хортингістів.

2. Органічне поєднання виховання (зовнішнього педагогічного впливу) і самовиховання особистості.

3. Єдність та координація виховних зусиль усіх соціальних інститутів і об'єднань, які займаються вихованням хортингіста: сім'ї, школи, колективів і груп, засобів масової інформації, літератури, мистецтва, органів правопорядку тощо.

4. Використання системи конкретних виховних справ, які одночасно вирішують завдання інтелектуального, фізичного, патріотичного, морального, естетичного й екологічного виховання хортингістів у єдиному виховному процесі.

5. Системний підхід до процесу виховання – послідовності і супідрядності всіх компонентів виховання, їх взаємозв'язків і взаємовпливу.

6. Урахування зовнішніх і внутрішніх факторів, які сприяють чи перешкоджають одержанню найоптимальніших результатів виховної роботи. У виховному процесі, що протікає у формі взаємопов'язаної діяльності тренерів з хортингу і спортсменів, у ролі таких причин (факторів) виступають:

а) уже сформований спосіб життя хортингіста, який може сприяти розвитку запланованих якостей або (за певних умов) перешкоджати йому;

б) умови життя, які спричиняють становлення певного способу життя у межах різних регіонів: національні особливості (національна психологія, характер, свідомість, світогляд) найближчого оточення хортингіста; традиції, звичаї, обряди; особливості географічного і природного середовища;

в) засоби масової інформації і популяризації;

г) рівень розвитку й умови життя колективу хортингу, які безпосередньо впливають на особистість спортсмена (виховна система, що склалася у ньому, громадська думка, ціннісні орієнтації, моральні норми, психологічний клімат);

д) норми взаємин, що склалися у первинних колективах, позиція учня у системі колективних відносин;

є) індивідуальні особливості хортингіста.

3.1.3. Здоров'я в ієрархії цінностей хортингіста

Збереження і відтворення здоров'я знаходиться в прямій залежності від рівня культури спортсмена хортингу. Рівень його культури відображає міру усвідомлення і ставлення людини до самої себе. У культурі проявляється діяльний спосіб освоєння хортингістом зовнішнього і внутрішнього світу, його формування та розвитку. Культура має на увазі не тільки певну систему знань про здоров'я, але і відповідну поведінку щодо його збереження і зміцнення, засноване на моральних засадах.

Здоров'я – це природна, абсолютна і повсякчасна життєва цінність, яка займає верхню сходинку на ієрархічній драбині цінностей хортингіста, а також у системі таких категорій його людського буття, як інтереси та ідеали, гармонія, краса, сенс і щастя життя, творча праця, програма та ритм життєдіяльності. У міру зростання добробуту населення, задоволення його природних первинних потреб (в їжі, житлі тощо), відносна цінність здоров'я дедалі більше зростатиме.

Можна виділити три рівні цінності здоров'я хортингіста: біологічний – початкове здоров'я, що припускає саморегуляцію організму, гармонію фізіологічних процесів і максимальну адаптацію; соціальний – здоров'я як міра соціальної активності, діяльного відношення учня хортингу до світу; особистісний (психологічний) – здоров'я як заперечення хвороби в сенсі її подолання.

За даними наших досліджень, які були проведені Українською федерацією хортингу у 2017 році (загалом 5500 респондентів) 54,2 % з них вважають, що «здоров'я – найголовніше в житті», 35,7 % – «здоров'я – необхідна умова повноцінної життєдіяльності», тобто 9,9 % з числа опитаних відносять здоров'я до числа найважливіших і необхідних цінностей життя, 2,9 % опитаних висловлюють судження «є й інші цінності, які також важливі для здоров'я» (на думку 2,3 %, існують цінності, заради яких можна поступитися здоров'ям, 4,6 % за «краще жити не думаючи про здоров'я»).

Здоров'я, будучи якісною характеристикою особистості, сприяє досягненню багатьох інших потреб і цілей. Виявлено, цінність здоров'я як засобу досягти інших життєвих цілей для респондентів важливіше, ніж цінність здоров'я як засобу прожити найбільш тривале і повноцінне на всіх етапах життя. Ці дві характеристики здоров'я як соціальної цінності знаходяться в суперечності один з одним.

Безумовно, протиріччя між досягненням матеріального благополуччя і необхідністю бути здоровим вирішується на шляху вдосконалення об'єктивних умов життєдіяльності хортингістів. Але не менш важливі власні установки і стереотипи щодо реального ставлення до свого здоров'я як до невиліковної цінності.

Ці факти дозволяють зробити висновок, що практичні заняття хортингом як засобом фізичного виховання не гарантують автоматично збереження і зміцнення здоров'я хортингістів. Його забезпечують багато складових способу життя, серед яких велике місце належить регулярних занять хортингом, а також оздоровчим факторам.

З усього вище сказаного можна зробити висновок: здоровий спосіб життя – це цілісна, логічно взаємопов'язана, продумана і спланована система поведінки людини, якої вона дотримується не за примусом, а з задоволенням і яка, на її

думку, дасть позитивні результати у збереженні і зміцненні здоров'я. Необхідно відзначити, що основні складові здорового способу життя носять загальний характер, і мають ряд специфічних напрямів, пов'язаних з проблемами віку.

Треба відзначити, що здоровий спосіб життя – це динамічна система поведінки людини, заснована на глибоких знаннях різних факторів, що впливають на її здоров'я, і вибір алгоритму поведінки, максимально забезпечує збереження і зміцнення здоров'я, і постійне коригування своєї поведінки з урахуванням набутого досвіду та вікових особливостей. Суть такої поведінки аж ніяк не фанатичне слідування якимось установкам здорового способу життя. Природно перебудова своєї поведінки завжди вимагає додаткових зусиль, але все повинно робитися із задоволенням. Приємного від витрачених зусиль має бути стільки, щоб зусилля не виявилися марними.

Щоб створювана система здорового способу життя мала привабливість, необхідно бачити кінцеву мету зусиль. Здоровий спосіб життя – це система поведінки людини для досягнення благополуччя для себе, сім'ї і держави. Здоровий спосіб життя – це індивідуальна система поведінки, і вибір цього шляху має зробити кожна людина сама. Допомогти дітям в усвідомленні цієї відповідальності – ще один напрям у навчанні здоров'ю, ще один потенціал, який недостатньо використаний. У дітей є потреба у знаннях про здоров'я та здоровий спосіб життя. І ми повинні дати їм ці знання і навчити їх ними користуватися.

Необхідно навчити їх мати чітко сформульовану мету життя і володіти психологічною стійкістю в різних життєвих ситуаціях. Вони повинні знати форми своєї поведінки, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я. Виробити у хортингістів позитивне ставлення до життя, навчити їх бути господарем свого життя, розвинути в них почуття самоповаги. А все це входить у зміст здорового способу життя. І як тільки люди усвідомлюють це, зрозуміють правильність цього шляху, тоді їм легко буде дотримуватися цих правил, спираючись на отримані знання.

Необхідно бути оптимістом, рухаючись шляхом зміцнення здоров'я, ставити перед собою досяжні цілі, не драматизувати невдачі і радіти своїм успіхам.

Одним з важливих і принципових факторів при виборі професії також є здоров'я. Здоров'я – це такий стан організму, при якому функції всіх його органів і систем знаходяться у динамічній рівновазі із зовнішнім середовищем. В основі здоров'я лежать процеси розвитку і збереження фізіологічних, психологічних і соціальних функцій. Фізичне здоров'я – найважливіша складова частина будь-якого успіху. Це важлива характеристика продуктивних сил, це суспільне надбання, що має матеріальну і духовну цінність. Адже недарма політики, педагоги, психологи так багато говорять про фізичний і моральний стан нації.

Зниження здатності організму пристосовуватися до звичайних умов і подразників супроводжується розвитком не властивих здоровому організму функціональних і структурних змін – хвороби. Хвороба – це порушення нормальної діяльності організму під впливом пошкоджень, що порушують динамічну рівновагу між організмом і навколишнім середовищем. Між здоров'ям і хворобою немає чіткої грані, однак існують різні перехідні форми і стани, що враховують індивідуальні (генетичні) особливості організму, вік, стать, рівень

фізичного розвитку та інші умови. Абсолютне здоров'я і абсолютна хвороба немислимі. Хвороба проявляється і розвивається тоді, коли рівень здоров'я знижується до певної межі.

Звідси зрозуміло, наскільки важливо, починаючи з самого раннього віку, виховувати активне ставлення до власного здоров'я, розуміння того, що здоров'я – сама найбільша цінність, дарована людині природою. Здоровий спосіб життя формується всіма сторонами і проявами суспільства, пов'язаними з особистісно-мотиваційним втіленням людиною своїх соціальних, психологічних і фізіологічних можливостей і здібностей. Від того, наскільки успішно вдається сформувати і закріпити у свідомості принципи і навички здорового способу життя в молодому віці, залежить у подальшому вся діяльність, що перешкоджає розкриттю потенціалу особистості.

Життя людини залежить від стану здоров'я організму і масштабів використання його психофізіологічного потенціалу. Всі сторони людського життя у широкому діапазоні соціального буття – виробничо-трудовому, соціально-економічному, політичному, сімейно-побутовому, духовному, оздоровчому, навчальному – в кінцевому рахунку, визначаються рівнем здоров'я.

Питома вага чинників, що визначають ризик для здоров'я хортингістів

Сфера	**Значення для здоров'я, приблизна питома вага, %**	**Групи факторів ризику**
Спосіб життя	49–53	Шкідливі умови праці, погані матеріально-побутові умови, стресові ситуації, гіподинамія, неміцність сімей, самотність, низький освітній та культурний рівень, надмірно високий рівень урбанізації, незбалансоване, неритмічне харчування, куріння, зловживання алкоголем і ліками тощо.
Генетика, біологія людини	18–22	Схильність до спадкових і дегенеративних хвороб
Зовнішнє середовище, природно-кліматичні умови	17–20	Забруднення повітря, води і ґрунту канцерогенами та іншими речовинами, різка зміна атмосферних явищ, підвищені геліокосмічні, магнітні та інші випромінювання
Охорона здоров'я, медична активність	8–10	Неефективність особистих гігієнічних і громадських профілактичних заходів, низька якість медичної допомоги, невчасність її надання

Існують різні підходи до визначення поняття «здоров'я», які можна класифікувати наступним чином:

1) здоров'я – це відсутність хвороб;

2) «здоров'я» і «норма» – поняття тотожні;

3) здоров'я як єдність морфологічних психоемоційних і соціально-економічних констант.

Загальність цих визначень в тому, що здоров'я розуміється як щось протилежне хворооби, відмінне від неї, як синонім норми. Тому поняття «здоров'я» можна визначити наступним чином: здоров'я – нормальний психосоматичний стан людини, що відображає її повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя і забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних та біологічних функцій.

Які змістовні характеристики використовуються при розгляді питання – здоров'я? Найбільш широке поширення в даний час набув функціональний підхід. Його особливість полягає у здатності людини здійснювати властиві їй біологічні та соціальні функції, зокрема, виконувати суспільно корисну трудову діяльність. Їх втрата є найбільш поширеним і найбільш значущим для людини, сім'ї, суспільства соціальним наслідком хвороб у людини.

3.1.4. Інноваційні підходи до освоєння оздоровчих цінностей хортингу

Підстави для освоєння оздоровчих цінностей хортингу

Цінність здорового життя – це поняття, яке набуло широкого поширення в соціології при вивченні особистості і соціальної поведінки. У цінностях втілена значимість предметів і явищ соціального середовища для людини і суспільства. Цінності є соціально придбаними елементами структури хортингіста, виступають як фіксовані, стійкі уявлення про бажане. Вони існують незалежно від конкретної особистості як елемент культури і стають елементами духовної культури хортингіста, важливими регуляторами поведінки в тій мірі, наскільки освоюються цінності даної культури. Кожен тип культури, кожна епоха, нація, етнос, група мають свою специфічну систему цінностей.

У зв'язку з цим, кажучи про ціннісний потенціал хортингу у суспільстві, необхідно мати на увазі два рівні цінностей: суспільний і особистісний – і представляти механізм перетворення суспільних цінностей в особисте надбання кожної особистості.

До суспільних цінностей хортингу ми відносимо накопичені людством спеціальні знання, спортивну техніку, технології спортивної підготовки, методики оздоровлення, кращі зразки моторної діяльності, спортивні досягнення – все те, що створено людьми для фізичного вдосконалення, оздоровлення та організації здорового способу життя. Особливо важливо підкреслити значення для суспільства інтенційних цінностей, які визначають значимість і престижність хортингу серед інших соціальних явищ. Фінансування, правова основа, сформованість позитивної громадської думки – ось основні показники, що характеризують рівень значущості інтенційних цінностей хортингу у даному соціумі.

У той же час за даним показником можна значною мірою судити про ступінь цивілізованості суспільства, розвитку культури країни в цілому.

Особистісний рівень освоєння цінностей хортингу визначається знаннями людини в області фізичного вдосконалення, руховими вміннями та навичками, здатністю до самоорганізації здорового стилю життя, соціально-психологічними установками, орієнтацією на заняття фізкультурно-спортивною діяльністю.

Особливе значення для особистості має освоєння мобілізаційних цінностей хортингу. Саме вони допомагають людині вижити в екстремальних ситуаціях, які не настільки вже і рідкісні в житті суспільства: хвороби, травми, екологічні кризи, аварії – ось той неповний перелік ситуацій, коли людині особливо потрібні високорозвинені рухові якості і здібності. Фізкультурно-спортивна діяльність у хортингу сприяє мобілізації функціональних, психологічних і фізичних можливостей організму, опосередковано впливаючи на створення запасу, своєрідного резерву для відповіді на нештатні зовнішні впливи, які потребують термінової мобілізації функціональних сил людини. Оздоровчі цінності хортингу в даному аспекті так чи інакше включають в себе весь її ціннісний зміст.

Так, до оздоровчих цінностей хортингу слід віднести накопичені теорією та методикою знання про використання фізичних вправ для ефективного фізичного розвитку людини, формування її статури, загартовування, підвищення працездатності, психоемоційної стійкості.

Інтегративність оздоровчих цінностей хортингу обґрунтовується включенням в їх зміст цінностей рухового характеру: умінь і навичок, фізичної підготовленості, працездатності – всіх цих якостей, які істотно визначають стан здоров'я людини.

Мобілізаційні цінності хортингу також мають явну оздоровчу спрямованість: самоорганізація здорового стилю життя, вміння протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища – результат освоєння оздоровчих цінностей хортингу.

І, нарешті, оздоровчі цінності хортингу – це можливості для формування мотивації, інтересу, потреби в дбайливому ставленні людини до свого здоров'я.

Зміст цінностей хортингу як виду спорту та загальної фізичної культури в чомусь збігаються. Проте слід враховувати їх функціональну розбіжність. Фізична культура виникає і розвивається як один з перших і найбільш істотних способів соціалізації, а спорт – як засіб і форма виявлення соціального визнання вищих здібностей людини.

Специфічні цінності виду спорту хортингу мають високу інтегративність і варіативність. У першу чергу це відноситься до виховної цінності спорту. Ми часто називаємо вид спорту хортинг школою характеру, школою емоцій, школою волі, школою чесної гри, стверджуючи таким чином емоційні, моральні, естетичні цінності спорту. У руслі широкого спортивного руху зростає цінність виду спорту хортингу як фактора соціальної інтеграції та зміцнення міжнародних зв'язків. Спорт давно зайняв одне з чільних місць у міжнародному спілкуванні завдяки своїм комунікативним властивостям. Мова спорту не вимагає перекладу, він зрозумілий і доступний, оскільки заснований на засадах загальнолюдської логіки.

Говорячи про ціннісний потенціал хортингу як спорту, не можна не відзначити значення накопиченого в спорті досвіду пізнання резервних можливостей людини. Освоюючи все нові, не звідані раніше кордони, розсуваючи межі людських можливостей, спортсмени хортингу наочно демонструють реалізацію цих можливостей і намічають орієнтири своїх майбутніх рекордів. Таким чином, виконуючи піонерську функцію пізнання людських можливостей, хортинг як вид спорту несе в собі одну з найважливіших і незамінних соціальних цінностей.

При характеристиці соціальної цінності хортингу важливо мати на увазі його чимале економічне значення. Не дарма зараз розгорнулася така запекла боротьба за право організації та проведення чемпіонатів і кубків світу та Європи з хортингу, інших престижних змагань у різних країнах та континентах планети. Економічна значимість спорту вже давно доведена. Матеріальні вкладення суспільства в розвиток спорту багаторазово окупаються, починаючи зі здоров'я нації і закінчуючи фінансовими доходами від комерційної сторони спорту.

Зміст ціннісного потенціалу хортингу не вичерпується зазначеними вище характеристиками. У ході розвитку суспільства хортинг поряд з іншими соціальними явищами постійно розширює межі свого впливу на життя людей. Однак структура ціннісного потенціалу залишається відносно стабільною, що й дозволило зробити першу спробу його аналізу та класифікації.

У хортингу можна виділити дві основні цінності:

громадську (загальнонародну);

особисту (індивідуальну).

Основою громадської групи цінностей хортингу є загальний рівень знань про методи і засоби розвитку і вдосконалення фізичного потенціалу людини. Цей загальний науково-технологічний потенціал хортингу становить його інтелектуальну основу, що включає в себе широкий комплекс спеціалізованих знань про фізичну активність людини, правила, методи і умови реалізації їх при вихованні хортингіста. Ці знання, здобуті медициною, фізіологією, педагогікою, психологією і спортивною наукою у взаємодії з багатьма іншими науками є головною цінністю хортингу, загальним надбанням всього людства.

В той же час це знання тисячами ниток пов'язує хортинг з іншими областями людського знання та загальною культурою. Через нього відбувається їх взаємне збагачення.

Іншою цінністю хортингу є накопичений суспільством досвід фізичного виховання і фізичної підготовки дітей та молоді засобами хортингу, досвід організації фізичної активності людей. Ще в порівняно недалекому минулому такий досвід, по суті, був єдиним шляхом накопичення знань про фізичну активність, про засоби тілесного вдосконалення, фізичного тренування людини. Завдяки традиціям, звичаям та обрядам розвивалася і збагачувалася фізична культура українського народу, цінності її передавалися з покоління в покоління. У наш час значення досвіду, практики в більшій мірі зводиться до перевірки нових ідей, хоча і передача його по каналах культурної спадкоємності досі не втрачає своєї актуальності, особливо у сфері сімейного фізичного виховання.

Подібно до того, як у фондах музичної культури і живопису зберігаються шедеври видатних старих і нових майстрів, в літописах культури фізичної підготовки зберігаються шедеври досягнень досконалості рухів, фізичної діяльності людини. На жаль, до недавнього часу не вдавалося зафіксувати для нащадків багато з цих досягнень, і їх культурна цінність часом обмежувалася констатацією взяття нового рівня в процесі фізичного вдосконалення людини і розкритті її фізичних можливостей. Однак навіть ці досягнення залишались і залишаються значною цінністю, цілком матеріальним свідоцтвом підвищення рівня фізичної культури людства.

Важливою і ще недостатньо осмисленою цінністю у сфері хортингу є суспільна думка, рівень престижності виду спорту і структура чинників, що визначають його популярність у суспільстві. Саме ці обставини дозволяють в певній мірі оцінювати рівень розвитку і якісні показники хортингу в тому чи іншому суспільстві чи інших регіонах.

В основу сучасної системи освоєння цінностей хортингу закладені теоретичні концепції, що визначають інноваційні підходи та нові педагогічні технології, які сформувалися в теорії і методиці хортингу в останнє десятиліття.

Розглянемо докладніше кожний з інноваційних напрямів, що визначають змістовну і педагогічну сутність хортингу.

Фізкультурне виховання. Цільова спрямованість сучасних педагогічних програм хортингу зовсім виразно стверджує необхідність формування фізичної культури особистості дітей, учнів, студентів, обґрунтовуючи тим самим філософсько-культурологічний підхід в організації навчального процесу з фізичного виховання людей засобами хортингу. Але традиційно процес фізичного виховання зводився до фізичного розвитку, фізичної підготовки, формування фізичних якостей, рухових умінь і навичок хортингістів, тобто акцент робився на біологічному, руховому аспекті розвитку хортингіста.

Фізкультурне виховання переслідує більш широкі цілі – виховання хортингістів через культуру за допомогою освоєння ціннісного потенціалу хортингу. Таким чином, фізкультурне виховання хортингістів – це перш за все педагогічний процес формування фізичної культури особистості.

Основними показниками фізичної культури як властивості і характеристики хортингіста є наступні:

турбота людини про підтримку в нормі удосконалення свого фізичного стану, різних його параметрів (здоров'я, статура, фізичні якості і рухові здібності);

різноманіття використовуваних для цієї мети засобів, вміння ефективно застосовувати їх;

схвалювані і реалізовані на практиці ідеали, норми, зразки поведінки, пов'язані з турботою про тіло і фізичний стан;

рівень знань про організм, про фізичний стан, про засоби впливу на нього і методи їх застосування;

ступінь орієнтації хортингіста на турботу про свій фізичний стан;

готовність надати допомогу іншим людям в їх оздоровленні, фізичному вдосконаленні і наявність для цього відповідних знань, умінь і навичок.

В такому випадку реалізувати цільову культурологічну спрямованість фізкультурного виховання хортингіста можливо за умови розуміння людини в єдності її біологічних і соціальних якостей. У зв'язку з цим філософською підставою фізкультурного виховання хортингістів є твердження цілісного підходу до сутності людини, а також усвідомлення людиною і суспільством культурної цінності фізкультурно-спортивної діяльності.

Теоретичним підґрунтям фізкультурного виховання хортингістів служать педагогічні принципи його організації: гуманізація, поліваріантність і різноманіття, гармонізація змісту фізкультурно-спортивної діяльності.

Основоположним принципом фізичного виховання хортингістів є єдність інтелектуального, світоглядного і рухового компонентів.

Технологічною підставою фізкультурного виховання хортингістів виступає діяльнісний підхід, нове розуміння освітнього підходу, пріоритет емоційного аспекту фізкультурно-спортивних занять хортингом, ефект задоволення і успіху.

Зміст фізкультурного виховання хортингістів включає в себе три основних напрями: соціально-психологічне, інтелектуальне та рухове (тілесне) виховання.

Сутність соціально-психологічного виховання хортингістів зводиться до процесу формування у спортсменів життєвої філософії, переконаності, потребностно-діяльнісного ставлення до освоєння цінностей хортингу. Позитивний ефект соціально-психологічного виховання хортингістів буде досягнутий, якщо особистісні цінності хортингу будуть відчуті людиною, зрозумілі та усвідомлені як життєво важливі і необхідні, а ціннісні орієнтації будуть підкріплюватися активною фізкультурно-спортивною діяльністю.

Зміст інтелектуального виховання хортингістів передбачає можливість формування у людини комплексу теоретичних знань, що охоплюють широкий спектр філософських, медичних та інших аспектів, тісно пов'язаних з фізкультурними знаннями.

Специфічна частина фізкультурного виховання хортингістів містить рішення рухових завдань: формування фізичних якостей, умінь і навичок управління рухами, а також можливостей раціонального використання фізичного потенціалу.

Нові підходи до формування фізичної культури суспільства і особистості потребують кардинальних змін в організаційних структурах, навчальних закладах, більш високої професійної підготовки вчителів, тренерів, соціальних педагогів, оновлення методичної документації, навчальних планів, програм, посібників, що забезпечують процес нововведень.

Валеологічне виховання. В основу валеологічного виховання хортингістів покладені інформаційні та практичні підходи до формування здорового способу життя: ознайомлення дітей та молоді з різноманіттям традиційних і нетрадиційних засобів і методів збереження і зміцнення здоров'я, виховання потреби у здоровому способі життя.

Здоров'я людини – це проблема, яка далеко вийшла за межі медичної науки. За твердженням ряду вчених, збереження здоров'я цілком залежить від ставлення самої людини до цього дорогоцінного дару природи, від її способу життя, поведінки. Ніхто і ніщо не зможе допомогти зберегти здоров'я, примножити його або, навпаки,

втратити, як це роблять самі люди. Ми з подивом спостерігаємо приклади девіантної поведінки дітей, здавалося б, з найбільш благополучних сімей. Наркоманія, алкоголізм, проституція процвітають у благополучних за економічними показниками суспільствах.

Рішення даних проблем є перш за все в усвідомленні людиною своєї влади над здоров'ям, яке, як справедливо стверджують фахівці хортингу, не купиш в аптеці. Необхідно з дитинства вчити хортингіста уважно, з усією обережністю, як повну дорогоцінну чашу, нести і без потреби не розхлюпувати той потенціал, який заклала природа в здоров'я кожної людини.

І немає особливої потреби доводити величезне значення регулярних занять хортингом, фізичними вправами для зміцнення людини. Саме хортинг, як засіб фізичної культури, дозволяє уявити людину як біосоціальну єдність і разом з тим пропонує широкий спектр форм, засобів і методів управління індивідуальним станом особистості. Таким чином, можна стверджувати, що за силою валеологічного потенціалу і здатності впливу на збереження і примноження здоров'я хортингіста даний феномен є по суті одним з найзначніших і ефективних, оскільки будь-яка з цінностей хортингу в тій чи іншій мірі працює на здоров'я людини.

У зв'язку з цим зростає роль валеологічного виховання хортингістів, ключовою проблемою якого стає процес формування фізичної культури особистості.

Програма валеологічного виховання хортингістів крім інших розділів методики хортингу містить наступні пріоритетні напрями:

виховання фізичної культури хортингіста;

виховання потреби і навичок здорового способу життя;

практичне освоєння оздоровчих систем.

Спортивне виховання хортингістів. У змісті спортивного виховання хортингістів, так само як і в інших видах розглянутого процесу виховання, пріоритет повинен віддаватися освоєнню цінностей фізичної культури, в першу чергу в зв'язку з пізнанням їх історичного і гуманістичного потенціалу.

Одним із шляхів реалізації гуманітарної освіти, що проповідує пріоритет загальнолюдських моральних і духовних цінностей, є використання всього змісту ідей національного виду спорту хортингу. Фізичне і духовне вдосконалення особистості, повнокровне і активне людське життя, здоров'я, здоровий спосіб життя, дух суперництва, поваги і співпереживання – ось ті людські цінності, які закладені в основі фізичної і спортивної культур хортингу.

Вид спорту хортинг має ту інтегруючу силу, яка дозволяє збагатити процеси фізичного виховання і спортивної підготовки філософією, об'єднує, як вказується в Декларації Української федерації хортингу, в збалансоване ціле гідності тіла, волі та розуму. Національний вид спорту хортинг – соціально-культурне явище, що базується на принципах демократизму, гуманізму, лібералізму, на загальнолюдських морально-етичних цінностях. Він інтегрує в собі процеси освіти, виховання і культури, створюючи тим самим передумови для формування хортинської культури, заснованої на гуманітарних і гуманістичних цінностях фізичної культури і спорту.

Хортинська культура з її потужним гуманізуючим змістом здатна подолати вже сформовану практику утилітарного ставлення до фізичної культури, наповнити процеси фізичного виховання і спортивної підготовки культурним і духовним змістом на основі ідеалів, втілених у Декларації хортингу.

Хортинська культура – це специфічна філософія життя, що включає в себе духовний зміст спорту. Вона несе в собі історичний, світоглядний, аксіологічний потенціали. У зв'язку з цим зростає роль хортинської освіти, зміст якої визначається освоєнням цінностей хортинської культури.

У програму хортинської освіти дітей та молоді закладені три основних напрями: пізнавальний, мотиваційний, практичний.

І напрям: формування знань про національний вид спорту хортинг, історію хортинського руху, про гуманістичні ідеали і цінності хортингізму;

ІІ напрям: формування інтересу до спорту, потреби у спортивних заняттях, прагнення до досягнення спортивного результату;

ІІІ напрям: формування умінь і навичок для практичного освоєння принципів і цінностей хортингу шляхом активної участі дітей та молоді в традиційних і нетрадиційних моделях фізкультурно-спортивної діяльності (спортивних змаганнях, хортинських іграх та фестивалях, культурно-спортивних заходах).

Трансляція хортинської культури через систему освіти служить інтеграції спорту, освіти, здорового способу життя і зближенню людей в дусі хортингізму.

Підготовка фахівця з викладання методики освоєння оздоровчих цінностей хортингу забезпечується за допомогою трьох основних компонентів: мотиваційно-морального (стимулюючого діяльність майбутнього фахівця), пізнавального (забезпечує всю повноту оволодіння змістом освіти), рухового (що відображає специфіку професії і забезпечує механізм пізнання). Всі компоненти спрямовані на оволодіння цінностями професійної фізкультурної освіти у сфері хортингу і досягнення її мети – формування культури особистості фахівця з хортингу.

Відповідно до зазначених положень на першому рівні виділяються загальнокультурні цінності, що мають загальнолюдське значення та відображають взаємодію освіти і культури в руслі нового педагогічного мислення.

Загальнокультурний рівень функціонування цінностей у навчально-тренувальному процесі хортингістів

Назва групи цінностей	**Склад цінностей**	**Призначення цінностей**
Загальнолюдські	Добро, красота, істина	Суспільство
Цінності філософії, педагогіки та психології хортингу; цінності системи освіти України	Моральність, гуманізм, духовність, соборність, фундаментальність, всебічність, цілісність пізнання	

Вибір даних цінностей невипадковий. Добро, краса та істина мають давні історичні корені, що складали основу античного світовідчуття і виражалися в понятті «калокагатія» – гармонійне поєднання в людині моральності, естетики та знання. *Калокагатія* (дав.-гр. *καλοκαγαθία*, від дав.-гр. *καλὸς καὶ ἀγαθός*) – поняття давньогрецької естетики. В даний час воно залишається актуальним, оскільки визначає людську поведінку, свідомість, є, по суті, центральною ланкою ціннісного комплексу і критерієм оцінки діяльності людини і суспільства.

Крім того, на загальнокультурному рівні доцільно враховувати цінності вітчизняної системи освіти – моральність, гуманізм, духовність, соборність, фундаментальність, всебічність і цілісність пізнання навколишньої дійсності, проголошені українськими педагогами, науковцями, мислителями Української федерації хортингу. Головною цінністю на цьому рівні є суспільство, яке потребує висококваліфікованих фахівців, здатних задовольнити його різноманітні потреби у сфері хортингу та фізичної культури, забезпечити необхідний біопотенціал населення для активної всебічної життєдіяльності. У той же час суспільство зберігає і відтворює цінності хортингу. На наступному рівні виділяються специфічні цінності.

Специфічний рівень функціонування цінностей у навчально-тренувальному процесі хортингістів

Назва групи цінностей	**Склад цінностей**	**Призначення цінностей**
Цінності системи хортингу та фізичної культури	Інтелектуальні, рухові, технологічні, мобілізаційні, інтенційні, комунікативні	Тренери з хортингу, спеціалісти у сфері фізичної культури і спорту
Цінності професійної (спеціальної) підготовки	Основи професійно-педагогічної майстерності	

Їх особливості обумовлені тим, що підготовка кадрів, з одного боку, належить до системи освіти, а з іншого – до системи фізичної культури. Тому в підготовці фахівців хортингу функціонують цінності фізичної культури. Поряд з ними актуальними є компоненти особистості, які створюють передумови формування найважливішої цінності фахівця – його професійної педагогічної майстерності. Основа даного комплексу специфічних цінностей хортингу – фахівці в галузі фізичної культури. Цінності конкретизуються не тільки на специфічному, але і на особистісному рівні.

Особистісний рівень функціонування цінностей у навчально-тренувальному процесі хортингістів

Назва групи цінностей	Склад цінностей	Призначення цінностей
Цінності мотиваційно-моральної сфери особистості	Моральність, доцільна діяльнісна активність	Особистість
Цінності пізнавальної сфери особистості	Освіченість, уміння досліджувати об'єкти і явища	
Цінності рухової сфери особистості	Всебічність, універсальність здібностей, здібність до самостійної творчої діяльності	

Тут же визначаються цінності, безпосередньо пов'язані з конкретною людиною. Їх досягнення забезпечується мотиваційною, руховою та інформаційно-пізнавальною сферами діяльності хортингістів. У результаті розвитку мотиваційної сфери здійснюється досягнення таких цінностей, як моральність особистості, її доцільна діяльна активність. Розвиток пізнавального компонента направлений на формування освіченості, вміння досліджувати і вирішувати виниклі проблеми з науково обґрунтованої позиції.

Рухова сфера орієнтована на всебічність, універсальність особистості хортингіста, його здатність до самостійної творчої діяльності. Особливо слід підкреслити таку цінність, як духовність особистості, що має неутилітарний, ідеальний характер. Саме завдяки цій цінності розвивається людське в людині. У центрі цінностей на даному рівні знаходиться сама людська особистість. Культура хортингіста формується за умови освіти її цілісності, тобто об'єднання, гармонійного співвідношення в людині біологічного і духовного начала, а також інтеграції мотиваційної, пізнавальної та рухової сфер.

3.1.5. Функції хортингу у формуванні цінностей здорового життя учнівської молоді

Термін «здоровий спосіб життя» застосовується все частіше, але тлумачення його залишається неоднозначним. Найпростіше визначення здорового способу життя можна звести до того, що це все, що в поведінці і діяльності людей благотворно впливає на їхнє здоров'я. Однак сюди потрібно включити всі позитивні для здоров'я аспекти, види активності – спортивної, трудової, соціальної, інтелектуальної, освітньої, фізичної і, звичайно, медичної, які діють на благо індивідуального і суспільного здоров'я. Оскільки поняття «діяльність» є дуже широким і кожен вид діяльності може впливати на здоров'я, здоровий спосіб життя хортингістів включає в себе всі елементи такої діяльності, спрямованої на охорону, поліпшення та відтворення здоров'я.

Таким чином, здоровий спосіб життя – це діяльність, найбільш характерна, типова для конкретних соціально-економічних, політичних, екологічних та інших умов, спрямована на збереження і поліпшення, зміцнення здоров'я людей. Таке визначення може здатися аналогічним поняттю «охорона здоров'я», яке найчастіше кваліфікується як система суспільних і державних заходів щодо охорони та зміцнення здоров'я населення (профілактики, лікування, реабілітації). Дійсно, підстави для такого висновку є, оскільки охорона здоров'я – це діяльність державних, громадських установ, органів і організацій щодо забезпечення умов для охорони та зміцнення здоров'я населення (в тому числі матеріально-технічної бази, кадрів, наукових досліджень), а також сама діяльність установ, служб охорони здоров'я щодо охорони і поліпшення здоров'я населення. Охорона здоров'я є важливим, але не єдиним фактором здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя формує образ життя – всі його сторони і прояви, що позитивно впливають на здоров'я. Значить, немає такого виду, способу активності, діяльності, які б в своїх позитивних проявах не формували здоровий спосіб життя. Значить, у діяльності з охорони і поліпшення здоров'я населення, в гігієнічному вихованні потрібно враховувати різноманіття впливів, умов і факторів, що визначають характер і рівень здоров'я людини, групи людей і населення. Сучасне природознавство розглядає людину як цілісний природний і соціокультурний феномен.

З цією метою необхідно виділити деяку частину зводу соціоприродних змін людини та проаналізувати їх як інтегральне утворення, нероздільну сукупність. В якості такої сукупності може бути виділена тріада вимірювань, що включає космопланетарний вимір (біосферно-ноосферний, занурений у космічне середовище світу), еволюційно-екологічний і, нарешті, вимір, що виражає стан людського здоров'я переважно на популяційному рівні. Дана тріада в цілому відображає фундаментальні нерозривні взаємозв'язки людини і навколишнього його космопланетарного світу. Сукупність соціоприродних вимірювань людини визначається, зокрема, наступними закономірностями організованості живої речовини.

По-перше, це взаємодія живої речовини з потоком сонячної радіації і переклад енергії останнього в пов'язану енергію форм живої речовини, які виступають як трансформатори космічної енергії; по-друге, дія двох біогеохімічних законів (законів Вернадського – Бауера), що обумовлюють максимізацію живими організмами біогеохімічної енергії в біосфері; по-третє, прояв принципу Реді (принципу заборони щодо абіогенезу), згідно з яким всі види земних організмів походять від інших.

Функції здоров'я популяцій, розраховані у відповідних коефіцієнтах (людино-годинах), параметри їх взаємодії і лімітування стосовно до даних екологічних властивостей середовища можуть служити показниками потенціалу екологічного здоров'я людини, соціально-трудового потенціалу суспільства.

Здоров'я людини багато в чому пов'язане з еволюційно-екологічними основами її психофізичної діяльності. Дослідження показали, що в сучасній популяції людей формуються і нові варіанти гено- і фенотипів людини. Морфотипи, які за старих часів розвивалися у відповідності з різними відносно

постійними природно-екологічними і соціальними умовами, втрачають свої переваги. Ритми життя, урбанізація, міграція, сучасні біосферні та ноосферні екологічні зміни в цілому пред'являють до людей нові вимоги. Формуються генофенотипові властивості, які найбільш адекватно відповідають сучасним психофізіологічним і соціальним потребам життя.

Понад сто років тому видатний французький біолог і медик К. Бернар висунув ідею єдності здоров'я і хвороби та, по суті, обґрунтував вчення про гомеостаз. До думки про гомеостаз він прийшов на основі досвіду медицини і власних експериментальних спостережень. У лекціях про життя тварин і рослин в 1878 році Бернар узагальнив цей звід даних. Він стверджував думку про єдність здоров'я та хвороби.

Водночас, фізіологія хвороб, звичайно, містить в собі процеси, які можуть бути притаманні їм спеціально, але їх закони абсолютно тотожні з законами, які керують функціями життя у здоровому стані.

Таким чином, вчення про гомеостаз засновано на переконанні в єдності здоров'я і хвороби. Підтримка внутрішнього середовища як умова свободи життя – такий сьогодні прийнятий більшістю в якості істини принцип загальної патології. Ця ідея пронизує сучасні узагальнюючі рекомендації щодо загальної патології людини. Компенсаторно-пристосувальні реакції, що забезпечують гомеостаз, не є якимись особливими реакціями організму, а являють собою різноманітні комбінації його функцій, що розгортаються на тій же, що і в нормі, матеріальній основі, але що протікають, як правило, з більшою, ніж зазвичай, інтенсивністю і нерідко супроводжуються появою своєрідних тканинних змін.

Здоров'я і хвороба – це два якісно різних феномена, які можуть співіснувати в людині. Зокрема, можна висловити правильне твердження, що сам організм (його центральна нервова система) може бути організатором патологічних процесів. Це твердження є науково обґрунтованим результатами великої кількості експериментів. Організація (самоорганізація) патологічного процесу є організація адаптивної програми в екстремальних, аварійних умовах середовища, а «патологія» є організованим варіантом життя (виживання) на основі видової програми пристосування виду. Ідеї такого роду присутні в роботах багатьох вчених світу.

У чому ж основне протиріччя і єдність феноменів здоров'я і хвороби? По-перше, людський організм, як і всі окремо живі речовини, є теленомічним, тобто цілеспрямованим. Кожна людина соціально-біологічно теленомічна за двома програмами безсмертя: в продовженні роду і в соціально-культурній активності. У звичайному житті в екстремальних умовах можливі відмови, мінімізація психофізіологічних функцій, що буде суб'єктивно і об'єктивно проявлятися в дискомфорті, у таких станах, які сама людина може зарахувати до категорії патології і хвороби.

По-друге, якщо людина має внутрішню психоемоційну установку на здоров'я у його звичайному, життєвому загальноприйнятому розумінні як вищу цінність і мету життя, то, як правило, ця людина уникає труднощів, високого ризику, напруженого пошуку боротьби. Сприйняття станів здоров'я і хвороби у таких людей буде іншим, ніж у тих, хто розцінює своє життя як шлях досягнення

вищих соціальних цілей, і саме здоров'я в такому русі життя – як засіб. Людям з цією останньою установкою властива пасіонарність, подвижництво, творчий порив, шаленість пошуку, прагнення до досягнення вищих цілей.

Таке спрямоване психоемоційне напруження, таку реакцію прийнято позначати як реакцію Прометея, відокремлюючи її від настільки невиправдано поширеної на будь-які хворобливі стани реакції стресу у людини. Реакція Прометея характеризується зміною порогів сенсорних систем внаслідок зміни психоемоційної установки так, що подразники, раніше хворобливі, патогенні, виявляються нейтральними, їх дія загальмовується. Приклади таких реакцій численні. Описано явища, коли реакція Прометея охоплювала все життя людини.

Є й цікаві приклади навіяної (наяву або під гіпнозом) фізичної або психоемоційної зниженої чутливості і, навпаки, нав'язаних самонавіюванням патологічних станів. Це лише окремо взяті явища. В цілому ж зміна рівнів чутливості, реактивності організму постійно має місце у кожної людини протягом її життя.

В екстремальних умовах (в разі перевантаження, травми, інфекції, інтоксикації тощо) видова аварійна програма реалізується в тому, що істотно, іноді до можливого мінімуму, скорочується зовнішня робота і всі резерви направляються на розвиток нових внутрішніх функціонально-морфологічних механізмів збереження життєздатності, виживання, одужання. Організм перебудовує свою життєдіяльність в максимально закритому режимі. Вся ця перебудова на основі видової аварійно-адаптивної програми для даної людини, по суті, є необхідною для її залучення до процесу еволюційно-видового виживання (адаптації виду).

Природно, що відносно звичайної, здорової життєдіяльності така перебудова оцінюється як щось зовнішнє, як хвороба. Ясно, що це – нова якість життєдіяльності людини на основі видової адаптивної програми, яка справедливо називається адаптацією через хворобу. Тут термін «хвороба» відноситься до людини, до її життєдіяльності у звичайних умовах середовища, а поняття «адаптація» відображає більш масштабну закономірність видового гомеостазу.

Ймовірно, антропоекологічні погляди наших предків на те, що здоров'я і хвороба несуть різні якості життя, в своїй основі справедливі. Людина мало-помалу пристосувалася до різних коливань зовнішніх умов, передаючи своєму потомству постійно наростаючу здатність пристосування, яка у значній мірі збільшується за допомогою знання і мистецтва, придбаних шляхом спостереження. Реакція організму на шкідливо діючі на нього впливи зовнішнього середовища і становить сутність хворого життя.

У роботах українських клініцистів, патологів були намічені шляхи вирішення проблем загальної патології, сформульовані основи бачення проблем гомеостазу, феноменів здорового і порушеного життя, зроблені спроби обґрунтувати розуміння здоров'я і хвороби як діалектичної єдності і протилежності.

При аналізі специфіки здоров'я у зазначеному відношенні слід чітко розмежовувати здоров'я окремої людини і здоров'я популяції. Здоров'я людини є динамічним процесом збереження і розвитку її соціально-природних, біологічних,

фізіологічних і психічних функцій, соціально-трудової, соціокультурної і творчої активності при максимальній тривалості життєвого циклу. Здоров'я популяції на відміну від цього є процесом довготривалого соціально-природного, соціально-історичного та соціокультурного розвитку життєздатності та працездатності людського колективу в ряду поколінь. Цей розвиток передбачає вдосконалення психофізіологічних, соціокультурних і творчих можливостей людей.

Здоров'я популяції та індивіда є необхідною передумовою інтелектуального здоров'я людини, повноцінної реалізації її творчих можливостей. І навпаки, коли соціально-історичні умови перешкоджають повноцінному розвитку інтелектуального здоров'я, у високому ступені ймовірний такий негативний наслідок, як зниження загального рівня здоров'я популяції, виражене в показниках захворюваності і смертності, зростання хронічної патології тощо.

Необхідно говорити про три найважливіших функції популяційного здоров'я. У вимірних коефіцієнтах людино-годин ці три функції визначаються наступним чином.

Функція 1 – конкретна жива праця, або сукупність психофізичних витрат у ході виробничої діяльності, які виробляються працюючими людьми всередині даної популяції.

Функція 2 – соціально-біологічне відтворення наступних поколінь, з якими пов'язане існування інституту сім'ї.

Функція 3 – виховання і навчання наступних поколінь, засвоєння ними сукупності знань, умінь, навичок, необхідних для успішної соціально-виробничої, творчої діяльності, для повноцінного відтворення наступних поколінь людей.

Комплексні науково-практичні заходи повинні бути спрямованими на збалансований, взаємозалежний розвиток цих функцій, що забезпечує збільшення соціально-трудового потенціалу населення, збереження і розвиток здоров'я людей. Фактично мова йде про розробку систем життєзабезпечення, які враховують специфіку різних у природно-екологічному відношенні територій.

Найбільше на світі люди хочуть мати гарне здоров'я. Здоров'я – це проблема номер один. Відмінно, але чи пробували ви визначити, що ж все-таки означає здоров'я?

У 1947 році Всесвітня організація охорони здоров'я, заснована з ініціативи ООН, запропонувала коротке формулювання терміну «здоров'я». Здоров'я – це стан повного фізичного, розумового і соціального добробуту. Виявляється, кожна людина народжується на світ з певним запасом життєвої енергії, якою і визначається її життєва роль. Цей запас у людей різний.

Життєва енергія, яку ми отримали при народженні, подібна банківському грошовому внеску, який ми можемо витрачати за своїм бажанням, але який ми ніколи не зможемо поповнити. Тільки постійний контроль над її витратами допоможе нам розумно використовувати цей скарб.

Коли організм переживає стан стресу, всі його життєво важливі системи піддаються перенапруженню, будь то серце, нирки, шлунок або інші органи. Вони виходять з ладу в залежності від того, який з них найбільш вразливий у кожної конкретної людини.

Спосіб життя значного відсотка пацієнтів у віці до 60 років, які страждають серцевими нападами, названий вченими типом «А». Подібні особи схильні до суперництва і постійної поспішності. Іншими словами, їх спосіб життя такий, що вони знаходяться в постійному стані стресу.

Багато хто вважає, що після того як вони піддалися впливу надзвичайних подразників, відпочинок може їм повернути колишній стан і сили. Це не вірно. Експерименти науковців ясно показали, що кожний такий вплив залишає незгладимий слід, бо витрачені адаптаційні резерви не можуть бути відновлені. Спроба уникнути всіх форм стресу – не вихід з положення. Дослідження показали, що скорочення активності також веде до скорочення життя.

Марнувати життя, спалюючи його з ранніх років, настільки ж безглуздо, як і «іржавіти» від бездіяльності. У багатьох випадках успіх в житті залежить від поміркованості та рівноваги.

Кожен з нас має два віки, що системою хортингу беруться до уваги. Перший – це наш хронологічний вік – тут ми нічого змінити не можемо. Ми народжуємося в певний день, і з цієї пори календар починає втрачати листок за листком. Але є також і фізіологічний вік, з яким ми можемо дещо зробити. Який би не був ваш хронологічний вік, ви можете зробити щось значне зі своїм фізіологічним віком тільки за умови, що дійсно хочете цього.

Якщо у вас є певна програма, потрібно неухильно дотримуватися її. Спортсмени хортингу знають, що два тижні вимушеної бездіяльності знижують їх сили і можливість добре виступити на змаганнях на 25 %. Але щоб відновити колишню форму, потрібно вже не два тижні, а шість. Тому боротьба за своє здоров'я не повинна вестися від нагоди до нагоди. Вона повинна стати новим способом життя.

Ще за часів Гіппократа, батька медицини, було відомо, що людські емоції пов'язані із захворюваннями. Але тільки в 1818 році Гейнрус застосував новий термін, яким стали часто користуватися при описі подібних феноменів, – психосоматичні захворювання. Грецьке «психо» означає душа, «сома» – тіло. Отже, ми маємо справу з «душевно-тілесними» захворюваннями. При всіх захворюваннях є взаємозв'язок між емоціями і станом організму. Майже всі хворі, незалежно від того, знали вони про це чи ні, мали попередні захворювання, емоційні переживання.

Коли людина не справляється з критичними стресовими станами, то її мозок або організм обов'язково виходять з ладу. І якщо розвивається якесь захворювання, воно вдаряє по найбільш вразливих місцях нашого організму. Де проявить себе хвороба, залежить від того, які органи виявилися «підвищено чутливими» в результаті перенесених дитячих захворювань, спадкової схильності або стану нервової системи.

Емоційні стреси впливають на організм двома основними шляхами. Емоції, пов'язані з проявом ворожості, викликають підвищену реакцію організму, а такі почуття, як страх або зневіра – знижену.

Доведено, що бактерії не починають своєї руйнівної роботи в організмі людини, поки якийсь зовнішній, будь то фізичний чи хімічний, подразник не дасть їм таку можливість. Іншими словами, люди, які часто хворіють, зазвичай бувають

не в змозі протистояти стресу без будь-яких наслідків. Якщо ви хочете уникнути хвороби, намагайтеся тримати себе у відмінній фізичній формі. Це «зірве всі плани» мікробів.

Непогано також намагатися уникати стану, що веде до емоційного перенапруження. Наприклад, якщо на людський організм раптово впливати короткочасним або тривалим шумом, він відповідає тією ж реакцією, що і при емоціях гніву або страху. Дуже важливо уникати шуму, наскільки це можливо.

Думайте завжди про хороше. Соломон, один з наймудріших людей, які колись жили на землі, говорив: «Серце радісне добре лікує, а пригноблений дух сушить кістки».

Подібно до того, як похмурі думки можуть вивести вас з ладу, так добрі – допоможуть зберегти найкраще здоров'я. Знання про здоровий спосіб життя може допомогти людині, відчувати те, чого необхідно уникати і до чого слід прагнути.

Твердо наважтеся піднятися над усіма труднощами життя – і воно буде довгим, здоровим і щасливим.

Співпрацюйте з природою в її прагненні відновити порушений баланс і гармонію в усіх системах організму. Нарешті, вивчайте все, що можна, про природні засоби лікування. Свіже повітря, сонячне світло, помірність, відпочинок, фізичні вправи, вода і правильне харчування – необхідні фактори здоров'я і довголіття.

Діяльність – закон всього нашого здорового існування, бездіяльність – причина хвороб. Серед фізично пасивних людей інфаркт міокарда зустрічається в два рази частіше, ніж серед людей фізично активних. Користь людському організму від фізичних вправ хортингу неоціненна.

Оздоровчі вправи хортингу:

покращують кровообіг;

попереджають передчасні серцеві захворювання;

збільшують доставку кисню організму;

сприяють травленню;

заспокоюють нерви і врівноважують емоції;

підвищують опірність організму до захворювань;

знімають втому;

зміцнюють м'язи, кістки і зв'язки;

надають фігурі стрункість;

загострюють розумові здібності;

підсилюють самовладання, розвивають спритність;

допомагають протистояти несподіваним стресам, будь то фізичні або емоційні;

покращують функції залоз;

розвивають силу, впевненість і волю;

сприяють правильній оцінці навколишньої дійсності та інших людей;

сприяють міцному сну.

Мало хто реально уявляє собі, яку роль відіграє вода в нашому житті. На 50–65 % людський організм складається з води. М'язи містять 75 % води, і навіть в кістках її більше 20 %. Кожна клітина потребує рідини. Всі хімічні і електричні

процеси в організмі відбуваються у рідкому середовищі. В середньому людина повинна випивати як мінімум 6 склянок води щодня. Розплануйте пиття води таким чином: дві склянки відразу після підйому вранці, дві – в середині дня, між сніданком і обідом, і дві склянки в другій половині дня.

Для нормального функціонування наш організм потребує в певній кількості кухонної солі. Надмірне вживання солі може привести до серйозних проблем, зокрема, до підвищення кров'яного тиску.

Всім відомий згубний вплив цукру на стан зубів. Наукові дослідження показали, що надмірне споживання цукру значно підвищує рівень холестерину в крові, а це може привести до захворювань серця.

Оскільки мозку для обміну речовин необхідна глюкоза, будь-яке порушення вмісту цукру в кров'яному руслі призводить до порушення роботи клітин мозку.

Підраховано, що одна біла клітка крові – лейкоцит – може знищити близько 14 ворожих бактерій.

Доведіть споживання цукру до 24 чайних ложок на добу – і лейкоцит у процесі боротьби зможе здолати лише одну бактерію. Ті, хто вживає багато цукру, відкриті для численних інфекційних захворювань.

Доведено не тільки те, що вегетаріанська дієта стоїть нарівні з м'ясною, а й те, що у багатьох відношеннях вона значно краще. З надмірним вживанням в їжу м'яса пов'язані певні небезпеки. Тваринні жири містять холестерин, якого немає в жирах рослинного походження. А ми вже говорили, що холестерин тісно пов'язаний з виникненням серцево-судинних захворювань. У тканинах тварин містяться відпрацьовані продукти, які повинні виводитися нирками. Кожен, хто їсть м'ясо, додає, таким чином, ці шлаки до своїх власних, навантажуючи додатковою роботою нирки. З більш ніж 200 заразних хвороб тварин половина небезпечна і для людини, і більше 80 з них легко передаються між хребетними тваринами і людиною.

Нещодавно було виявлено, що в невеликому шматку підсмаженого м'яса вагою близько кілограма міститься стільки ж бензопірену, скільки в 600 викурених сигаретах. Бензопірен – канцерогенна речовина. У піддослідних мишей він викликає пухлини шлунка і білокрів'я. З надмірним споживанням м'яса ми вводимо в організм багато пуринових основ, екстрактивних речовин, що викликають кишкове гниття і отруюють організм. Встановлено, що рясна м'ясна їжа пригнічує діяльність корисної мікрофлори, яка живе в нашому кишечнику. На перетравлення м'яса йде дуже багато енергії, потрібно занадто великий приплив крові до шлунково-кишковому тракту.

М'ясна їжа, як відомо, рясніє токсичними продуктами обміну речовин, що підлягають викиду з організму. Про це знали ще в країнах Стародавнього Сходу. За легендами там навіть існувала своєрідна кара: засуджених до смерті годували тільки вареним м'ясом, і вони вмирали від самоотруєння на 28–30 день, тобто набагато раніше, ніж при повному голодуванні.

Споживання надмірної кількості тваринних жирів веде до збільшення вмісту в крові найбільш великих жирових кульок – хіломікрон, регуляція їх вмісту в крові порушується, одночасно підвищується згортання крові. Все це разом узяте сприяє порушенню кровотоку. Це особливо небезпечно для серця хворих на

атеросклероз. Все більше і більше розсудливі і стурбовані люди схиляються до вегетаріанського способу життя, і вони отримують винагороду кращим здоров'ям.

Буває, що людина відчуває себе добре, всі органи і системи працюють, здавалося б, нормально, але досить легкого протягу – і вона вже у владі недуги: на кілька днів злягла з високою температурою. Виходить, що навіть при нормальних якісних показниках організм може бути надзвичайно вразливим, а значить, не абсолютно здоровим. І цілком справедливо пропонується ввести новий медичний термін «кількість здоров'я» для позначення заходів резервів організму. Є приховані резерви серця, нирок, печінки. Виявляються вони за допомогою різних навантажувальних проб. Здоров'я – це кількість резервів в організмі, це максимальна продуктивність органів при збереженні якісних меж їх функцій.

Сьогодні замість 100 років ми живемо в середньому 70, тобто наше життя коротшає на 30 років. Першою причиною того, що віднімає у нас приблизно 20 років, можна вважати повсякденне навантаження на мозок – хвороби, переживання, неправильний спосіб життя; все це як би б'є по мозку і викликає його передчасне зношування. Другою причиною, що віднімає у нас приблизно 10 років, є самоотруєння гнильними речовинами з товстого кишечника. Регулярно вживаючи кисломолочні продукти, ми маємо всі підстави сподіватися виграти 10 років здорового життя. Для того, щоб подовжити життя, перш за все треба не вкорочувати його.

Секрет довголіття криється в п'яти умовах життя: загартоване тіло, здорові нерви і хороший характер, правильне харчування, клімат, щоденна праця.

Правильний спосіб життя у медичних практиках ще називається ортобіозом («орто» – прямий, правильний; «біо» – пов'язаний з життям). Коротко розглянемо вісім найважливіших умов ортобіозу – якими вони представляються з точки зору сучасної науки. Перш за все, слід знову назвати працю, що є найважливішою умовою фізіологічного благополуччя. Органи-дармоїди швидко чахнуть.

Однією з умов ортобіозу є нормальний сон. Диригентом симфонії життя, що старить людину в першу чергу, є мозок. Засобом відновлення його сил, які даються самою природою, служить в першу чергу стан сну. Тому зрозуміло, що правильне використання цього блага абсолютно необхідне.

Наступна умова – служба доброго настрою, позитивні емоції. Їх забезпечує доброзичливе ставлення до інших людей, гумор, оптимізм. Треба фіксувати увагу на хорошому і вміти радіти йому.

Позитивні емоції зменшують больові відчуття. Позитивні емоції як би закривають «больовий шлагбаум» у сірій речовині спинного мозку, а негативні, навпаки, відкривають його. Позитивні емоції – універсальний цілитель від багатьох недуг, іноді навіть від такого важкого захворювання, як рак. Наприклад, американські вчені стверджують, що в Нью-Йорку зареєстровано 20 хворих на рак, які вилікувалися від нього, не вдаючись до допомоги ні спеціальних фармакологічних речовин, ні радіоактивного випромінювання: всього-на-всього за допомогою позитивних емоцій (нова любов, корінні зміни в житті, загальний оптимістичний настрій).

Серед умов правильного способу життя досить істотним є раціональне харчування. Раціональним воно повинно бути за якістю, за кількістю і за

режимом. Щоб не хворіти атеросклерозом і довше прожити, треба не зловживати двома речами: шлунком і будильником, тобто не переїдати, і спати за потребою.

Уникати алкоголю і нікотину – важлива умова ортобіозу. Алкоголь – отрута для всіх клітин тіла. Слабшають нервові процеси, особливо гальмівний. В'яне серцевий м'яз. Несприятливий вплив надає алкоголізм батьків на потомство, підвищуючи число дітей з психічними і фізичними дефектами. Від алкоголю важко страждає печінка – вона перестає належним чином виконувати свою бар'єрну, захисну роль. Кишкові отрути все вільніше проникають у кров, і закономірний кінець алкоголіка – важке отруєння цими отрутами, відоме під назвою «біла гарячка». Тютюнова отрута – цілий букет шкідливих речовин для організму людини. Нікотин – нервово-судинна отрута. Він б'є сучасну людину в найболючіше місце – підсилює атеросклероз. Від інфаркту міокарда курці вмирають в 11 разів частіше, від раку легень у 13 разів частіше, ніж некурящі. Живуть вони у середньому на 10 років менше.

Дотримання режиму, тобто виконання певної діяльності організму в певний час, призводить до утворення в мозку умовних рефлексів за одиницю часу. В результаті звичний час їжі налаштовує організм на прийняття і переварювання їжі, звичний час для роботи – на відповідну форму діяльності. Мозку не доводиться кожен раз «розгойдуватися», налаштовуючись на нову діяльність – саме час готує його до даної роботи. В силу цього, по-перше, мозок економить ресурси, по-друге, робота протікає краще. Зрозуміло, що людина, яка дотримується режиму, має більше шансів на здоров'я і довголіття.

Загартовування організму – важлива умова ортобіозу. Під загартовуванням розуміють процес пристосування організму до несприятливих зовнішніх впливів, причому це пристосування досягається шляхом використання природних сил природи – сонячних променів, повітря, води.

Нарешті, фізичні вправи, достатній обсяг рухової активності це – найважливіший елемент фізичної культури і правильного здорового і виваженого способу життя.

3.2. Фізична культура хортингіста

Фізична культура – це вид культури, змістом якої є оптимальна рухова діяльність, побудована на основі матеріальних і духовних цінностей, спеціально створених у суспільстві для фізичного вдосконалення людей.

Фізична культура хортингіста – це соціально-детермінована область загальної культури людини, що представляє собою якісний, системний, динамічний стан, який характеризується певним рівнем спеціальної освіченості, фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій і соціально-духовних цінностей, придбаних у результаті виховання та інтегрованих в фізкультурно-спортивній діяльності, культурі способу життя, духовності і психофізичному здоров'ї. Фізична культура є одним з основних видів власне людської культури, специфіка якої полягає, головним чином, в тому, що цей вид культури профільований у напрямі, що приводить до оптимізації фізичного стану і розвитку людини в єдності з її психічним розвитком на основі раціоналізації та ефективного

використання її власної рухової активності в поєднанні з іншими культурними цінностями.

Теорія і методика хортингу виходить з основних положень теорії культури і спирається на її поняття. У той же час вона має специфічні терміни і поняття, які відображають її сутність, цілі, завдання, зміст, а також засоби, методи і керівні принципи.

Головним і найбільш загальним є поняття «фізична культура». Як вид культури вона в загальносоціальному плані являє собою величезну область творчої діяльності зі створення фізичної готовності людей до життя (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей і рухових навичок). В особистісному плані фізична культура хортингіста – міра і спосіб всебічного фізичного розвитку людини.

Гуманітарна значимість фізичної культури для хортингістів передбачає досягнення цілісності знань про людину, розуміння значення людських цінностей у сучасному світі, усвідомлення свого місця в культурі, розвиток культурної самосвідомості, здібностей і можливостей до перетворювальної культурної діяльності. Вона проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил особистості, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, тілесна культура, підвищена працездатність, фізична досконаліть, гарне самопочуття тощо. Фізична культура хортингістів спрямована на розвиток цілісної особистості, її здатності і готовності повноцінно реалізувати свої сутнісні сили у здоровому і продуктивному стилі життя, професійній діяльності, в побудові необхідного соціокультурного комфортного середовища.

Цінності фізичної культури в освітньому процесі хортингу необхідно розглядати як сукупність цінностей об'єктивних і суб'єктивних форм фізичної культури. Ціннісне ставлення хортингістів до фізичної культури є інтеграцією більш приватних відносин: відносин особистості до різних форм і засобів фізичної культури і включає аксіологічний, інтелектуальний, емоційний і діяльнісний компоненти.

Сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт – загальновизнані матеріальні і духовні цінності суспільства в цілому, і кожної людини окремо.

Не випадково останні роки все частіше йдеться про хортинг не тільки як про самостійний соціальний феномен, але і як про систему набуття стійких якостей особистості. Проте феномен фізичної культури хортингістів фахівцями Української федерації хортингу вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу і тіла людини ставилися ще в епоху стародавніх цивілізацій.

Фізична культура хортингістів як феномен загальної культури суспільства, унікальна. Саме вона є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне в розвитку людини. Більш того, вона є найпершим і базовим видом культури, який формується в людині. Фізична культура з властивим, їй дуалізмом може значно впливати на стан організму, психіки, статус людини.

Історично фізична культура людей складалася насамперед під впливом практичних потреб суспільства у повноцінній фізичній підготовці підростаючого покоління і дорослого населення до праці. Фізична культура є особливою і

самостійною галуззю культури. Вона виникла і розвинулася одночасно з загальнолюдською культурою, є її живою, органічною частиною. Культура ніколи в ході свого історичного розвитку не втрачала зв'язку з фізичною культурою, а остання завжди спиралася в своєму розвитку на досягнення культури (науку, філософію, мораль тощо).

Фізична культура виникла в надрах загальної культури у процесі історичного розвитку людського суспільства. Уже на перших стадіях свого існування людство було змушене накопичувати досвід у способах, прийомах, засобах оволодіння природою, навколишнім середовищем, удосконалювати виробництво та знаряддя праці. Цей досвід необхідно передавати підростаючому поколінню. Виникає навчання, виховання. На ранніх етапах первісного суспільства виховання було переважно фізичним.

У ході історичного процесу розвитку культури фізична культура перетворюється в самостійну область суспільно необхідної діяльності. Розвиток духовної культури (філософії, науки, теорії виховання), матеріальної культури (культури матеріального виробництва, його процесів і продуктів), а також ускладнення і загострення соціальних відносин у процесі розвитку суспільства визначають і розвиток фізичної культури. Поступово в її надрах формуються і потім виділяються в самостійні частини (компоненти) фізичне виховання, спорт і фізична рекреація.

Поряд з цим формуються і засоби фізичної культури. Першими з них, які усвідомлено стала конструювати людина на основі своєї трудової практики, були фізичні вправи у вигляді природних рухів (біг, стрибки, метання тощо). Вони виступали у складі ігор, танців, розваг.

Разом з тим у міру становлення систем освіти і виховання фізична культура ставала базовим чинником формування рухових умінь і навичок. Якісно нова стадія осмислення сутності фізичної культури пов'язується з її впливом на духовну сферу людини як дієвого засобу інтелектуального, морального, естетичного виховання. Немає особливої потреби доводити величезний вплив занять фізичними вправами на біологічну сутність людини: на її здоров'я, фізичний розвиток, морфофункціональні структури, але її вплив на розвиток духовності вимагає особливих пояснень і доказів.

Важливим аргументом на користь важливості фізичної культури для всебічного розвитку людини може стати осмислення ціннісного потенціалу цього феномена. Фізична культура – це частина культури суспільства, яка являє собою інтеграцію різних видів людської діяльності і їх результатів, спрямованих на вдосконалення людини, і яка існує в двох основних формах:

об'єктивній (у вигляді реальних предметів, у продуктах духовної праці, в системі соціальних норм і установ, в сукупності відносин людей до природи, між собою і до самих себе);

суб'єктивній (у вигляді діяльнісних здібностей і можливостей людини оволодіти цим предметним багатством).

Головною специфічною особливістю професійної фізичної культури хортингістів є прикладність, заснована на природно-біологічних передумовах «перенесення тренованості», і полягає у формуванні тих потреб і здібностей,

освоєнні того суспільного досвіду і соціальних цінностей, які мають найбільшу практичну значущість для особистості, підготовки до тренувань і праці. Хортинг у цьому сенсі є дуже специфічним і часто виступає як розділ професійно-прикладної підготовки військовослужбовців, поліцейських, охоронців тощо.

3.2.1. Структура і мотиви фізичної культури в системі хортингу

У даній структурі фізична культура хортингістів є складним системним утворенням. Всі представлені в ній елементи тісно взаємопов'язані, доповнюють і обумовлюють один одного.

Знання та інтелектуальні здібності хортингістів визначають:

кругозір особистості, ієрархію її оцінок, цінностей і результатів діяльності;

мотиви, що характеризують спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності в сфері хортингу;

ціннісні орієнтації, що виражають сукупність відносин особистості до фізичної культури в житті, професійної та творчо-активної діяльності;

потреби, які є головною спонукальною і концентруючою силою поведінки особистості в сфері хортингу;

фізична досконаліть, що передбачає такий рівень здоров'я, фізичного розвитку, психофізичних та фізичних можливостей особистості, які складають фундамент її активної, перетворювальної, соціально значущої, фізкультурно-спортивної діяльності та життєдіяльності в цілому;

соціально-духовні цінності, що визначають загальнокультурний і специфічний розвиток культури хортингіста;

фізкультурно-спортивна діяльність, що відображає ціннісні орієнтації і потреби, характеризує фізкультурну активність особистості.

У технологічну структуру фізичної культури хортингістів включаються п'ять основних складових, 27 компонентів і 46 ознак якостей цих компонентів.

Складові фізичної культури хортингіста

п/п	Основні складові	Компоненти якостей	Ознаки якостей
1	Знання та інтелектуальні здібності	Об'єм	Ерудиція
		Науковість	Ступінь абстракції, обґрунтованість
		Свідомість	Ступінь свідомості, здатність до перенесення, здатність до пояснення
		Уміння	Рівень опанування
2	Фізична досконаліть	Фізичний розвиток	Морфологічні ознаки, функціональні ознаки, психомоторика

			фізичних якостей
		Рухові уміння	Репродуктивний рівень засвоєння, контроль свідомості
		Рухові навички	Продуктивний рівень засвоєння, точність, автоматизація, надійність
		Фізична підготовленість	Еталон, результат, динаміка
3	Мотиваційно-ціннісні орієнтації	Мотиви	Соціально значущі, професійно значущі, особистісно значущі
		Інтереси	Спортивні, фізкультурно-оздоровчі
		Установки	Рівень досягнення мети, сила волі, цілеспрямованість
		Переконання	Ступінь свідомості
		Потреби	Самоактуалізація, самоповага у соціальних зв'язках, безпека, фізіологічні
4	Соціально-духовні цінності	Моральність	Фізкультурно-спортивна етика та культура
		Естетика	Відчуття прекрасного, відчуття красоти
		Відношення до праці	Працелюбність
		Світогляд	Ступінь науковості знань і переконань
		Здоровий спосіб життя	Відмова від шкідливих звичок, системність, наукова основа
5	Фізкультурно-спортивна діяльність	Спортивна, оздоровча, прикладна, освітня, пропагандистська, організаторська, суддівська, інструкторська, самовдосконалення	Частота використання, витрати часу, рівень досягнення, динаміка

Фізична культура хортингістів реалізується в таких формах (компонентах), як фізичне виховання (пов'язане з освоєнням фізичних і духовних сил людини), спорт (їх вдосконаленням), фізична рекреація (підтриманням), рухова реабілітація (відновленням). Внутрішнім наповненням кожної з них є поєднання інтелектуального, соціально-психологічного і рухового компонентів, а також певної системи потреб, здібностей, діяльності відносин та інститутів. Це визначає специфіку кожного компонента фізичної культури хортингістів, де переважаючим моментом буде служити натхненність і перевага фізичного.

Діяльна частина фізичної культури хортингістів представлена процесом фізичного виховання.

Фізичне виховання хортингістів – це педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично і духовно досконалого, морально стійкого підростаючого покоління, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, творчого довголіття і продовження життя людини. Фізичне виховання є певним видом виховного процесу, специфіка якого полягає в навчанні руховим актам та управлінні розвитком і вдосконаленням фізичних якостей людини. Однак, це визначення не відображає повноту всього процесу фізичного виховання і розглядає тільки його діяльнісний компонент, у той час як в ньому істотними є когнітивний та емоційно-ціннісний компоненти.

Фізичне виховання хортингістів є процесом, спрямованим не тільки на навчання рухам, виховання фізичних якостей, а й на оволодіння хортингістами спеціальними знаннями і формування у них усвідомленої потреби в заняттях хортингом. Фізичне виховання хортингістів – це також педагогічно упорядкований процес спрямованого використання чинників виду спорту хортинг, що включає навчання рухових дій (у результаті яких формуються рухові вміння, навички і пов'язані з ними знання), виховання індивідуальних фізичних якостей і пов'язаних з ними рухових здібностей, сприяння на цій основі становленню та розвитку властивостей особистості.

Таким чином, уявлення про фізичне виховання хортингістів відображають не тільки його прикладний характер, а й питання соціалізації особистості, її інтелектуальний, психологічний, духовний та творчий розвиток і довголіття. Саме таке розуміння фізичного виховання учнів хортингу дає можливість ставити в цьому процесі провідною установкою формування фізичної культури особистості.

Центральним системоутворювальним фактором, що об'єднує всі компоненти фізичної культури хортингістів, постає фізкультурно-спортивна (фізкультурна) діяльність, спрямована на фізичне вдосконалення людини.

Емоційно-ціннісне ставлення хортингістів до фізкультурної діяльності і спорту не формується спонтанно і не успадковується, воно набувається хортингістом у процесі самої діяльності (безпосередньо у процесі занять хортингом) і ефективно розвивається з освоєнням знань і творчого досвіду, з проявом ініціативи й активності в істинному педагогічному процесі.

Витривалість, сила, швидкість, високий рівень функціональної підготовленості організму та його працездатності можуть бути придбані тільки шляхом використання ефекту цілеспрямованого організаційного процесу адаптації

організму до фізичних навантажень певного змісту, обсягу і достатньої (розумної) інтенсивності, що є результатом і показником фізичної культури хортингіста.

Компоненти фізичної культури хортингіста

Хортинг – частина фізичної культури, заснована на використанні змагальної діяльності і підготовки до неї. У хортингу людина прагне розширити межі своїх можливостей; це величезний світ емоцій, популярне видовище, в якому присутній складний процес міжлюдських відносин. У ньому яскраво проявляється прагнення до перемоги, досягнення високих результатів, які потребують мобілізації фізичних, психічних і моральних якостей людини.

Фізичне виховання хортингістів – педагогічно організований процес розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій і формування спеціальних знань. Метою фізичного виховання хортингістів є виховання фізично досконалих людей, всебічно фізично підготовлених до творчої праці і захисту Батьківщини. Фізичне виховання включено в систему освіти і виховання, починаючи з дошкільних установ. Професійно-прикладна фізична культура (ППФК) створює передумови для успішного оволодіння тією чи іншою професією. Зміст і склад засобів ППФК визначається особливостями трудового процесу.

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура. Вона пов'язана зі спрямованим використанням фізичних вправ у якості засобів лікування захворювань і відновлення функцій організму, порушених або втрачених внаслідок захворювань, травм, перевтоми й інших причин. Її різновидом є лікувальна фізична культура.

Фонові види фізичної культури. До них відносять гігієнічну фізичну культуру, включену в рамки повсякденного побуту хортингістів (ранкова гімнастика, прогулянки, інші фізичні вправи в режимі дня, не пов'язані зі значними навантаженнями), і рекреативну фізичну культуру, засоби якої використовуються в режимі активного відпочинку (туризм, фізкультурно-оздоровчі розваги).

Як засоби фізичної культури хортингістів використовуються:

фізичні вправи;

природні сили природи (сонце, повітря, вода);

гігієнічні чинники (особиста гігієна, розпорядок дня, режим харчування тощо).

Загальна фізична культура за своєю сутністю є явищем масовим, що втягує в сферу свого впливу, хоча і з різним ступенем активності, більшість членів суспільства.

Людство усвідомлено прийшло до занять спортом – специфічною соціально організованою формою і областю зіставлення фізичних та інтелектуальних здібностей і підготовленості окремої людини або команди, схвалюваної соціальною спільністю, в якій види діяльності спрямовані на досягнення результату за допомогою підготовки і участі в специфічних (спортивних) змаганнях. Спорт входить у фізичну культуру, але тільки частиною, пов'язаною безпосередньо з руховими діями.

Таким чином, фізична культура і спорт – це один з видів людської діяльності, спрямованої на фізичне вдосконалення як людської популяції в цілому, так і кожної окремої людини, яка надає оздоровчий, виховний, політичний і соціально-економічний вплив на суспільний розвиток людства.

Людина як особистість формується в процесі суспільного життя: в навчанні, праці, в спілкуванні з людьми. Фізична культура і спорт вносять свій внесок у формування всебічно розвиненої особистості.

На навчальних заняттях, тренуваннях, а особливо під час спортивних змагань хортингісти переносять великі фізичні і моральні навантаження: швидко змінюється обстановка, опір суперника, залежність командного результату спортивних змагань від зусиль кожного члена команди, вміння підпорядкувати свої інтереси інтересам колективу, неухильне виконання певних правил спортивних змагань, шанобливе ставлення до суперника сприяють формуванню у хортингістів таких рис характеру, як сила волі, сміливість, самовладання, рішучість, впевненість у своїх силах, витримка, дисциплінованість.

На заняттях з хортингу молоді люди здобувають знання про раціональні способи виконання рухових дій, про використання придбаних навичок у житті, засвоюють правила загартовування організму, обов'язкові вимоги гігієни. У результаті тренувань розвивається спостережливість, увага, сприйняття, підвищується рівень стійкості розумової працездатності.

Оздоровчий і профілактичний ефект масового хортингу нерозривно пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин. Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, загартовуватися, займатися хортингом, фізичною культурою, дотримуватися правил особистої гігієни, словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

За даними фахівців в області охорони здоров'я, здоров'я кожної людини на 50 відсотків залежить від її способу життя. Факторами ризику порушення здоров'я є недолік руху, незбалансоване харчування, куріння, вживання алкоголю і наркотиків, інфекційні захворювання, недосипання і відсутність повноцінного відпочинку. Підвищення рухової активності, будучи основним компонентом регулярних занять хортингом, позитивно впливає на збереження і зміцнення здоров'я.

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність її до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини. Активне довге життя – це важлива складова людського фактора. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я – це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів».

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, що гартує і, в той же час, захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я.

Сфера системи хортингу виконує в суспільстві безліч функцій і охоплює всі вікові групи населення. Поліфункціональний характер сфери проявляється в тому, що фізична культура хортингістів – це розвиток фізичних, естетичних і моральних якостей людської особистості, організація суспільно корисної діяльності, дозвілля населення, профілактика захворювань, виховання підростаючого покоління, фізична і психоемоційна рекреація і реабілітація, видовище, комунікація тощо.

Фізична культура, будучи однією з граней загальної культури людини, її здорового способу життя, багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, на виробництві, в побуті, у спілкуванні, сприяє вирішенню соціально-економічних, виховних та оздоровчих завдань. Турбота про розвиток хортингу, фізичної культури і спорту – найважливіша складова соціальної політики держави, що забезпечує втілення в життя гуманістичних ідеалів, цінностей і норм, які відкривають широкий простір для виявлення здібностей людей, задоволення їх інтересів і потреб, активізації людського фактора.

3.2.2. Форми і види занять хортингістів фізичною культурою

Існування людини, де поєднується матеріальне і духовне володіння світом, виражається в культурі життя. Культура життя може бути визначена як спосіб свідомої організації особистістю своєї життєдіяльності, що забезпечує її всебічний і гармонійний розвиток в інтересах суспільства. Фізична культура, засоби, методи і форми якої сприяють зміцненню здоров'я і працездатності людини, підготовці до активної трудової діяльності, займають важливе місце.

Фізична культура хортингістів – це сукупність матеріальних і духовних цінностей, що створюються і використовуються для фізичного удосконалення людей, вона становить частку загальної культури суспільства. Фізична культура хортингістів сприяє розвиткові в людині, поряд з фізичною силою, здоров'ям і гарною поставою, таких прикмет характеру, як фізична вправність, загартованість, почуття честі у змаганні та праці, швидкість, рішучість і обережність, толерантність, товариськість, відвага, динамічність, чесність, сила волі.

Фізичне виховання дітей і молоді засобами хортингу в Україні є невід'ємною частиною системи народної освіти, важливим компонентом їх гуманітарного виховання, формування в них патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психологічної підготовленості до активного життя і діяльності.

Природа як джерело фізичного розвитку людини і її загартованості

Фізичне виховання дітей і підлітків існувало вже в первинному суспільстві у формі організованих ігор та розваг, в основі яких лежала трудова діяльність. Ще в епоху Київської Русі дітей із семи років навчали стрільбі з лука, володінню списом і арканом, їзді верхи, а з 12 років – справжнім військовим хитрощам, тобто мистецтву бою. Традиції фізичної культури та психофізичного загартовування передавалися від покоління до покоління.

Від предків (антів, скіфів, русів), які були високі на зріст і надзвичайно сильні, свій ентогенез вели козаки. Запорозькі козаки продовжували традиції своїх пращурів-богатирів і розвивали в собі богатирську силу і дух. У січових і козацьких школах на одному рівні з освітніми дисциплінами вивчалися

різноманітні фізичні вправи, формувалися вміння володіти шаблею, списом, стріляти з рушниці, плавати, керувати човном, переховуватися від ворога під водою.

Цілісна система козацького тіловиховання базувалася на загартуванні і підготовці організму до складних випробувань долі. Людина може розвиватися і жити нормально лише в тому випадку, коли її дії резонують із закономірностями, встановленими оточуючою нас природою. Козаки влітку спали просто під покровом зоряного неба, уявою і думкою намагалися проникнути в таємниці Всесвіту. Наслідування великих сил Всесвіту постійно супроводжує людину все її життя. Елементи мистецтва єдиноборств лягли в основу хортингу, в якому виражається напруженість духовних і фізичних сил, порив до життя, наступальність і відчуття перемоги, що вимагає гнучкості всіх частин тіла і блискавичної реакції.

Процедури загартовування

Загартовування має тисячолітню історію. Ще в папірусах Древнього Єгипту були вказівки про те, що можна оздоровлюватися повітряними чи водними процедурами. У Спарті юнаки більшу частину року ходили босі, без головних уборів, що формувало витривалість, стійкість до випробувань. У Древній Греції загартовування набуло поширення у зв'язку з закликами Гіппократа до оздоровлення.

Процедури загартовування є включенням людини у цілющі впливи природи. Для загартовування використовують повітря, сонце, воду. Основні процедури: повітряні і сонячні ванни, обтирання, обливання, душ, купання.

При проведенні холодової загартовувальної процедури подразнюються терморецептори шкіри, від яких нервовими волокнами миттєво посилаються сигнали до центральної нервової системи. Виникають відповідні команди, спрямовані на теплопродукцію і тепловіддачу. Теплопродукція виникає у результаті відтоку крові до внутрішніх органів і викликає почуття ознобу. Одночасно відбувається активізація обмінних процесів і продукованість тепла в організмі, що призводить до розширення судин і почервоніння шкіри. У результаті багатократного повторення процедури підвищується стійкість організму до впливу низьких температур, відбувається тренування захисних реакцій організму.

Позитивний результат загартовування можливий при дотриманні таких умов:

регулярність загартовування протягом року з урахуванням клімату і погоди;

застосування декількох індивідуально підібраних процедур;

тривалість процедур і сила їх впливу варіюються у залежності від стану здоров'я та індивідуальних особливостей хортингістів.

За наявності ознак захворювання загартовування слід відкласти до повного одужання.

Форми оздоровлення хортингістів засобами фізичної культури

Основною організаційною формою фізичного виховання є заняття, який має науково обґрунтовану структуру і проводиться фахівцями фізичного виховання відповідно до навчальних програм, забезпечує хортингістам базовий обсяг фізкультурних знань, умінь і навичок. Крім занять, широко використовуються

позаурочні форми: заняття у фізкультурних гуртках і секціях, у групах загальної фізичної підготовки, лікувальної фізичної культури тощо.

Важливими формами фізичного виховання учнівської молоді є заняття в спортивних школах, клубах за інтересами, а також самостійні заняття хортингом і фізичними вправами. У житті кожної людини завжди можна знайти місце для фізичних вправ.

Ходьба – найдоступніший вид фізичних вправ. Фізичне навантаження при ходьбі дозується швидкістю руху і пройденим шляхом. Починати ходьбу можна з 1–2 км і, додаючи в день по 250–500 м, довести її до 10 км і більше. Під час довготривалої ходьби закріплюються навички правильної осанки, дихання повинно бути вільним і ритмічним.

Біг проводять у кінці заняття, починаючи з 2 хв. При систематичному тренуванні тривалість бігу збільшується на 1–2 хв. За тиждень поступово його можна довести до 10 хв. Краще збільшувати час бігу, ніж швидкість.

Купання й плавання належать до найкорисніших загартовувальних процедур. Механічне подразнення нервових закінчень шкіри і м'язів, яке відбувається при плаванні, є своєрідним масажем. Плавання активізує обмін речовин, розвиває мускулатуру і серцево-судинну систему. Тривалість купання в перші дні – 2–5 хв. Поступово час перебування у воді збільшується до 20–30 хв. Плавання слід починати з дистанції 10–50 м, поступово збільшуючи до 100–500 м і більше. Слід уникати переохолодження організму і втоми.

Ходьба на лижах – найпопулярніша форма зимового відпочинку, пов'язана зі значними енергозатратами організму. Швидкість руху – 4–10 км/год., темп – від 60 до 115 кроків за 1 хв. Тривалість перших прогулянок – не більше 1–2 год. з поступовим збільшенням її до 3–4 год.

Спортивні й рухові ігри. Гра в бадмінтон, «м'яч у колі», «гольф» та інші дають фізичне навантаження, позитивні емоції, що підвищує життєвий тонус, працездатність, переключає увагу. При виконанні різноманітних фізичних вправ працюють м'язи, покращується обмін речовин, що створює сприятливі умови для діяльності мозку. За відсутності руху гальмується кровообіг, викид продуктів життєдіяльності з мозку, пригнічується обмін речовин у легенях, що знижує опір щодо розвитку бактерій і мікроорганізмів. Тому користь навіть 10-хвилинних фізкультурних пауз, різних видів рухових вправ повертають людину до нормального стану.

Заняття фізкультурними вправами необхідні людині в різні періоди життя. У дитячому і підлітковому віці, коли ще тільки відбудовується нервово-м'язова координація, фізкультура необхідна для гармонійного розвитку особистості. У людини, організм якої вже сформувався, повільно відбуваються процеси окостеніння і склероз суглобів. Виникає необхідність у своєрідних фізичних вправах з урахуванням вікових особливостей. Для людей похилого віку фізкультура є засобом боротьби зі змінами, що несе з собою старість. Тому фізична культура повинна бути масовою у боротьбі за здоров'я людини, її творчу активність і довголіття.

3.2.3. Мотивація учнівської молоді до занять хортингом

Навчання хортингістів навичкам раціональної рухової діяльності; кондиційного та координаційного тренування відбувається на основі анатомічних, фізіологічних та спортивних знань.

Реалізація представлених завдань дозволить підняти процес фізичного виховання засобами хортингу на більш якісний рівень і можна вже говорити про фізкультурну освіту учнівської молоді. При цьому кожен школяр отримує можливість в подальшому самостійно вдосконалювати свої індивідуальні здібності засобами хортингу.

У шкільному навчальному предметі «Фізична культура» до теперішнього часу переважно удосконалювалася фізична діяльність, і менше уваги приділялося культурі цієї діяльності. За останні роки виявляється погіршення здоров'я учнів загальноосвітньої школи. Факти говорять, що багато хвороб «молодіють». Наприклад, якщо раніше підвищений артеріальний тиск зустрічався переважно у літніх людей, то зараз цим захворюванням страждає все більша кількість школярів старшого, середнього і навіть молодшого віку. Все більше фіксується порушень в опорно-руховому апараті (порушення постави і плоскостопість), збільшення простудних захворювань. Ці та інші відхилення у стані здоров'я є наслідком багатьох причин, в тому числі і зниження рухової активності на тлі навчальних перевантажень школярів.

Педагогу необхідно дуже точно і дохідливо роз'яснити школярам сенс, значення і зміст занять хортингом. У будь-яке завдання слід вкладати особистісний сенс і давати учням можливість відчути результати їх діяльності, доводити до свідомості школярів необхідність тривалої і наполегливої праці для досягнення результатів.

У молодших школярів інтерес, як правило, народжують позитивні емоції, викликані процесом виконання вправ і прийомів хортингу. Пробудженню в учнів середніх класів інтересу до занять хортингом сприяє якісне проведення всіх форм занять в школі, гарне оснащення і естетичне оформлення матеріально-спортивної бази. Дуже важливою умовою виховання інтересу учнів щодо занять хортингом є посильні завдання, що забезпечують успішність процесу навчання. Формування у школярів інтересу до занять хортингом залежить також від атмосфери, яка залежить від тренера з хортингу, колективу вчителів. У цьому плані важливу роль відіграє особистий приклад тренера.

Велике значення при формуванні інтересу у школярів до систематичних занять хортингом, фізичною культурою і фізкультурно-оздоровчими заходами мають узгоджені дії спортивної секції, школи і сім'ї. Значним мотивом для активізації батьків є оздоровчий вплив занять фізичними вправами на дитячий організм. При заняттях на фізкультурно-оздоровчих заходах слід уникати, монотонності, яка може притупити інтерес дітей. Можна застосовувати музику – вона володіє винятковою силою емоційного впливу, супроводжує рухи, впливає на підвищення якості їх виконання, поповнює виразність, ритмічність, чіткість, плавність, злитість.

Виразність і узгодженість рухів з музикою визначається зосередженістю сприйняття та емоційністю переживання дітьми художніх образів музичних

творів, їх різного характеру. Така емоційна забарвленість сприйняття дітьми характеру рухів, пов'язаних з музикою, удосконалює їх, надає їм енергійність або м'якість, великий розмах або стриманість, і в той же час сприяє їх свободі і невимушеності.

Одним з основних шляхів виховання позитивного інтересу є розуміння юними хортингістами значення досліджуваного матеріалу. Учень на особистому досвіді повинен переконатися в нерозривному зв'язку придбаних знань з практикою, відчути їхню життєву значимість. Інший шлях – включення школярів в активну творчу діяльність шляхом підбору посильних, цікавих, досить різноманітних, нових за змістом або формою завдань, що спонукають до самостійного, активного роздуму. Важливо, щоб пізнання було пов'язане з позитивними емоційними переживаннями.

Функціональний прояв здоров'я в різних сферах життєдіяльності

Стан здоров'я відбивається на всіх сферах життя людей. Повнота й інтенсивність різноманітних життєвиявлень людини безпосередньо залежить від рівня здоров'я, його якісних характеристик, які у значній мірі визначають образ і стиль життя людини: рівень соціальної, економічної та трудової активності, ступінь міграційної рухливості людей, прилучення їх до сучасних досягнень культури, науки, мистецтва, техніки і технології, характер і способи проведення дозвілля і відпочинку. У той же час тут проявляється і зворотна залежність: стиль життя людини, ступінь і характер її активності в побуті, особливо в трудовій діяльності, багато в чому визначають стан її здоров'я. Така взаємозалежність відкриває великі можливості для профілактики і зміцнення здоров'я хортингістів.

Здоров'я впливає на якість трудових ресурсів, на продуктивність суспільної праці і, тим самим, на динаміку економічного розвитку суспільства. Рівень здоров'я і фізичного розвитку – одне з найважливіших умов якості робочої сили. Залежно від їх показників: оцінюється можливість участі людини в певних сферах трудової діяльності. Тому вже на етапі вибору спеціальності і виду професійного навчання об'єктивно виникає, ставиться і вирішується проблема психофізіологічної відповідності особистості конкретним видам професійної діяльності.

Потреба у здоров'ї носить загальний характер, вона властива як окремим людям, так і суспільству в цілому. Увага до власного здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику його порушень, свідома орієнтація на здоров'я різних форм життєдіяльності – все це показники загальної культури хортингіста.

3.3. Індивідуальні ціннісні особливості хортингістів

Індивідуальні ціннісні орієнтації спортсменів хортингу впливають на їх здоровий спосіб життя, що відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності хортингістів, для якої характерна єдність і доцільність процесів тренування, самоорганізації та самодисципліни, саморегуляції і саморозвитку, спрямованих на зміцнення адаптивних можливостей організму, повноцінну самореалізацію своїх сутнісних сил, обдарувань і здібностей у

загальнокультурному і професійному розвитку, життєдіяльності хортингістів у цілому.

Здоровий спосіб життя створює для спортсмена хортингу таке соціокультурне мікросередовище, в умовах якого виникають реальні передумови для високої творчої самовіддачі, працездатності, трудової та громадської активності, психологічного комфорту, найбільш повно розкривається психофізіологічний потенціал особистості, актуалізується процес її самовдосконалення. В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у хортингіста як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності побудувати себе як особистість у відповідності до власних уявлень щодо повноцінного в духовному, моральному і фізичному відношенні життя.

Зміст здорового способу життя хортингістів відображає результат поширення індивідуального або групового стилю поведінки, загальної організації життєдіяльності, закріплених у вигляді зразків до рівня традиційного здорового стану. Основними елементами здорового способу життя виступають дотримання режиму праці та відпочинку, харчування і сну, гігієнічних вимог, організація індивідуального доцільного режиму рухової активності, відмова від шкідливих звичок, культура міжособистісного спілкування і поведінки в колективі, культура сексуальної поведінки, правильне і змістовне дозвілля, що здійснює вплив на особистість.

Організовуючи свою життєдіяльність, особистість вносить в неї упорядкованість, використовуючи деякі стійкі структурні компоненти. Це може бути певний режим, коли хортингіст, наприклад, регулярно в один і той же час харчується, лягає спати, займається хортингом, використовує процедури загартування. Стійкою може бути і послідовність форм життєдіяльності після навчального тижня один вихідний день присвячується спілкуванню з друзями, інший – домашнім справам, третій – заняттям хортингом.

Ці характеристики здорового способу життя стійкі по відношенню до постійно мінливих численних впливів оточення людини. Вони утворюють свого роду бар'єри, що захищають її від необхідності весь час реагувати на різноманіття суджень, думок, оцінок, вимог. Усередині цих меж хортингіст вільний регулювати свої дії, випробувати нові взірці поведінки. З одного боку, стійкість і повторюваність компонентів життєдіяльності, звернених до особистості, пов'язані з її індивідуальними перевагами, з іншого – вони не є її винаходом, а складаються і набувають культурного значення в процесі спілкування людей, у ході їх повсякденної практики.

Здоровий спосіб життя хортингіста характеризується спрямованістю, яка об'єктивно виражається в тому, які цінності ним виробляються, які потреби ним задовольняються, що він дає для розвитку самої особистості. Між реальним способом життя і породжуючою ним системою суб'єктивних відносин виникають суперечності, у процесі вирішення яких відбувається перебудова, розвиток і вдосконалення способу життя, система відношенні в ньому. Важливо не тільки те, як хортингіст живе, а й те, заради чого він живе, чим пишається і проти чого бореться. Так здоровий спосіб життя набуває оціночного і нормативного поняття.

Індивідуальна спадковість та її вплив на здоров'я

Фізичне і психічне здоров'я хортингіста необхідно розглядати в динаміці, а саме як процес, що змінюється протягом життя людини. Здоров'я спортсмена хортингу багато в чому залежить від спадковості і вікових особливостей та змін, які відбуваються в організмі людини в міру розвитку. Здатність організму чинити опір діям шкідливих факторів визначається генетичними особливостями адаптивних механізмів і характером їх зміни. Відповідно до сучасних уявлень, велику роль у становленні адаптаційних механізмів (приблизно на 50 %) грає період раннього розвитку (до 5–8 років). Сформована на цьому етапі потенційна можливість до супротиву шкідливим факторам реалізується і постійно удосконалюється. Але це лише задатки, які необхідно розвивати.

Припустимо, народиться дитина з обтяженою спадковістю, тобто у неї є пошкоджений ген, який, циркулюючи в роду ще до часу її народження, визначив її спадкові властивості – генотип. Чи означає це, що дитина обов'язково захворіє? Це означає лише, що у неї є схильність, для реалізації якої потрібні ті чи інші провокуючі подразники.

Роботами генетиків доведено, що за сприятливих умов вроджений ген може і не проявити свою агресивність. Здоровий спосіб життя, загальний здоровий статус організму можуть «приборкати» його агресивність. Несприятливі умови зовнішнього середовища майже завжди підсилюють агресивність патологічних генів і можуть спровокувати хворобу, яка б за інших обставин не проявилася. А якщо зі спадковістю все благополучно, як будуть розвиватися події тоді? Якщо батьки здорові і у них народилася здорова дитина, чи означає це, що вона буде здоровою все життя? Ні в якому разі, оскільки можна успадкувати від батьків богатирське здоров'я і значно погіршити його за кілька років. І в той же час можна народитися зі слабким здоров'ям, але, приклавши зусилля, зміцнити його.

Таким чином, індивідуальний рівень здоров'я хортингіста залежить від генетичного фону, стадії життєвого циклу, адаптивних здібностей організму, ступеня його активності, а також кумулятивного впливу факторів зовнішнього (в тому числі соціального) середовища.

У той же час можна виділити ряд ознак, що характеризують стан здоров'я спортсмена хортингу. Можна сказати, що якщо людина здорова, то виконуються наступні умови:

1. Основні функції організму на різних рівнях організації (цілісний організм, органний, тканинний, клітинний, субклітинний) характеризуються динамічною рівновагою в межах статистичних норм, виявлених у результаті відповідних медико-біологічних досліджень.

2. Здатність до адаптації до даних умов зовнішнього середовища: підтримується динамічна рівновага організму і його функцій у конкретних умовах зовнішнього середовища.

3. Людина повністю соціально адаптована, здатна до виконання своїх соціальних функцій і розвитку.

4. Організм здатний пристосовуватися до постійно змінюваних умов довкілля, здатний підтримувати гомеостаз і забезпечувати різнобічну діяльність.

5. Ознаки хвороби або хворобливого стану відсутні.

6. Має місце фізичне і психологічне благополуччя людини.

Оцінка індивідуального здоров'я – метод функціональних навантажень. Говорячи про здоров'я особистості, індивідуальне здоров'я, можна використовувати ще більш поглиблені підходи. Обстеження окремої людини може бути як завгодно довгим та інтенсивним, аж до застосування найсучасніших дорогих діагностичних прийомів. Однак слід мати на увазі, що оцінка стану різних органів і систем, хоча і несе важливу інформацію, часом мало що дає, значно більше інформації можна отримати при функціональних навантаженнях на організм.

Необхідно мати на увазі, що здоров'я – це ще й певний рівень фізичної тренованості, підготовленості, визначеного функціонального стану організму, що є фізіологічною основою фізичного і психічного благополуччя. Основним його критерієм можна вважати енергетичний потенціал організму, оскільки життєдіяльність всього живого залежить від можливості вироблення енергії за рахунок компонентів довкілля, їжі, її акумуляції і мобілізації для забезпечення фізіологічних функцій. Чим більше потужність та ємність реалізованого енергетичного потенціалу, а також ефективність його витрати, тим вище рівень здоров'я людини.

Виходячи з цього, одним з критеріїв індивідуального здоров'я можна вважати величину максимального споживання кисню (МСК) даної людини. Величина МСК характеризує потужність аеробного процесу, тобто, кількість кисню, яку організм здатний засвоїти (спожити) в одиницю часу (за 1 хв). Вона залежить в основному від двох факторів: функції киснево-транспортної системи і здатності працюючих скелетних м'язів засвоювати кисень.

Зв'язок між аеробними можливостями організму і станом здоров'я був помічений і досліджений американським лікарем Купером (1970 р.). Він показав, що люди, які мають рівень МСК 42 мл/хв/кг і вище, рідко страждають хронічними захворюваннями і, як правило, мають показники артеріального тиску в межах норми. Більш того, було встановлено тісний взаємозв'язок величини МСК і факторів ризику ішемічної хвороби серця: чим вище рівень аеробних можливостей, тим краще показники артеріального тиску, обміну холестерину і співвідношення маси тіла і росту. Гранична (порогова) величина МСК для чоловіків 42 мл/хв/кг, для жінок – 35 мл/хв/кг, що розглядається як безпечний рівень соматичного здоров'я.

Таким чином, індивідуальний стан здоров'я хортингіста зумовлений великою кількістю чинників, серед яких – властивості людини (спадковість, звички, спосіб життя, професія), природні (географічна зона і ландшафт проживання, клімат), антропогенні (міське чи сільське проживання, ступінь деградації навколишнього середовища, наявність промислових або сільськогосподарських джерел забруднення), соціальні (економічний добробут, рівень освіти, події життя, ступінь соціального стресу).

3.3.1. Проблема особистісних особливостей у виді спорту хортинг

Індивідуальність спортсмена хортингу багато в чому вирішує його спортивний успіх. Для виявлення індивідуальних особливостей спортсменів хортингу існують певні методики, які впроваджує Українська федерація хортингу у своїй роботі. Для аналізу спортивного таланту та індивідуальних особливостей спортсменів дослідження проводяться за наступними особистісними ознаками:

1. Порівняльна характеристика спортсменів й осіб, що не займаються хортингом.
2. Агресивність спортсменів.
3. Оцінка особистісних якостей спортсменів.
4. Особистість ідеального тренера.
5. Авторитарність тренера.

Порівняльна характеристика спортсменів й осіб, що не займаються хортингом. Численні дані про особистісні особливості хортингістів й осіб, що не займаються спортом, свідчать про істотні розходження у рівнях виразності цілого ряду особистісних якостей. Обстеження великих груп спортсменів хортингу високої кваліфікації показує, що найбільш характерними особливостями їхньої особистості є:

висока емоційна стійкість;
впевненість у собі;
незалежність, самостійність;
схильність до ризику;
самоконтроль;
товариськість.

Українською федерацією хортингу достатньо широко вивчаються питання про особистісний профіль спортсмена, що займається хортингом протягом певного часу (три місяці, один рік, два року, три року, п'ять років, сім років і більше). Однак аналіз особистісних особливостей висококваліфікованих спортсменів, майстрів спорту України з хортингу міжнародного класу не підтвердив гіпотезу особистісного профілю, оскільки на цьому рівні дуже суттєвими ознаками є особистісні таланти (як спортивний, так і інші).

Більше продуктивним виявився підхід пошуку загальних проявів особистості, що спричиняють успіх у хортингу. До числа таких рис варто віднести: сенситивність, емоційну стійкість, активність у подоланні перешкод.

У цілому особистісні особливості, як і типологічні, варто враховувати в індивідуалізації керування спортивною діяльністю. Роль фактора особистісних особливостей в успішності спортивної діяльності хортингістів також розглядається під час обговорення проблеми надійності кожного спортсмена окремо.

За даними спортивних психологів Української федерації хортингу, до найпоширеніших особистісних рис спортсменів відносяться: високий рівень агресивності (який майже завжди перебуває під контролем у спортсмена високого класу), високий рівень мотивації досягнення, екстраверсія й твердість характеру, авторитарність, емоційна стійкість і самоконтроль.

Агресивність спортсменів хортингу

Агресивність. У виді спорту хортингу, де допускається безпосередній фізичний контакт, різні форми контрольованої фізичної агресії просто необхідні. Дані досліджень показують, що спортсмени високого класу, які займаються хортингом, не тільки більше агресивні, але й схильні більш вільно виражати свої агресивні тенденції, чим представники інших видів спорту, звичайної вибірки.

Агресивні тенденції в спортивних ситуаціях, що допускають прояв контрольованої ворожості, в одних випадках можуть підсилюватися, в інших знижуватися. Якщо хортингіст має більшу потребу в агресивних діях, а спортивна діяльність не викликає в нього фізичної втоми або його спроби проявляти агресивність приводять до фрустрації (штраф за порушення правил або програш), то агресивність у нього, швидше за все, збережеться. З іншого боку, якщо в спортсмена невисока потреба в агресивності, спортивна діяльність викликає в нього хоча б середню втому або його заохочують за виграш або досягнутий успіх, – його агресивність знижується.

Рівень агресивності, схованої або явної, істотно змінюється до, під час, і після спортивної діяльності. Вважають, що походження агресивних тенденцій і відповідної поведінки у хортингістів можна простежити в їх ранніх дитячих враженнях і досвіді. Потім під впливом своєчасних санкцій і покарання за безпосередній прояв агресивності поведінка людини модифікується.

Агресивні тенденції формуються у майбутнього спортсмена задовго до того, як він приходить у хортинг. Це формування відбувається різними способами:

1. Батьки заохочують агресивність у своїх дітях безпосередньо або показують приклад відповідної поведінки. У цілому, діти, які спостерігають агресивність у дорослих, особливо якщо це значима і авторитетна для них людина, якій вдається домогтися успіху завдяки агресивності, сприймають цю форму поводження як ефективну.

2. Батьки карають дітей за прояв агресивності:

батькам, що розумно придушують агресивність у своїх дітей, як правило, вдається виховати в дітях уміння володіти собою в ситуаціях, що провокують агресивну поведінку;

батьки, які не карають своїх дітей за прояв агресивності, найімовірніше, виховують у них надмірну агресивність;

батьки, які дуже різко придушують агресивність у своїх дітей, виховують у дитині надмірну агресивність, що буде проявлятися в більш зрілі роки.

3. Батьки часто по-різному реагують на агресивну поведінку дітей залежно від того, чи спрямована вона на них або на однолітків. Як правило, суворіше карається дитина за агресивність стосовно дорослого, ніж стосовно однолітка або товариша по заняттю хортингом, особливо якщо останній дійсно заслужив цього.

Потенційний інтерес для хортингу як виду спорту представляє інший спосіб формування агресивності.

Агресивність можна виміряти за допомогою проективних методик, особистісних тестів, спеціально організованих експериментальних ситуацій, у яких агресивність стимулюється стосовно іншого випробуваного. Ці методики дозволяють виявити глибокі агресивні тенденції, які важко помітити при

спостереженні. З їхньою допомогою також можна визначити тип і спрямованість агресивної реакції.

Керування агресивністю представляється однієї з важливих завдань у виді спорту хортингу, де фізичний контакт заохочується, і де контрольовану агресивність можна технологічно і раціонально направити на суперника у двобої.

3.3.2. Оцінка особистісних якостей хортингістів

Інтелектуальний рівень. За спостереженнями за хортингістами й дослідженням їхніх особистісних якостей за допомогою методик засновника хортингу було показано, що спортсменів високого класу відрізняє більш висока здатність до абстрактного мислення. Але в цей час існує мало об'єктивних даних з цієї проблеми. Питання про те, які саме компоненти інтелектуальних дій мають найбільшу цінність для хортингу, залишається відкритим, і Українська федерація хортингу продовжує дослідження у цьому напрямі.

Твердість характеру. Ця риса є однієї з найбільш популярних особистісних характеристик хортингіста. Для спортсмена, наділеного цією рисою, властиві емоційна зрілість, незалежність у думках і діях, твердість і критичність в оцінці себе й навколишнього світу, здатність володіти своїми почуттями й не показувати тривоги у різних ситуаціях. Його протилежність, людина з м'яким характером, відрізняється нетерплячістю, сентиментальністю, чутливістю, емоційною незрілістю, частими переживаннями тривоги.

Цей критерій, є найбільш тонким для оцінки особистісного потенціалу, особливо у спортсменів, схильних працювати з повною віддачею. Цей показник також дозволяє виявити хортингістів, які не настільки сильно реагують на стресові змагальні ситуації.

Впевненість у собі в ситуаціях міжособистісного спілкування. У цілому хортингістам високого класу властива впевненість у собі. Цьому сприяє й високий соціальний статус, що здобуває спортсмен на всіх рівнях (школа, університет). Спортсмени, що мають такий статус, досить упевнені й вільні в різних соціальних ситуаціях.

Це не виключає тієї ситуації, при якій окремі спортсмени, займаючись хортингом, намагаються перебороти почуття власної неповноцінності. Зокрема, дослідження психологів Української федерації хортингу показали, що багато хортингістів прагнуть компенсувати невпевненість у своїх відносинах дома. Невпевненому в собі спортсменові необхідна емоційна й словесна підтримка.

Більше впевнений у собі хортингіст буде інакше реагувати на похвалу й осудження тренера, чим той, хто невпевнений у собі. Як загальне почуття впевненості, так і невпевненість у специфічних спортивних ситуаціях зароджуються в раннім дитинстві, і потім, уже в більш пізні періоди життя, формуються в умовах змагань.

Турбота про власну зовнішність і здоров'я. За допомогою проектних методик виявлені розходження відносно відношення спортсменів до своєї зовнішності, до травм і навіть до здатності переносити біль.

Деякі хортингісти можуть знижувати інтенсивність вхідного болючого стимулу, а деякі спортсмени при цьому блокують візуальні, кінестетичні й болючі імпульси.

Спортсмени частіше, у порівнянні з тими, хто не займаються хортингом, проявляють увагу до своєї статури, гігієни тіла. Причиною може служити те, що для хортингістів тіло є засобом досягнення успіху й самовираження. При надмірній турботі про своє тіло цілком можливо, що спортсмен буде проявляти підвищену чутливість до найменших ушкоджень і травм, і навіть може бачити в змаганнях небезпеку для свого здоров'я.

Тип спортсменів, «схильних до травм», був виділений багатьма клінічними психологами. З ними, як показує досвід, працювати складніше всього. Уявлювані або перебільшені проблеми, зв'язані зі здоров'ям, часто можуть бути свідченням глибоких невротичних або психопатологічних тенденцій, на які варто негайно звернути увагу. Крім того, такий хортингіст іноді може сильно перебільшувати серйозність стану свого здоров'я або симулювати хворобу для виправдання можливої невдачі на змаганнях.

Авторитарність. Потреба підкоряти собі інших частіше спостерігається серед тренерів, чим серед спортсменів. У спортивних командах можуть бути спортсмени як з високим, так і з низьким рівнем авторитарності. Психологові команди необхідно бути особливо уважним до вираженого прагнення до лідерства, тому що воно не завжди може сполучатися з необхідними лідерськими якостями.

Комплекс рис «авторитарної особистості» часто сполучається з потребою хортингіста в підпорядкуванні іншим. Іншими словами, люди з високою потребою підкоряти собі навколишніх часто прагнуть і до авторитарного контролю над собою.

Хортингіст з низькими авторитарними потребами буде менш охоче приймати подібні домагання від інших, у тому числі й від свого тренера, особливо якщо це пов'язане з обмеженням його волі. Спортсмен з високим рівнем авторитарності буде наполегливий у своїх домаганнях, хвалькуватий, зарозумілий, агресивний і, у випадку невдач, схильний скоріше обвинувачувати інших, чим себе, звичайно нав'язуючи свою волю грубо й егоїстично.

Хортингіст з низькими авторитарними потребами, навпаки, буде покладливий, іноді не впевнений у собі, скромний, при помилках схильний до самозвинувачень і відносно спокійний.

Хортингіст, що перебуває приблизно посередині шкали авторитарності, зможе проявляти то наполегливість, то лагідність, залежно від ситуації у спортивній діяльності.

Соціальні функції хортингу як засобу фізичної культури особистості

Наступною цінністю можна назвати рівень активності суспільства у сфері розвитку хортингу. Діяльність державних і громадських інститутів, політична, організаційна, пропагандистська, освітня і виховна, фінансово-економічна і виробнича, спрямована на створення умов для повноцінної фізичної активності, спортивної підготовки і фізичного виховання населення регіону, колективу.

Фізична культура особистості визначається тими ж факторами, що і громадська. На перше місце правомірно поставити рівень, глибину, повноту і

ґрунтовність знання кожної людини про сутність і правила підготовки, методи організації фізичної активності, шляхи і засоби фізичного вдосконалення, закони функціонування свого організму в процесі занять хортингом, рухової діяльності та її соціальної, моральної, духовної і естетичної цінності. При цьому не можна не відзначити, що подібний рівень фізичної освіченості поки ще в основному, є надбанням досить вузького кола фахівців і не є типовим для більшості людей.

Особистий досвід організації фізичної активності як культурної цінності полягає у процесі занять хортингом, фізичними вправами у період навчання в навчальному закладі, на заняттях з фізичного виховання, спортивної підготовки, за участю в різних спортивно-масових заходах. До цієї ж категорії цінностей можна додати руховий досвід, набутий у процесі праці.

Інший комплекс цінностей фізичної культури хортингіста формується сукупністю його особистих фізичних досягнень. Він визначається розвитком рівня його фізичних якостей і координаційних здібностей. Зовні це проявляється у фізичній працездатності, умінні управляти своїми рухами, грамотно і раціонально вирішувати звичні і нові рухові завдання і рухові дії. Рівень культури рухів багато в чому залежить від здатності людини правильно використовувати свій фізичний потенціал.

3.3.3. Особистісні цінності як передумова досягнень в хортингу

Безліч, здавалося б, самих різних властивостей особистості пов'язано відносно стійкими залежностями у певні динамічні структури. Особливо чітко це проявляється в характері людини, яка займається хортингом. Характер – це стрижнева психічна властивість хортингіста, що накладає відбиток на всі його дії і вчинки, властивість, від якої, перш за все, залежить діяльність спортсмена у різних спортивних і життєвих ситуаціях.

Іншими словами, даючи визначення характеру хортингіста, можна сказати, що це сукупність властивостей особистості, що визначає типові способи її реагування на життєві обставини.

Під характером слід розуміти не будь-які індивідуально-психологічні особливості людини, а тільки сукупність найбільш виражених і відносно стійких рис особистості, типових для даної людини і таких, що систематично виявляються у її діях і вчинках.

Характер висловлює основну життєву спрямованість і проявляється у своєрідному для даної особистості образі дій. Слово «характер» у перекладі з грецького означає «ознака», «особливість».

Дуже часто характер розуміють як щось таке, що майже збігається з особистістю або відрізняється від особистості за критерієм того, що до характеру відноситься все індивідуальне, а особистість – це тільки загальне. Хороша людина з хорошим характером, хороша людина з поганим характером, погана людина з хорошим характером і погана людина з поганим характером, буває і так. З точки зору здорового глузду така типологія відповідає дійсності, вона працює. Це говорить, перш за все, про те, що особистість і характер – це не одне і те ж, вони не збігаються. Підготовлений і талановитий хортингіст може бути погано

вихованою людиною, і навпаки. Саме тому у системі хортингу передбачено виховання особистісних якостей спортсменів.

У характері особистість характеризується не тільки тим, що вона робить, а й тим, як вона це робить. Слова «характеристика» і «характер» не випадково мають спільне коріння. Добре складена психологічна характеристика хортингіста перш за все найглибше повинна виявити його характер, оскільки саме в ньому найістотніше виявляються особливості особистості. Однак не можна, як це іноді робиться, всі риси особистості підміняти тільки рисами характеру. Поняття «особистість» ширше поняття «характер», і індивідуальність людини як особистості не вичерпується тільки її характером.

У психології розрізняють особистість у широкому і вузькому сенсі слова, і характер знаходиться за межами особистості у вузькому сенсі слова. Під характером розуміють такі характеристики людини, які описують способи її поведінки у різних ситуаціях. Стосовно характеру хортингістів використовуються такі поняття, як «експресивні характеристики» (характеристики зовнішнього прояву, зовнішнього вираження людини) або «стильові характеристики». Взагалі поняття «стиль» досить близько по своїй суті поняттю «характер».

Таким чином, відмінність характеру від особистості у вузькому сенсі слова полягає в тому, що в характер входять риси, які стосуються способу поведінки, до форм, у які може перетворюватись одна і та ж за змістом поведінка.

Кожний хортингіст відрізняється від інших величезним, воістину невичерпним числом індивідуальних особливостей, тобто особливостей, властивих саме йому як індивіду. У поняття «індивідуальні особливості» входять не тільки психологічні, а й соматичні («сома» – латинь – «тіло») особливості людини: колір очей і волосся, зріст і фігура, розвиток скелета і м'язів тощо.

Важливою індивідуальною особливістю хортингіста є вираз його обличчя. У ньому виявляються не тільки соматичні, а й психологічні особливості людини. Коли про людину говорять, що у неї осмислений вираз обличчя, або, що у неї хитрі очі, або впертий рот, то мають на увазі, зрозуміло, що не анатомічну особливість, а вираз у міміці обличчя, властивих даному індивіду психологічних особливостей.

Індивідуально-психологічні особливості відрізняють одну людину від іншої. Галузь психологічної науки, що вивчає індивідуальні особливості різних сторін особистості і психічних процесів, називається диференціальною психологією.

Найбільш загальною динамічною структурою особистості є узагальнення всіх її можливих індивідуально-психологічних особливостей у чотири групи, що утворюють чотири основні сторони особистості:

біологічно обумовлені особливості (темперамент, задатки, найпростіші потреби);

соціально обумовлені особливості (спрямованість, моральні якості, світогляд);

індивідуальні особливості різних психічних процесів;

досвід (обсяг і якість наявних знань, навичок, умінь і звичок).

Далеко не всі індивідуально-психологічні особливості цих сторін особистості будуть рисами характеру. Але всі риси характеру, зрозуміло, є особливостями особистості.

Перш за все, треба сказати про принципові відмінності рис характеру від спільних рис, про які йшлося вище.

По-перше, характер – це лише одна з підструктур особистості, причому підструктура підпорядкована. Розвинена зріла особистість добре володіє своїм характером і здатна контролювати його прояви. Навпаки, прориви характеру, коли людина діє безпосередньо за логікою того, до чого її спонукають ті чи інші риси характеру, типові, скажімо, для психопатів. Маються на увазі дорослі. Що ж стосується дитячого і підліткового віку, то це у методиках хортингу працює за принципами загальної спортивної психології.

Таким чином, характер займає підлегле положення, і власне прояви характеру залежать від того, яким мотивам і цілям служать в конкретному випадку ці прояви. Тобто риси характеру не є чимось, що діє саме по собі і виявляється в усіх ситуаціях.

По-друге, суть тих рис, з яких складається характер, може бути прояснена через механізми формування характеру. Перш ніж говорити про ці механізми, зафіксуємо основні міфи, які існують по відношенню до характеру:

характер біологічно визначено, і з цим нічого не можна зробити;

характер повністю можна виховати, можна сформувати будь-який характер за бажанням при спеціально організованій системі впливів;

є така дуже серйозна річ, як ***національний характер***, тобто існуючі дуже сильно відрізняються одна від одної структури характеру, притаманні різним націям, які істотно впливають на індивідуальний характер всіх представників даної нації. У характері є дійсно певні речі, які пов'язані з біологічними факторами. Біологічною основою характеру є темперамент, який ми дійсно отримуємо від народження, і з ним нам доводиться жити.

У характері є макросоціальна основа. У теорії про національний характер теж є частка особливостей. З приводу національного характеру йде дуже багато суперечок в літературі. Основна проблема ставилася так: чи існує національний характер чи ні? З'ясувалося дуже чітко, що існують, принаймні, дуже сильні стереотипи по відношенню до національного характеру, тобто що представники одних націй демонструють досить стійкі переконання в існуванні у інших націй певних комплексів рис. Більш того, ці стереотипи в сприйнятті іншої нації прямо залежать від того, як ця нація поводиться.

А чи є реальні відмінності між націями? Так є. Але виявилося, що, по-перше, відмінності завжди виділяються за невеликою кількістю рис у порівнянні з тими рисами, за якими переважає подібність, і, по-друге, що відмінності між різними людьми всередині однієї і тієї ж нації набагато більше, ніж стійкі відмінності між націями. Тому справедливий вирок, що національний характер, незважаючи на різноманітні форми його вивчення, багато в чому подібний до респектабельного етнічного стереотипу, прийнятного насамперед для тих, хто недостатньо близько знайомий з народом, про який йде мова.

По суті, уявлення про національний характер є формою прояву того самого типологічного мислення, про який вже говорилося. Певні мінімальні відмінності, які реально існують (наприклад, темперамент південних народів) і які менш істотні, ніж схожість, беруться як основа для певного типу. Типологічне мислення, як уже говорилося, відрізняється, перш за все, категоричністю (або одне, або інше), відсутністю градацій, виділенням чогось приватного і роздуванням його за рахунок ігнорування всього іншого. Таким чином, з'являється національний характер.

Існує і так званий ***соціальний характер***, тобто деякі інваріантні особливості характеру, притаманні певним соціальним групам. Характер виконує роль як би амортизатора, своєрідного буфера між особистістю і середовищем, тому він багато в чому цим середовищем визначається. Багато в чому, але не в усьому. Головне залежить від особистості. Якщо особистість спрямована на пристосування та адаптацію до світу, то характер допомагає це зробити. Якщо, навпаки, особистість, спрямована на подолання середовища або на перетворення його, то характер допомагає людині подолати середовище або перетворити його.

Адаптивність і відсутність жорсткостей, труднощів у так званому скрутному віці фіксує ***адаптивний характер*** і потім призводить до того, що людина відчуває в житті багато труднощів. І навпаки, зовні бурхливі прояви важкого віку допомагають людині сформувати певні елементи самостійності, самовизначення, які дадуть їй можливість у майбутньому нормально жити, активно впливати на дійсність, а не тільки пристосовуватися до неї.

Разом з тим характер не можна розглядати як просту суму окремих якостей або особливостей особистості. Якісь його риси завжди будуть ведучими, і саме за ними і можна охарактеризувати людину, в іншому випадку завдання уявлення про характер було б нездійсненним, оскільки у кожної людини число окремих характерних рис може бути велике, а кількість відтінків кожної з цих рис ще більше. Наприклад, акуратність може мати відтінки: пунктуальність, педантичність, охайність, підтягнутість тощо.

Окремі риси характеру класифікуються значно легше і чітко, ніж типи характерів в цілому. Під рисою характеру розуміють ті чи інші особливості особистості людини, які систематично виявляються у різних видах її діяльності і за якими можна судити про її можливі вчинки в певних умовах.

Риси характеру діляться на кілька груп.

До першої групи входять найбільш загальні риси характеру, що утворюють основний психічний склад особистості. До них відносяться: принциповість, цілеспрямованість, чесність, мужність тощо. Зрозуміло, що в рисах характеру можуть виступати і протилежні цим, тобто негативні, якості, наприклад: безпринципність, пасивність, брехливість тощо.

Другу групу складають риси характеру, в яких виражається ставлення людини до інших людей. Це товариськість, яка може бути широкою і поверхневою або виборчою, і протилежна їй риса – замкнутість, яка може бути результатом байдужого ставлення до людей або недовіри до них, але може бути наслідком глибокої внутрішньої зосередженості; відвертість і протилежна їй – скритність;

чуйність, тактовність, справедливість, дбайливість, ввічливість або, навпаки, грубість.

Третя група рис характеру висловлює ставлення людини до самої себе. Такі почуття власної гідності, правильно розуміються як гордість і пов'язана з нею самокритичність, скромність, і протилежні їм – марнославство, зарозумілість, іноді переходять у нахабство, образливість, сором'язливість, егоцентризм (схильність постійно бути в центрі уваги разом зі своїми переживаннями), егоїзм (турбота переважно про своє особисте благо) тощо.

Четверта група рис характеру висловлює ставлення людини до праці, своєї справи. Сюди входять ініціативність, наполегливість, працьовитість і протилежна їм – лінь; прагнення до подолання труднощів, і протилежна їм – боязнь труднощів; активність, сумлінність, акуратність тощо.

По відношенню до праці характери діляться на дві групи: ***діяльні й бездіяльні***. Для першої групи типові: активність, цілеспрямованість, наполегливість; для другої – пасивність, споглядальність. Але іноді бездіяльність характеру пояснюється (але аж ніяк не виправдовується) глибокою внутрішньою суперечливістю людини – ще «не визначився», яка не знайшла свого місця в житті, у колективі.

Чим яскравіше і сильніше у людини характер, тим більш виразна її поведінка і більш чітко в різних вчинках виступає її індивідуальність. Однак, не у всіх людей їх дії і вчинки визначаються властивими їм особистими особливостями. Поведінка деяких людей залежить від зовнішніх обставин, від хорошого або поганого впливу на них товаришів, від пасивного і безініціативного виконання окремих вказівок керівників та начальників. Про таких співробітників говорять як про безхарактерних.

Характер можна вважати самостійною стороною загальної динамічної структури особистості. Характер – це поєднання внутрішньо взаємопов'язаних, найбільш важливих індивідуальних сторін особистості, особливостей, що визначають діяльність людини як члена суспільства. Характер – це особистість у своєрідності її діяльності. У цьому його близькість до здібностей, які також представляють собою особистість, але в її продуктивності.

Існує два варіанти дисгармонійних взаємин між характером і особистістю. Перший з цих прикладів – підпорядкування особистості характеру, некерованість характеру. Характер доброзичливий і великодушний, схильний прощати образи, готовий каятися у помилках, любитель правди, ненависник брехні і обману, турботливий про правосуддя, гонитель будь-якого зловживання влади, особливо хабарництва. Вважаючи себе завжди правим, завзято тримається своїх думок і є до того ж дратівливим від найменшого протиріччя, що часто здається абсолютно поза себе. Сам усвідомлює це і глибоко цим засмучується, але не має достатньо волі, щоб перемогти себе.

Другий приклад – відсутність особистості, підміна її характером, тобто наявність розвинених форм зовнішнього прояву при відсутності внутрішнього змісту. Така людина здатна до напруги, до посиленої і навіть непосильної праці, тому собі й іншим вона здається сильніше себе самої. Але вона більше працює над своїми манерами, над способом поводження з людьми, ніж над самою собою, над

своїми думками і почуттями, тому її манери і поводження з людьми є краще її почуттів і думок. В її розумі є більше гнучкості і сприйнятливості, ніж глибини і вдумливості, більше виправки, ніж творчості, як у всій її натурі є більше нервової жвавості, ніж духовної сили. Вона більше любить і вміє керувати людьми, ніж справами. Що б вона не задумувала, вона більше думає про те, що скажуть про неї, ніж про те, що вийде з задуманої справи. Вона більше дорожить увагою сучасників, ніж думкою потомства.

Напевно, нікого не потрібно переконувати в тому, як важливо розбиратися в характерах людей, з якими зустрічаєшся щодня – будь то ваші родичі або співробітники. Тим часом уявлення про типи характерів у нас часом вкрай абстрактне. Ми нерідко помиляємося в оцінці людини. За такі помилки іноді доводиться дорого платити: адже це може бути помилка у виборі коханого, помічника, співробітника, подружжя тощо. Справа ще в тому, що ми, погано орієнтуючись у характерах, часом не помічаємо кращих рис оточуючих. Проходимо повз того цінного, що є в людині, не вміємо допомогти їй розкритися.

Людина як особистість, звичайно ж, не зводиться до характеру. Особистість визначається, перш за все, тією громадською діяльністю, яку виконує. Особистість має соціальні орієнтації, ідеали, ставлення до оточуючих і до різних сторін життя, знання, вміння, навички, здібності, рівень їх розвитку, темперамент. Особистості властива гармонійність розвитку в цілому, здатність до навчання, гнучкість поведінки, здатність до перебудови, вміння вирішувати організаційні питання тощо. Однак і характерологічні риси мають істотне значення для розуміння особистості. Чим яскравіше характер, тим більше він накладає відбиток на особистість, більше впливає на поведінку. Особливо це важливо для перспективи у виді спорту хортингу, де постійно під час тренувань і змагань необхідно виявляти свої якості та здібності, мобілізувати психіку.

Численні спроби класифікувати типи характерів в цілому (а не окремих рис) до сих пір не увінчалися успіхом. Крім різноманітності й багатогранності характерологічних якостей, різноманіття запропонованих класифікацій пояснюється і відмінністю ознак, які можуть бути покладені в їх основу.

Давньогрецький філософ і лікар Теофраст (372–287 рр. до н. е.) у своєму трактаті «Етичні характери» описав 31 характер: підлесника, базіки, хвалька тощо. Він розумів характер як відбиток в особистості морального життя суспільства.

Французький письменник-мораліст Лабрюйєр (1645–1696 рр.) дав 1120 таких характеристик, розділивши свій твір на ряд глав: місто, про столицю, про вельмож тощо. Він, як і Теофраст, у своїх характеристиках розкривав внутрішню сутність людини через її справи. Наприклад, він писав: «Шахраї схильні вважати інших шахраями; їх майже не можна обдурити, але і вони недовго обманюють».

Від Аристотеля йде ототожнення характеру з вольовими рисами особистості, і звідси поділ характеру на сильні і слабкі за вираженістю в ньому вольових рис. Правильніше ж під сильним характером слід розуміти відповідність поведінки людини її світогляду і переконанням. Людина з сильним характером – надійна людина. Знаючи її переконання, можна завжди передбачити, як вона вчинить у певній ситуації. Саме про таку людину говорять: «Цей не підведе». Про

людину слабохарактерну не можна заздалегідь сказати, як вона вчинить у тій чи іншій ситуації.

Як інший приклад класифікації характерів можна навести спробу поділити їх на інтелектуальні, емоційні і вольові (Бен, 1818–1903 рр.). До сих пір можна почути характеристики: «Це людина чистого розуму», або: «Він живе настроєм сьогоднішнього дня». Робилися спроби ділити характери тільки на дві групи: чутливі і вольові (Рибо, 1839–1916 рр.) або на екстравертовані (спрямовані на зовнішні об'єкти) та інтровертовані (спрямовані на власні думки і переживання) – Юнг (1875–1961 рр.). Були спроби дати і більш складні класифікації характерів.

Найбільш широко поширений розподіл характерів за їх соціальною цінністю. Ця оцінка іноді виражається словом «хороший» характер (і на противагу йому – «поганий» характер). Також широко поширений у побуті розподіл характерів на легкі (властиві приємним оточуючим, контактним людям) і важкі.

Деякі автори (Ломброзо, Кречмер) не тільки темперамент, але й характер намагалися пов'язати з конституцією людини, розуміючи під останньою особливості будови тіла, властиві людині в даний досить тривалий період часу.

За останні роки в практичній психології сформувалися уявлення про найбільш яскраві (так звані акцентуйовані) характери, які дуже цікаві і корисні для практики, в тому числі можуть враховуватися і в організації виробничої діяльності. Були помічені деякі стійкі поєднання характерологічних рис, причому виявилося, що таких поєднань не нескінченна кількість, а трохи більше десятка. В даний час єдиної класифікації характерів немає. Однак можна відзначити, що багато уявлень цілком встановилися.

Кожен з яскравих характерів з різним ступенем вираженості зустрічається у середньому в 5–6 % випадках. Таким чином, не менше половини всіх працюючих мають яскраві (акцентуйовані) характери. В окремих випадках зустрічаються поєднання типів характерів. Решта умовно можуть бути віднесені до «середнього» типу. Нижче ми зупинимося на найбільш яскравих характерах.

Придивіться до оточуючих вас людей. Можливо, запропоновані рекомендації допоможуть вам розібратися в них, виробити вірну лінію спілкування і взаємодії з ними. Не варто, однак, захоплюватися постановкою психологічних діагнозів. У кожної людини в тих чи інших ситуаціях можуть проявлятися риси майже всіх характерів. Однак характер визначається не тим, що буває «іноді», а стійкістю прояву рис у багатьох ситуаціях, ступенем їх вираженості і співвідношенням.

Гіпертимний (або гіперактивний) характер. Оптимістичність призводить таку людину іноді до того, що вона починає хвалити саму себе, викладаючи природну теорію зміни поколінь і пророкуючи собі високі посади. Гарний настрій допомагає такій людині долати труднощі, на які вона завжди дивиться легко, як на тимчасові, що проходять. Добровільно займається громадською роботою, прагне у всьому підтвердити свою високу самооцінку. Таким є гіпертимний характер. Якщо в керованому вами колективі є людина з гіпертимним характером, то найгірше, що ви можете зробити, – це довірити їй копітку, одноманітну роботу, що вимагає посидючості, обмежити контакти, позбавити її можливості проявляти ініціативу.

Від такого працівника навряд чи буде користь. Він буде бурхливо обурюватися нудьгою, не працювати і нехтувати обов'язками.

Однак виникле в цих випадках невдоволення носить незлобивий характер. Вирвавшись з неприйнятних для цієї людини умов гіпертензії, вона, як правило, зла на інших не тримає. Створіть умови для прояву ініціативи – і ви побачите, як яскраво розкриється особистість, робота так і закипить у руках цього працівника. Гіпертимів краще ставити на ділянки виробництва, де потрібні контакти з людьми: вони незамінні і в справі організації праці, і у створенні клімату доброзичливості в колективі.

Порушення адаптації та здоров'я у гіпертимів як правило, пов'язані з тим, що вони не щадять себе. Беруться за багато, намагаються все встигнути, біжать, поспішають, нерідко висловлюють високий рівень домагань тощо. Їм як би здається, що всі проблеми можна розв'язати збільшенням темпу діяльності.

Основна рекомендація для людей з гіпертимним типом характеру – не стримуватися, як може здатися на перший погляд, а спробувати створити такі умови життєдіяльності, які дозволяли б висловити бурхливу енергію в роботі, заняттях хортингом, спілкуванні. Намагайтеся уникати збуджуючих ситуацій, гасіть порушення прослуховуванням музики, і так аж до легкого заспокійливого психофармакологічного лікування та аутогенного тренування.

Аутистичний характер. Більшість людей у спілкуванні висловлюють свої емоційні позиції, і того ж чекають від співрозмовника. Однак люди аутистичного типу характеру, хоча емоційно і сприймають ситуацію, мають власне ставлення до різних сторін життя, але дуже чутливі, легко травмуються і вважають за краще свій внутрішній світ не розкривати. Тому їх називають аутистичними (лат. *«Аутo»* – звернений в себе, замкнутий). У спілкуванні з людьми такого типу можна зіткнутися як з підвищеною чутливістю, боязкістю, так і з абсолютною, кам'яною холодністю і неприступністю. Переходи від одного до іншого створюють враження непослідовності.

У аутистичного характеру є свої позитивні сторони. До них можна віднести стійкість інтелектуально-естетичних захоплень, тактовність, ненав'язливість у спілкуванні, самостійність поведінки (іноді навіть надмірно підкреслювана і відстоювана), дотримання правил формально-ділових відносин. Тут особи аутистичного характеру внаслідок підпорядкування почуттів розуму можуть давати зразки для наслідування. Труднощі для цього характерологічного типу пов'язані з входженням у новий колектив, із налагодженням неформальних зв'язків. Дружні стосунки складаються із зусиллями і повільно, хоча якщо складаються, то виявляються стійкими, іноді на все життя.

Якщо у ваш колектив прийшла людина з аутистичним характером, не поспішайте встановлювати з нею неформальні відносини. Наполегливі спроби проникнути у внутрішній світ такої людини, влізти їй в душу можуть привести до того, що вона ще більше буде замикатися, йти в себе.

Виробнича діяльність такої людини може страждати від того, що вона у всьому хоче розібратися сама. Це шлях, що веде до високої кваліфікації, але часто нові знання і досвід значно простіше отримати за рахунок спілкування з іншими людьми. Крім того, зайва самостійність ускладнює переключення з одного

питання на інше, може утруднити співпрацю. Не влізаючи в душу такої людини, важливо організувати її діяльність так, щоб вона могла прислухатися до думок оточуючих.

Іноді особи аутистичного характеру йдуть найбільш легким шляхом – спілкуються тільки зі схожими на себе. Це частково правильно, але може посилити наявні особливості характеру. А ось спілкування з емоційним, відкритим, доброзичливим повністю змінює характер такої людини.

Якщо таким характером володієте ви самі, то вислухайте добру пораду: не прагніть посилювати замкнутість, відчуженість, стриманість почуттів у спілкуванні. Позитивні риси особистості, доведені до крайнього ступеня, перетворюються в негативні. Намагайтеся розвивати емоційність і вміння виражати почуття. Емоційна твердість, визначеність, вміння відстояти свою позицію – це так само необхідно людині, як і розвиток інших якостей – інтелектуальних, культурних, професійних, ділових тощо. Від нестачі цього страждає людське спілкування – одна з найцінніших сторін життя. І в кінцевому підсумку – і професійна діяльність також.

Лабільний характер. Зазвичай людина, переживаючи якусь емоцію, наприклад, радість, не може швидко її «поміняти». Вона ще деякий час переживає її, навіть якщо обставини змінилися. У цьому проявляється звичайна інертність емоційних переживань. Не так при емоційно-лабільному характері: настрій швидко і легко змінюється слідом за обставинами. Більш того, незначна подія може повністю змінити емоційний стан.

Швидка і сильна зміна настрою у таких осіб не дозволяє людям середнього типу (більш інертним) відстежувати їх внутрішній стан, співпереживати їм цілком. Ми часто оцінюємо людей по собі, і це нерідко призводить до того, що почуття людини емоційно-лабільного характеру сприймаються як легкі, неправдоподібні – швидко мінливі, і тому як би несправжні, такі, яким не слід надавати значення. А це не так. Почуття людини такого типу звичайно ж є справжніми, в чому можна переконатися у критичних ситуаціях, а також за стійкими уподобаннями, яким слідує ця людина, по щирості її поведінки, вмінню співпереживати.

Людина, що володіє лабільним характером, повинна навчитися жити в «суворому» і «грубому» для її конституції світі, навчитися оберігати свою, в деякому сенсі слабку, нервову систему від негативних впливів. Велике значення мають умови життя і хороше психологічне здоров'я, так як ті ж риси емоційної лабільності можуть виявлятися не позитивними, а негативними сторонами: дратівливістю, нестійкістю настрою, плаксивістю тощо. Для осіб з цим характером дуже важливий хороший психологічний клімат у трудовому колективі. Якщо оточуючі є доброзичливими, то людина може швидко забувати погане, воно як би витісняється. Сприятливий вплив на осіб емоційно-лабільного характеру надає спілкування з гіпертимами. Обстановка доброзичливості, тепла не тільки впливає на таких людей, а й визначає продуктивність їх діяльності (психологічне і навіть фізичне самопочуття).

Демонстративний характер. Основна риса демонстративного характеру – велика здатність витісняти раціональний, критичний погляд на себе і, як наслідок цього, демонстративна, трохи «акторська» поведінка.

Витіснення широко проявляється у психіці людини, особливо яскраво – у дітей. Коли хлопчик грає, скажімо, у водія автівки, вона може настільки захопитися своєю роллю, що, зверніться ви до неї не як до водія, а на ім'я, дитина може образитися. Очевидно, це витіснення пов'язано з розвиненою емоційністю, яскравою уявою, слабкістю логіки, нездатністю сприймати власну поведінку з боку, низькою самокритичністю. Все це іноді зберігається і у дорослих. Людина, наділена демонстративним характером, легко імітує поведінку інших людей. Вона може видавати себе за того, яким її хотіли б бачити. Зазвичай такі люди мають широке коло контактів; як правило, якщо їх негативні риси розвинені не дуже яскраво, їх люблять.

Прагнення до успіху, бажання добре виглядати в очах оточуючих настільки яскраво представлено в цьому характері, що виникає враження, що це – головна і чи не єдина риса. Однак це не так. Ключовою рисою такої людини є все ж нездатність у певні моменти часу критично поглянути на себе з боку. Щоб переконатися в цьому, досить подивитися, що зображують демонстративні особистості в інших ситуаціях. Наприклад, захоплені роллю хворого. Або, бравіруючи своєю нібито аморальною поведінкою, демонструють розбещеність тощо. У цих випадках, незалежно від прагнення до успіху, в іншій ситуації, вони можуть наговорювати на себе те, що з позицій попередньої ролі явно невигідно. Однак, співвіднесення одного з іншим не відбувається, відбувається лише перемикання з однієї ролі на іншу. З різними людьми така людина може вести себе по-різному, у залежності від того, якою її хотіли б бачити.

З досвідом і при наявності здібностей, особи демонстративного характеру добре розрізняють особливості інших людей. Вони бачать ставлення до себе, підлаштовуються під нього і намагаються їм управляти. Треба зауважити, що нерідко це їм вдається. Вони виробляють до себе відношення, яке хочуть, іноді активно маніпулюють людьми. Наростання рис подібного роду, особливо поєднується з невисоким рівнем інтелекту і незадовільним вихованням, може привести до авантюризму. Приклад тому – відомі ситуації з «діставання» дефіциту, скажімо, автомашин. Ошуканих людей у таких випадках підводить те, що вони орієнтуються на внутрішні критерії оцінки брехні – намагаються визначити, чи немає у внутрішньому світі авантюриста будь-яких насторожуючих деталей: збентеження, неузгодженості уявлень, які дозволили б їм запідозрити його у брехні. Але так як авантюрист після входження в роль сам внутрішньо не відчуває брехні, то люди при оцінці його поведінки легко можуть обманювати себе.

Розвинена демонстративна особистість, якщо так можна висловитися, формує свій світогляд, спритно висмикуючи з прийнятих поглядів те, що найбільше підходить до типу характеру. Засвоюється, наприклад, теза з удаваної скромності, про допустимість похвали на свою адресу, відкидається відсталість, раціоналізм оточуючих, допускаються натяки на свою обраність.

Важко доведеться такій людині, якщо вона потрапить у колектив, що не враховує її особистісно-психологічної своєрідності. Але ж така своєрідність дійсно є. Якщо ж оточуючі холодні, формальні, не помічають її, людина починає вести себе демонстративно: привертає до себе увагу, розігрує сцени, що звичайно

засуджується оточуючими. Але, скажіть, як ще людина, що живе образами, може показати своєрідність своїх переживань. Чи не через образи? Очевидно, що, виниклу в цих випадках гру, слід так і сприймати. Розпізнавши демонстративний характер, слід вводити поправку в його обіцянки: адже часто це пов'язано з саморекламою і входженням у роль людини, яка все може. Необхідно відчувати, де проявляється умовність гри, а де мова йде про реальний стан справ. Такій людині можна доручити, наприклад, рекламу продукцію, якщо інші риси особистості не будуть цьому суперечити. Добре, якщо людина з демонстративним характером буде отримувати задоволення не тільки від основної роботи, але і брати участь у художній самодіяльності: в цьому випадку вона дасть вихід своїм природним задаткам.

Велике значення для позитивної перебудови такої особистості має прагнення розвинути у себе протилежні риси – вміння себе стримувати, контролювати, направляти свою поведінку в потрібне русло. Абстрактне мислення дозволяє дивитися на себе з боку, критично оцінювати свою поведінку, зіставляти факти, простежувати ситуаційну лінію поведінки. Якщо демонстративність у достатній мірі врівноважується протилежними рисами, людині доступно багато: і вміння аналізувати факти, і здатність переглядати в уяві цілі картини, сценарії можливого розвитку сьогоднішньої ситуації, вміння помічати деталі поведінки людей і точно реагувати на них. При цих умовах демонстративний характер більшою мірою проявляється своїми позитивними рисами.

Психастенічний характер. Працівник, тренер, спортсмен хортингу з психастенічним характером, як правило, раціональний, схильний до аналітичної, покрокової обробки інформації, осмислення фактів шляхом дроблення, виділення окремих ознак. При цьому перемикання на інші способи відображення навколишнього світу – на рівень образів, до інтуїтивного схоплювання ситуації в цілому – не відбувається.

Постійний раціоналізм збіднює і послаблює емоційність. Емоційні переживання стають бляклими, одноманітними і підкоряються ходу розважливих побудов. Це призводить до того, що на противагу попередньому типу тут спостерігається слабкість процесу витіснення. Припустимо, людина осмислила ситуацію, зваживши всі «за» і «проти», прийшла до висновку, що треба діяти таким-то чином, але емоційний рух настільки слабо організовує її внутрішній світ, що сумніви не відкидаються, і людина як би про всяк випадок утримується від дій.

Одні і ті ж бажання можуть виникати з разу в раз, не знаходячи вираження в поведінці, стаючи звичними і в кінці кінців навіть надокучливими. Хвилюючі теми стають предметом багаторазового обмірковування, але це ні до чого не призводить. Сумніви також можуть носити звичний характер, а коливання між «за» і «проти» при вирішенні будь-якого питання можуть стати постійними. В результаті для людини цього типу характерна відсутність твердої позиції. Її замінює прагнення все досліджувати, відтягуючи висновки і рішення. Якщо вам треба раціоналістично осмислити ситуацію, поговоріть з такою людиною, вона глибоко проаналізує, щонайменше, деякі її боки, хоча інші аспекти можуть бути залишені їм без уваги.

Але на людину з таким характером не слід звалювати прийняття рішень, особливо відповідальних. Якщо рішення їй доводиться приймати, то необхідно надавати в цьому допомогу: радити, виділяти експертів з даного питання, підказувати рішення, допомагаючи подолати психологічний (а не пов'язаний з об'єктивними обставинами) бар'єр у переході від рішень до дії. Очевидно, психастеніку протипоказана адміністративна робота. Потрапивши в складну, швидко мінливу, різнобічну ситуацію, наприклад ситуацію спілкування, така людина не встигає її осмислити, може відчувати себе скуто, втрачається час на прийняття рішення.

Поліпшити характер такій людині можна, розвиваючи образну пам'ять, емоційність. Уява дозволяє відтворювати різні ситуації і зіставляти їх, роблячи правильні висновки навіть без аналізу всіх сторін кожної ситуації. В результаті необхідність у великій розумовій роботі відпадає, а висновки можуть виявитися правильними. Справа в тому, що аналітичний підхід завжди пов'язаний з ризиком нехтувати ті чи інші особливості справи, які відчуваються при безпосередньому сприйнятті. Емоційність дозволяє об'єднувати міркування, з'єднувати за принципом подібності емоційних переживань у різні області досвіду, тобто виступає як інтегруюча сила, що організує психіку. Емоційні оцінки ніби замінюють раціональний аналіз, оскільки дозволяють відобразити безліч сторін ситуації. Відомо, що без людських емоцій неможливо ніяке пізнання істини. Розвиток емоційності згладжує психастенічні риси.

Застрягаючий характер. Справа в тому, що за особливостями емоційних переживань застрягаючий характер протилежний лабільному. У сфері почуттів діє закон забуття (маються на увазі звичайні мінливі почуття, а не морально-етичні установки). Згадуючи попередньо нанесену образу, похвалу, захоплення, розчарування, ми, звичайно, можемо уявити свій стан, але пережити заново вже не можемо, гострота відчуття поступово втрачається. Інакше влаштовані особи застрягаючого характеру: коли вони згадують про те, що було, почуття болісно вдаряють в душу. Більш того, вони можуть посилитися, оскільки, повторюючись з разу в раз, стилізують уявлення про ситуацію, перетворюючи її деталі. Особливо довго пам'ятаються образи, оскільки негативні почуття переживаються сильніше. Люди з таким характером злопам'ятні, але це пояснюється не наміром, а стійкістю і малорухомістю переживань.

Малорухливість проявляється і на рівні мислення: нові ідеї нерідко засвоюються з працею, іноді необхідно витрачати дні, місяці, щоб вселити такій людині свіжу ідею. Але якщо вже вона її розуміє, то слідує їй з невідворотною завзятістю. Та ж повільність, інертність може проявлятися і на рівні рухів. Неквапливо, як би з самозамилуванням, діє така людина.

Інертність і застрягання на почутті, думці, справі ведуть до того, що у трудовій діяльності часто виявляється надмірна деталізація, підвищена акуратність, хоча чомусь поруч, що не потрапило в сферу уваги застрягаючої особистості, може не приділятися увага зовсім. Наприклад, гранично акуратно, детально і довго проводиться прибирання робочого столу. По поличках, ретельно, із вдумливістю в найменші подробиці розкладаються папери і книги.

Як бачимо з нашого прикладу, робота з людьми у керівника з застрягаючим характером не дуже-то виходить. А ось облаштування цеху, надання йому внутрішньо організованого виду такій людині можна доручити (якщо наведенням ладу вона знову ж таки не буде надмірно тероризувати оточуючих). Слід мати на увазі, що внаслідок інертності вона може зловживати своєю владою. Негативно на людину такого характеру впливають одноманітні травмування якимись обставинами або постійні умови, що викликають негативні емоції. Накопичення негативних почуттів, які не тільки зберігаються, а й підсумовуються, може призвести до вибуху. Людина висловлює свій гнів, погано володіючи собою. Крайні ситуації можуть приводити до різко вираженої агресивності. Позитивні емоції, пов'язані, наприклад, з успіхом, ведуть до того, що у людини виникає запаморочення від успіху, її «несе», вона некритично задоволена собою.

Життя людини з застрягаючим характером повинно бути досить різноманітним. Спілкування з людьми (і чим більше його буде, тим краще) дозволить їй подолати хоча б частково власну внутрішню інертність. Важливе значення має розуміння оточуючими особливостей цього характеру: терпимість до висловлення давно забутих образ чи звинувачень, поблажливе ставлення до інертності. Не слід протистояти найбільш «важким» устремлінням такої особистості, не прагніть перевиховати її. Інертність сама по собі не визначає, на яких емоціях, позитивних або негативних, застрягне людина. Краще сприйняти застрягання на позитивних, ніж на негативних переживаннях.

Конформний характер. Навіть хороша кваліфікація не допомагає працівникові з конформних характером опанувати навичками самостійної роботи. Наділені таким характером люди можуть діяти тільки, якщо знаходять підтримку у оточуючих. Без такої підтримки губляться, не знають, що їм робити, що правильно в конкретній ситуації, а що неправильно.

Особливість людей конформного характеру – відсутність протиріч зі своїм середовищем. Знаходячи в ній місце, вони легко відчувають середньостатистичну думку оточуючих, легко вражаються найбільш поширеними судженнями і легко їм слідують. Натиску переконуючих впливів протистояти не можуть, тут же поступаються. Особи конформного характеру як би цементують колектив. Непомітні, ніколи не виступають на перший план, вони – природні носії його норм, цінностей, інтересів. Одне з безперечних достоїнств цього типу характеру – м'якість у спілкуванні, природна «відомість», здатність «розчинити» себе в цінностях та інтересах іншого.

Недоліки конформного характеру пов'язані з його достоїнствами. Легко підкоряючись оточуючим, така людина часто не має власної думки. Якщо думка оточуючих з того чи іншого питання змінилася, ця людина сліпо слідує за ним, не приміряючи нову думку критично з попередньою. Навіть якщо людина конформного характеру має знання, що дозволяють зробити правильні висновки самостійно, вона найчастіше слідує за оточенням, відкидаючи свої слабко виявлені здогади. У кращому випадку боязко пробує їх висловити, але, якщо вони не знаходять підтримки в оточуючих, пасує.

Виражається це явно чи ні, але внутрішніми, глибоко відчутими правилами такої особистості є: «бути як всі», «не забігати вперед», «не відставати». Такі люди

немов ставлять собі за мету бути весь час в тіні, у золотій середині. Уникають сміливих, що кидають виклик, вчинків. Впадаючи у залежність від думок, оцінок, поглядів оточуючих і формуючи, таким чином, свій світогляд, вони консервативні і не хочуть змінювати середовище, оскільки це може призвести до перегляду поглядів. Такі люди рідко змінюють і місце роботи, і якщо навіть склалися стосунки їм незручні, зазвичай терпляче їх переносять.

Фахівці конформного характеру можуть бути хорошими заступниками (помічниками), просуваючись за службовими сходами в цій ролі. Але їх не слід робити «начальниками», доручати їм самостійну організацію справи. У цьому випадку людина, швидше за все, розгубиться, може дійти до того, що, шукаючи вихід, буде підкорятися своєму підлеглому.

Більш сприятливі для таких осіб умови, коли діяльність добре регламентована. Вони повинні чітко знати: що необхідно зробити, в які терміни, в якій послідовності. Якщо у вашому підпорядкуванні виявилася така людина, ви повинні чітко роз'яснити їй свої вимоги і послідовно керувати нею. У цьому випадку її діяльність стане більш продуктивною, більш жвавою.

Подолати риси надмірного конформізму можна, тренуючи волю. Прагніть висловлювати в поведінці свою внутрішню позицію, відстоювати її, розвивайте твердість характеру.

Нестійкий характер. У людей такого характерологічного типу немає твердих внутрішніх принципів, недостатньо розвинені почуття обов'язку й інші вищі людські мотиви. У результаті люди такого типу постійно прагнуть до миттєвим задоволень і розваг. Що саме буде служити предметом розваг, залежить від особливостей компанії, в якій знаходиться людина з нестійким характером, від рівня розвитку її особистості, від інших причин. Це може бути брязкання на гітарі, багатогодинні беззмістовні розмови – обговорюються особливі випадки, що дозволяють посміятися, випробувати перевагу перед іншими, причому перевагу низького штибу, пов'язану з глузуванням тощо.

Прагнення до задоволень і розваг може бути настільки вираженим, що людина нехтує елементарними обов'язками, не хоче нічого робити, налаштована тільки на споживання. Вона не замислюється над тим, що часто блага життя отримує за рахунок інших. Особи нестійкого характеру переоцінюють прагнення людей до задоволень, їм це здається основним мотивом, заради якого живуть усі. «Хіба не очевидно, що всі цього хочуть?» – запитують вони. Небажання працювати і прагнення уникнути занять, не пов'язаних прямо з задоволенням, призводить до того, що і в сфері розваг нічому певному вони навчитися не можуть. Або, за їхніми словами, можуть, але не хочуть. Наприклад, не будуть систематично вчитися грати на гітарі, водити автомобіль тощо.

Для робочого колективу така людина явно не подарунок. Свої обов'язки вона виконує нерівно, багато робить з-під палки. Нехтує тією частиною обов'язків, яка вимагає копіткої праці і не може бути зроблена на ходу або наскоком. Знизивши контроль або послабивши вимоги до такого працівника, керівник тут же побачить, що обов'язки не виконуються, справа до кінця не доводиться.

З іншого боку, його легка вдача допоможе оточуючим звільнитися від заклопотаності, подивитися на життя з розважального боку. Але якщо колектив

недостатньо твердо пред'являє йому свої вимоги, то це може погіршити його ефективність, розвинути недбалість, нехтування справами та обов'язками. Контроль, однак, не повинен бути надто жорстким, тому що в противному випадку людина може відкинути право оточуючих на управління її поведінкою. Сприятливим середовищем для людини з нестійким характером може стати колектив, що враховує її інтереси, захоплення, схильності. Організація справи повинна бути такою, щоб організуючі функції, турботу про дрібниці, рутинну частину роботи взяли на себе інші. Людина нестійкого характеру виявляється лідером там, де потрібно виконати приємну, помітну частину роботи, пов'язану з розвагою. І тут вона може домогтися того, що не по силах іншим.

Розуміння цих особливостей і правильне їх використання, а не спроби перевиховати особистість, які зазвичай виявляються непродуктивними, створюють прийнятні умови життя і діяльності для такої людини. У цих випадках її соціальна адаптація виявляється успішною.

Слід звертати увагу на те, як людина нестійкого характеру впливає на інших співробітників. Можливо, комусь із цілеспрямованих і вольових членів колективу можна доручити наглядати за дисципліною такого працівника. Треба сказати, що необхідність контролю за поведінкою осіб нестійкого характеру може зберігатися протягом усього їхнього життя.

Циклоїдний характер. У володарів даного типу характеру спостерігаються періодичні зміни працездатності, активності, настрою. У фазі підйому такі особи виглядають як гіпертими: вони товариські, швидко говорять, легко вирішують виниклі проблеми. У цей період у них іноді виникає відчуття необмеженості власних можливостей, виявляється деяка переоцінка власної особистості. У період спаду погіршується і працездатність. Думки у людини не перевертаються, думати не хочеться. Пропадає саме бажання що-небудь робити, знижується товариськість, падає настрій.

Керівники помічають нерівність праці таких підлеглих, критикують їх за нестійкість, розхлябаність у роботі. Тим часом ці особливості в значній мірі є біологічно обумовленими, а критика і неприємності в період спаду можуть тільки подовжувати його, поглибити тяжкість стану. Людину з циклоїдним характером не варто ставити на ділянки, де потрібен постійно високий темп праці, де всі пов'язані єдиним ритмом (наприклад, на конвеєрі). Можливо, придивившись до неї, не варто жорстко планувати денний вихід її продукції. Незважаючи на деяку неритмічність у роботі, така людина може в кінцевому підсумку досягати досить високих показників праці.

У період зниження працездатності такій людині краще намагатися уникати труднощів, неприємностей, дотримуватися режиму дня. Трудове навантаження краще знизити і вже, звичайно, не братися за нові види робіт, постаратися якось поліпшити настрій, не надто лаяти себе за відсутність вольових якостей, незібраність.

Перевантаження нервової системи, пов'язані, наприклад, з переїздом на нове місце проживання, з необхідністю освоєння нової діяльності, легко викликають у осіб циклоїдного характеру зниження настрою. У цих умовах, з одного боку, як би легко реалізується циклоїдна готовність до тривалого «мінорного» настрою, з

іншого – труднощі гальмують підйом активності, настрою. Шкідливі таким людям і емоційні перевантаження.

До позитивних рис цього характеру можна віднести (крім тих рис, які проявляються у фазі підйому) певну «безпосередність» емоційних переживань, доброту. Такі особи більше співпереживають оточуючим, якщо їм не заважає власний стан. Більш того, вони легко вселяють позитивні емоції оточуючим. Їх емоційна позиція вагома і зрима, вираз почуттів у них відрізняється якоюсь підвищеною силою і безперервністю.

Ознайомившись з описаними вище типами характерів, не захоплюйтеся постановкою психологічних діагнозів. Їх знання необхідне вам не для «розвішування етикеток», а для кращого розуміння оточуючих і, в кінцевому рахунку, для поліпшення психологічного клімату в колективі.

Якщо ми узагальнимо матеріал, то прийдемо до наступного важливого висновку: якщо темперамент – первинна натура, оскільки в його основі лежать вроджені структури, то характер – вторинна натура людини, оскільки його основу становить звичка, а звичка і є друга натура. Принципова суть гармонізації особистості і полягає в тому, щоб привести риси характеру як пластичної освіти в позитивну відповідність з темпераментом. Навчися панувати над своєю натурою, інакше натура буде панувати над тобою. І з цієї влади над собою починає кожен, хто бажає домогтися в сьогоднішньому непростому житті хоч чого-небудь, нехай навіть не дуже великого.

З цього випливає, що характер не тільки відчуває вплив темпераменту, але і сам впливає на властивості темпераменту, а саме:

під впливом характеру людина цілеспрямовано навчається регулювати прояви окремих властивостей темпераменту (протягом тривалого часу роботи над ними, ці властивості можуть частково змінюватися);

людина маскує властивості темпераменту (динаміка поведінки в деяких типових ситуаціях починає залежати не від темпераменту, а від мотивів і відносин особистості).

Пропонований нижче для самостійного виконання тест дозволяє виявити силу вашого характеру. Відповідаючи на поставлені питання, необхідно вибрати найбільш оптимальний особисто для вас варіант відповіді:

1. Чи часто ви замислюєтеся над тим, який вплив чинять ваші вчинки на оточуючих?

а) Дуже рідко;

б) рідко;

в) досить часто;

г) дуже часто.

2. Чи трапляється вам говорити що-небудь таке, у що ви самі не вірите (через упертість, наперекір іншим, або з «престижних» міркувань)?

а) Так;

б) ні.

3. Які з нижчеперелічених якостей ви найбільше цінуєте в людях:

а) наполегливість;

б) широту мислення;

в) ефектність, вміння «показати себе».

4. Чи маєте ви схильність до педантизму?

а) Так;

б) ні.

5. Чи швидко забуваєте про неприємності, які трапляються з вами?

а) Так;

б) ні.

6. Чи любите аналізувати свої вчинки?

а) Так;

б) ні.

7. Перебуваючи в колі осіб, добре вам відомих:

а) намагаєтеся зберегти тон, прийнятий у цьому колі;

б) залишаєтеся самим собою.

8. Приступаючи до важкого завдання, чи намагаєтеся не думати про труднощі, що очікують вас?

а) Так;

б) ні.

9. Яке з перерахованих нижче визначень, на вашу думку, найбільше підходить вам:

а) мрійник;

б) «свій хлопець»;

в) ретельний у праці;

г) пунктуальний, акуратний;

д) «філософ» у широкому сенсі цього слова;

е) суєтна людина.

10. Під час обговорення того чи іншого питання:

а) висловлюєте свою точку зору, хоча, можливо, вона відрізняється від думки більшості;

б) вважаєте, що в даній ситуації краще промовчати, хоча і маєте іншу точку зору;

в) підтримуєте більшість, залишаючись при своїй думці;

г) не обтяжуєте себе роздумами і приймаєте точку зору, яка переважає.

11. Яке почуття викликає у вас несподіваний виклик до керівника?

а) Роздратування;

б) сполох;

в) заклопотаність;

г) байдужість.

12. Якщо в запалі полеміки ваш опонент «зірветься» і допустить особистий випад проти вас, як ви поступите?

а) Відповісте йому в тому ж тоні;

б) проігноруєте цей факт;

в) демонстративно образитеся;

г) запропонуєте зробити перерву.

13. Якщо ваша робота забракована, це викличе у вас:

а) досаду;

б) сором;

в) гнів.

14. Якщо ви потрапляєте в халепу, кого звинувачуєте в першу чергу:

а) себе самого;

б) «фатальне невезіння»;

в) інші «об'єктивні обставини».

15. Чи не здається вам, що оточуючі вас люди – будь то керівники, колеги або підлеглі – недооцінюють ваші здібності і знання?

а) Так;

б) ні.

16. Якщо ваші друзі або колеги починають над вами жартувати, то ви:

а) виявляєте злість до них;

б) намагаєтеся ретируватися;

в) дратуючись, починаєте підігравати їм;

г) відповідаєте сміхом і, як то кажуть, «нуль уваги»;

д) робите байдужий вигляд і навіть посміхаєтесь, але в душі обурюєтеся.

17. Якщо ви поспішаєте і раптом на звичайному місці не знайшли свій портфель (парасольку, рукавички тощо), то ви:

а) будете продовжувати пошук мовчки;

б) будете шукати, звинувачуючи своїх домашніх у безладі;

в) підете без потрібної вам речі.

18. Швидше за все вас виведе з рівноваги:

а) довга черга у приймальні;

б) штовханина в громадському транспорті;

в) необхідність приходити в певне місце кілька разів з одного й того ж питання.

19. Закінчивши суперечку, чи продовжуєте вести її подумки, наводячи все нові і нові аргументи на захист своєї точки зору?

а) Так;

б) ні.

20. Якщо для виконання термінової роботи вам випаде можливість вибрати собі помічника, кого з можливих кандидатів ви виберете?

а) Людину виконавчу, але безініціативну;

б) людину, що знає, але вперту і сперечальника;

в) людину обдаровану, але з лінню.

3.4. Виховання у сім'ї як першооснова розвитку юного хортингіста

Гармонізація ціннісних орієнтацій хортингістів у сімейному виховному середовищі

Є десятки, сотні професій, спеціальностей, робіт: один будує залізницю, інший зводить житло, третій вирощує хліб, четвертий лікує людей, п'ятий шиє одяг. Але є найуніверсальніша – найскладніша і найблагородніша робота, єдина для всіх, і в той же час своєрідна і неповторна у кожній родині, – це виховання дитини.

Відмінною рисою цієї діяльності є те, що людина знаходить у ній ні з чим не порівнянне щастя. Продовжуючи рід людський, батько, мати повторюють у дитині самих себе, і від того, наскільки свідомим є це повторення, залежить моральна відповідальність за людину, за її майбутнє. Кожна мить тієї роботи, що називається вихованням, – це витвір майбутнього і погляд у майбутнє.

Виховання дітей – це віддача особливих сил, сил духовних. Людину ми створюємо любов'ю – любов'ю батька до матері і матері до батька, любов'ю батька і матері до людей, глибокою вірою в гідність і красу людини. Прекрасні діти виростають у тих родинах, де мати і батько люблять один одного і разом з тим люблять і поважають людей.

Людина криком сповіщає світ про своє народження, потім починаються її вчинки, починається її поведінка. Людина поступово відкриває світ, пізнає його розумом і серцем. Вона бачить матір, посміхається їй і її перша незрозуміла думка, якщо тільки можна її назвати думкою, – це відчуття того, що мати (а потім і батько) існують для її радості, для її щастя. Людина піднімається на ноги, бачить квітку і метелика, що пурхає над нею, бачить яскраву іграшку – і мама, і тато радіють, коли дитина радіє. Чим далі, тим більше вступає в дію закономірність: якщо поведінка, вчинки маленької людини диктуються тільки її потребами, людина виростає негативною. У неї розвиваються ненормальні, підвищені вимоги до життя і майже усяка відсутність вимог до себе.

Гармонічне виховання особистості можливе тільки при тій умові, коли до потреб – першому, елементарному і навіть у якійсь мірі примітивному побуднику людських вчинків, людської поведінки – приєднується більш сильний, більш тонкий, більш мудрий побудник – обов'язок. Власне, людське життя починається з того моменту, коли дитина вже робить не те, що хочеться, а те, що треба робити в ім'я загального блага.

Діти, почавши своє життя цілком безпомічними істотами, так багато одержують від батьків, що останні природно породжують у них почуття подяки, любові і свого роду гордості своїми батьком і матір'ю. Не тільки сама по собі допомога, турбота батьків, але й участь, і ласка їх грають у цьому роль. Діти, які рано осиротіли і позбавилися батька чи мами, часто пізніше, у зрілі роки, почувають гіркоту, тугу від відсутності в їх спогадах пам'яті про батьківську ласку, сімейні радощі, невипробувані синівські почуття тощо. Навпаки, ті, які випробували щастя, які мали гарне сімейне життя, згадують, що вони, дітьми, вважали мати красунею, незвичайно доброю, а батька – розумним, вмілим, хоча в той час, коли згадують це, вони можуть вже сказати, що в дійсності мати зовсім не була красунею, а батько був не більш як звичайною людиною. Ця ілюзія дитинства свідчить про потребу цього віку, що виявляється при цьому дуже рано, бачити в тих, хто їм у цей час був усіх дорожче, усілякі якості, які їхня уява може малювати їм. Вони завжди люблять тих, хто любить і поважає їхніх батьків.

Необхідно проаналізувати, дослідити, обговорити проблему так званої нетипової сім'ї, стосовно до нашого виду спорту хортингу та загалом країни. Уже саме по собі це поняття може стати предметом дискусії. Яку родину в нинішніх умовах варто вважати «нетиповою»? Родину, де дитину виховує одна мати? Чи один батько? Багатодітну? Багатопоколінну? Родину, де виховується дитина-

інвалід? Чи може бути, зміни останнього часу привели до того, що «нетиповою» стала так звана нормальна родина: чоловік-дружина-діти? І що таке «норма» стосовно до сучасної родини? Дані проблеми є предметом дослідження, тому що це значно впливає на спортивний результат хортингістів. Докладно проаналізовані стихійні і цілеспрямовані впливи дорослих членів родини на дитину, типові помилки батьків.

Піддається системному аналізу таке соціально-педагогічне явище, як «домашнє виховання», що відроджується в нових соціально-економічних умовах; проаналізовані етапи його розвитку, мету, зміст і досвід підготовки фахівців в історичній ретроспективі; визначені вимоги до сучасного домашнього педагога і його підготовки в сучасній Україні. Домашнє виховання – новий напрям у сучасній освітній системі, ще недостатньо досліджений; у цій області ведуться пошуки найбільш ефективних форм його здійснення, накопичується досвід. У роботі Української федерації хортингу не ставиться мета розкрити виховання соціальних навичок спілкування дитини, включення її в інші співтовариства, крім сімейного, а аналіз проблеми сімейного виховання робиться для підвищення спортивного результату та результату виховної роботи зі спортсменами хортингу.

Вплив сімейних традицій на виховання особистості хортингіста

Сімейні традиції – один з основних засобів виховання, тому що перш, ніж потрапити в спортивну секцію хортингу, школу (ясла, інший колектив), дитина пізнає себе й ідентифікується в сім'ї. Традиції декількох поколінь, дозволяють дитині усвідомити свій зв'язок з бабусями, дідусями, загальними предками, дозволяють дитині пишатися своєю родиною. На жаль, у наш складний час, коли були зруйновані багато родин, багато родичів втратили зв'язок, шанувати сімейні традиції стало дуже складно. Тим сильніше постала потреба виробити традиції свої власні, що допомагають родині частіше збиратися разом для того, щоб люди, які живуть під одним дахом почували себе дійсною сім'єю.

Тут постає питання про те, які традиції, що виробляються в родині, найбільш значимі. Непогано, якщо в родині склалася традиція проводити кожне літо у подорожі, це розширює коло знайомств, допомагає дитині довідатися і побачити світ, учить її спілкуванню. На жаль, далеко не всі можуть собі це дозволити. Але, зрозуміло, це не означає, що потрібно відмовлятися від дотримання якихось загальних правил.

Традицією можуть стати і незвичайні зустрічі нового року чи дня народження, спільні поїздки за місто, навіть суботні обіди, – коли діти знають, що в цей день і в цей час їх у родині дуже чекають. Такі традиції сприяють зближенню, ідентифікації себе, як члена родини, здатні підняти самооцінку дитини, коли вона усвідомлює, що вдома її не тільки годують, що це місце, де можна поділитися своїми переживаннями, новими враженнями. Усе це позначиться на формуванні особистості дитини, буде сприяти її гармонійному розвитку.

Дуже довгий час у нашій країні відбувалася підміна сімейних цінностей цінностями різних ідеалів, ніким ніколи не бачених, і тому ще більш абстрактних.

У результаті ми маємо сьогодні те, що маємо: діти забувають своїх батьків, виростаючи вони не цінують щастя появи власних дітей і залишають їх у дитячому будинку, дуже часто ці діти так ніколи і не потраплять знову в родину, і виростають, не знаючи що таке сімейні цінності. В останні роки це стало ще більшою проблемою, тому що через зниження рівня життя все більше кинутих дітей, а дітей у повних родинах рідко більше одного–двох.

Відродження втрачених сімейних цінностей може привести до відродження суспільства, тому що маючи родину – людина має надійний тил, у неї виникає насущна потреба піклуватися про свою родину, своїх дітей, а для цього необхідно працювати. Але людині потрібно відчувати свою необхідність не тільки в родині, а ще й одержати визнання своїх заслуг у суспільстві, щоб досягти цього державі потрібно піклуватися про своїх громадян, причому піклуватися відчутно, а не декларативно, тому що голодна людина не буде слухати заклики до її цивільної совісті, щодня вона бачить зовсім інше. Це дуже складна проблема, і вирішувати її необхідно цілим комплексом засобів, а не тільки призиваючи відроджувати сімейні цінності.

Таким чином, можна підсумувати, що сімейне життя склалося віддавна так, що батьківські обов'язки поділяються між батьком і матір'ю, і поділяються нерівномірно. Найважливіші питання турботи щодо догляду за дітьми і первісним вихованням дітей лягають на матір тому, що вона може віддати дітям більше часу, ніж батько, і тому, що за традицією вона більше звикла до цьому, а по натурі може внести в це більше ніжності, м'якості, ласки й уважності. Цією близькою участю матері в житті дітей у їхньому ранньому віці визначається і моральний її вплив на них у ці перші їхні роки.

З роками, однак, значення цього безпосереднього догляду втрачає моральну роль. Діти стають самостійними, трохи визначаються, продовжуючи потребувати допомоги батьків і дорослих, але шукають уже не виняткової матеріальної підтримки. Діти індивідуалізуються. В одних є смаки і потреби, що краще задовольняє батько, ніж мати, в інших – навпаки.

Виховувати – не значить говорити дітям гарні слова, наставляти, а, насамперед, самому жити по-людському. Хто хоче виконати свій обов'язок щодо дітей, залишити в них про себе добру пам'ять, яка служила б їм завітом, як жити, той повинний почати виховання із самого себе. Виховання дітей вимагає самого серйозного тону, найпростішого і щирого. У цих трьох якостях полягає гранична правда життя.

Мета виховання – сприяти розвитку людини, що відрізняється своєю мудрістю, самостійністю, художньою продуктивністю і любов'ю. Необхідно пам'ятати, що не можна дитину зробити людиною, а можна тільки цьому сприяти і не заважати. Головні підстави, яких необхідно триматися при вихованні дитини під час її сімейного життя: чистота, послідовність по відношенню до слова і справи при звертанні з дитиною, відсутність сваволі в діях вихователя чи обумовленість цих дій і визнання особистості дитини постійним поводженням з нею як з людиною і повним визнанням за нею права особистої недоторканості.

Уся таємниця сімейного виховання полягає в тому, щоб дати дитині можливість робити усе самій; дорослі не повинні забігати і нічого не робити для

своєї особистої зручності і задоволення, а завжди відноситися до дитини, з першого дня появи її на світ, як до людини, з повним визнанням її особистості і недоторканості цієї особистості.

3.4.1. Соціальні функції сім'ї у вихованні спортсмена хортингу

Сім'я: визначення, сутність, історичний аспект

Дитина виховується в сім'ї і в школі. Школа створює сприятливі умови для всебічного формування особистості. Проте основа характеру, життєвої позиції, елементарна вихованість – бере початок у сім'ї. Сім'я є природним первинним осередком, де реалізується краса людського життя, куди приходять відпочивати переможні сили людини, де ростуть і живуть діти – головна радість життя.

Проблема становлення і виховання дитини в сім'ї сягає в глибину історії розвитку та традицій України. Сімейне виховання слід розглядати як природний обов'язок батьків, які повинні підготувати дітей до трудового і суспільного життя, виховати їх гідними громадянами. Вирішальну роль у вихованні людської особистості відіграє учитель: Хто дав тобі виховання, той більше тобі дав, ніж той, хто дав тобі життя. Вчителів можна називати просвітителями народу.

В питанні сімейного виховання слід надавати особливого значення гуманному ставленню до дітей. Розроблені щодо цього методичні матеріали містять новий підхід до навчання і виховання, і тому широко використовуються вчителями і вихователями в Україні. Проблема виховання підростаючого покоління в сім'ї і школі отримала глибоке і всебічне висвітлення в працях сучасних педагогів.

Сім'я і родина

Група людей, родичів, які проживають разом, спільно: чоловік і жінка, батьки і діти. Їх об’єднує спільний дім, господарство, спосіб життя. В давнину в Україні батьки мали багато дітей – сім «Я», сім осіб і це вважалося, що є повна сім’я.

Родина – це ті люди, що знаходяться в родинних стосунках за предками, бабусь і дідусів: тітки, дядьки, їхні діти, племінники, двоюрідні сестри, брати тощо. Вони родичі близькі і далекі, але це вже родина. Родина йде корінням у давнину, тому треба вивчати свій рід і знати з якого ти роду-племені. Для цього у родинах складають дерево роду.

Якщо бабуся і дідусь живуть разом зі своїми дітьми і внуками – це вважається сім’єю.

Сім'я – це засноване на шлюбі чи кровній спорідненості об'єднання людей, пов'язаних спільністю побуту та взаємною відповідальністю. Як і інші народи, українці вбачали в сім'ї найважливішу й неодмінну умову життя кожної людини, господарську та моральну основу правильного способу життя.

Головна господарська функція сім'ї українців, як і інших народів, – створення і відтворення матеріальної основи власного економічного добробуту. Наприкінці XIX – початку XX ст. основною формою сім'ї в Україні була мала, індивідуальна сім'я. Вона складалася часто з батьків і неодружених та одружених дітей. У той же час в різних місцевостях України існувала й інша форма сім'ї – нероздільна сім'я,

що складалася з непрацездатних старих батьків і з двох-трьох жонатих синів, які жили разом і спільно вели господарство. Мала сім'я істотно відрізнялась від нероздільної не тільки своєю формою, а й внутрішньою будовою та характером. Значною була залежність і підлеглість членів сім'ї їх главі, а в побуті зберігалося чимало пережитків.

Такі сім'ї створювали підґрунтя для збереження традиційного розподілу виробничо-господарських відносин між їх членами, звичаїв, традицій, особливостей духовного життя.

Історичні зміни, економічна необхідність, повна демократизація сімейних взаємин поступово підривали багатовікові звичаї. Сучасна сім'я залишається життєдайним осередком, що приводить на світ божий, плекає найвищу цінність людства – дітей, цвіт нації, майбутнє народу, завдяки яким кожен батько і мати мають реальну можливість повторити та продовжити себе в своїх потомках.

Подружня пара – це вісь сім'ї. Традиційним українським ідеалом є така сім'я, де взаємини складаються на основі рівноправності чоловіка й жінки, на засадах взаємного кохання і поваги, духовної спільності, трудового співробітництва та взаємодопомоги у вихованні дітей. Ті чоловік і жінка, які вміють творити велике безцінне духовне багатство подружнього життя – взаємну повагу і любов, мають у своєму домі найсприятливіший клімат для формування духовності дітей.

Сучасна сім'я та її функції у вихованні спортсмена хортингу

Люди надають великого значення матері як берегині домашнього вогнища, духовного, морального стрижня сім'ї. Мета матері – передати дитині духовну, моральну самосвідомість народу, його традиції, культуру, елементи побуту ті моральні основи, які відображають загальнолюдські цінності. Основою виховання дитини є духовність сім'ї, яка виражається у суспільній моралі, етиці, естетиці та формуванні поведінки як певної системи відносин, дій, вчинків, зумовлених суспільними умовами та обставинами, в цьому полягає загальносоціальна функція сім'ї.

Духовність виховання – це система, уклад життя сім'ї, умова, яка забезпечує здійснення розумового, інтелектуального, емоційно-чуттєвого розвитку дитини та формування її світогляду. Вона сприяє передачі молодим поколінням морально-етичних ідеалів, ідей, уявлень народу, виражених у народній творчості: казках, піснях, легендах та інших художньо-мистецьких цінностях, у повсякденній поведінці та поглядах батьків, у їх ставленні до виконання найважливіших громадських обов'язків. Таким чином, сім'я виконує функцію морального та естетичного виховання.

Могутня духовна сила виховання закладена в тому, що діти навчаються дивитися на світ очима батька, навчаються у батьків поважати, шанувати матір, бабусю, жінку, людину. Дотримання звичаїв свого народу – суттєва ознака духовної культури особистості. Звичай – загальноприйнятий порядок, правило поведінки людей, що історично увійшло в побут і свідомість народу. Звичаї виникли внаслідок повторювання однакових вчинків, які згодом набули загального значення, стали нормою життєдіяльності.

Поняття «звичай» може визначати уклад суспільного життя сім'ї, нації; традиційний порядок відзначення будь-яких подій, свят, використання відповідних символів, атрибутів, спосіб дій, правила поведінки, норми, що регулюють стосунки людей у різних ділянках виробничого, громадського і родинного співжиття. Побут кожної сім'ї характеризує сукупність звичаїв, які переймає дитина змалку і які регламентують становлення її духовності. Виховання в сім'ї повинно бути трудовим, що відповідає віковим традиціям української сім'ї. Тобто, дитина повинна брати участь у веденні господарства і знати ціну матеріальним речам, брати участь у їх створенні.

Сім'я виконує господарсько-економічну функцію, котра полягає у формуванні установки на домашню працю та її різноманітний розподіл, практично-господарській підготовці, економічному вихованні, вихованні розумних потреб. У сім'ї закладаються поняття про головні життєві цінності, до яких прагне людина. Ієрархія життєвих цінностей народу відбиває його розуміння добра, щастя, справедливості, розуміння сутності оточуючого світу, взаємозв'язку і взаємозалежності явищ природи.

Коли батьки разом з дітьми у свій вихідний день виходять на природу, то у дитини виникає величезна кількість запитань, наприклад, чому ялинка і сосна зеленіють взимку, а береза і дуб скидають листя тощо. Якщо батьки виявляють інтерес до різноманітних явищ природи, дають дитині правильну відповідь на її питання, то з року в рік у дитини розвивається спостережливість, допитливість. Такі спільні прогулянки батьків і дітей у ліс, до річки, в поле дають можливість ширше пізнати оточуючий світ і виховати любов до рідного краю. Батьки можуть допомогти дітям провести такі спостереження:

за сезонними змінами в природі: виділити характерні ознаки кожної пори року;

познайомити з рослинним світом своєї місцевості: назвати культурні рослини, бур'яни, польові рослини;

познайомити з тваринним світом: домашніми та дикими тваринами, птахами, комахами;

ознайомити з працею людей, виховуючи повагу до людини-трудівника.

Саме так відбувається озброєння дитини елементами самопізнання і саморозвитку, формується вміння володіти своїми емоціями та тілом. У цьому полягає психологічна і регулятивна функція сім'ї. Духовне та розумове виховання знаходиться в органічній єдності з тілесним. Тілесним вихованням є діяльність батьків, спрямована на вироблення навичок здорового способу життя, необхідних для досягнення правильного фізичного розвитку дітей. До них слід віднести гігієнічні навички, часову регуляцію діяльності, організацію дозвілля, раціональне харчування.

Важливою є сексуально-інтимна функція сім'ї. У період статевого дозрівання в дітей закладаються психологічна і емоційна основи сексуальності, зростає інтерес дитини до представників іншої статі, актуалізується інформація сексуального характеру, формується чоловіча і жіноча психологія, ширше проявляються форми поведінки, прямо чи опосередковано визначені статевими ролями, урізноманітнюються види сексуальної діяльності, активно

використовуються вторинні рольові атрибути, уявляються психологічні новоутворення – почуття дорослості, утвердження самостійності, інтерес до зовнішності і власного внутрішнього світу.

Первинна підготовка до сімейного життя і регуляція статевої поведінки повинна відбуватися в сім'ї.

Сім'я, школа, секція хортингу як виховне середовище хортингістів учнівського віку

Спортивна секція хортингу, школа і сім'я мають спільну мету – становлення суб'єктності людини. Соціальне замовлення сучасної школи – навчити особистість бути конкурентноздатною в суспільстві з ринковою економікою, виробити вміння планувати стратегію власного життя, орієнтуватись у системі найрізноманітніших суперечливих і неоднозначних цінностей, визначати своє життєве кредо і стиль. Школа приймає від сім'ї естафету формування особистості дитини. Але це зовсім не означає, що сімейне виховання закінчується тоді, коли дитина приходить до школи, що при цьому слабшає роль батьків.

Вивчення взаємодії школи з сім'єю доводить, що багато педагогів застосовують найрізноманітніші форми: відвідування родин вихованців, анкетування батьків, індивідуальні бесіди, консультації, методична допомога, педагогічний всеобуч, налагодження зв'язку з підприємствами, на яких вони працюють. Для підвищення педагогічної культури батьків учителі організовують педагогічний всеобуч батьків, де відбувається координація дій, вирішуються різні педагогічні ситуації. Прикладом такої співпраці може бути пропонована нами анкета та пам'ятка для батьків.

Сім'я як соціальний інститут формування особистості хортингіста

Соціальні функції та виховний аспект сім'ї. Родина, з позиції соціологів, являє собою малу соціальну групу, засновану на шлюбному союзі і кровному спорідненні, члени якої пов'язані спільністю побуту, взаємною допомогою, моральною відповідальністю. Цей найдавніший інститут людського суспільства пройшов складний шлях розвитку: від родинноплеменних форм гуртожитку, до сучасних форм сімейних відносин.

Шлюб як стійкий союз між чоловіком і жінкою виник у родовому суспільстві. Основа шлюбних відносин породжує права й обов'язки. Соціологи розглядають родину як соціальний інститут лише в тому випадку, якщо вона характеризується трьома основними видами сімейних відносин: шлюбом, батьківством і спорідненням, при відсутності одного з показників використовується поняття «сімейна група».

Сімейний союз може бути зареєстрованим чи незареєстрованним (фактичним). Шлюбні відносини, зареєстровані державними установами, називаються цивільними; освітлені релігією – церковними. Шлюб – явище історичне, він пройшов визначені стадії свого розвитку – від полігамії до одношлюбності.

Урбанізація змінила уклад і ритм життя, що спричинило за собою зміну у сімейних відносинах. Міська родина, не обтяжена веденням великого господарства, орієнтована на самостійність і незалежність, перейшла в наступну фазу свого розвитку. На зміну патріархальній родині прийшла подружня. Слабка соціальна захищеність, матеріальні труднощі, випробовувані родиною в даний час, привели до скорочення народжуваності в Україні і формуванню нового типу родини – бездітної.

По типу проживання родина підрозділяється на патрилокальну, матрилокальну, неолокальну й унілокальну. Матрилокальний тип характеризується проживанням родини в будинку дружини, де зятя називали «приймаком». Тривалий період в Україні-Русі був розповсюджений патрилокальний тип, при якому дружина після заміжжя оселялася в будинку чоловіка і нарікалася «невісткою». Нуклеарний тип шлюбних відносин знаходить висвітлення в прагненні молодят жити самостійно, окремо від батьків та інших родичів. Такий тип родини називають неолокальним.

Для сучасної міської родини характерним типом сімейних відносин можна вважати унілокальний тип, при якому чоловіки проживають там, де є можливість спільного проживання, у тому числі знімаючи житло в наймання. Проведене серед молоді соціологічне опитування, показало, що молоді люди, що вступають у шлюбний союз, не засуджують шлюби за розрахунком. Лише 33,3 % респондентів засуджують такі шлюби, з розумінням до нього відносяться – 50,2 %, а 16,5 % навіть «хотіли б мати таку можливість». Сучасні шлюби «постаріли». Середній вік вступаючих до шлюбу за останні 10 років збільшився серед жінок на 2 роки, серед чоловіків – на 5 років. Тенденція, характерна для західних країн, створювати родину, вирішивши професійні, матеріальні, житлові та інші проблеми, спостерігається і в Україні.

Шлюби в даний час, як правило, різновікові. Звичайно при цьому один із членів шлюбного союзу, частіше старший, бере на себе відповідальність за вирішення економічних, господарсько-побутових та інших проблем. І хоча сімейні психологи вважають оптимальною різницю у віці чоловіків та жінок 5–7 років, для сучасних шлюбів характерна різниця в 15–20 років (причому не завжди жінка є молодшою за чоловіка). Зміна суспільних відносин торкнулася і проблем сучасної родини. У практиці сімейних відносин мають місце фіктивні шлюби. У такій зареєстрованій формі шлюб характерний для столиці та великих промислових і культурних центрів Україні, основою їх стає одержання визначених вигод.

Сім'я – складна багатофункціональна система, вона виконує ряд взаємозалежних функцій. Функція сім'ї – це спосіб прояву активності, життєдіяльності її членів. До функцій варто віднести: економічну, господарсько-побутову, рекреативну чи психологічну, репродуктивну, виховну. Репродуктивна функція сім'ї є головною суспільною функцією, в основі якої лежить інстинктивне прагнення людини до продовження свого роду. Але роль родини не зводиться до ролі «біологічної» фабрики. Виконуючи цю функцію, родина є відповідальною за фізичний, психічний і інтелектуальний розвиток дитини, вона виступає своєрідним регулятором народжуваності.

Людина здобуває цінність для суспільства тільки тоді, коли вона стає особистістю, і становлення її вимагає цілеспрямованого, систематичного впливу. Саме родина з її постійним і природним характером впливу покликана формувати риси характеру, переконання, погляди, світогляд дитини. Тому виділення виховної функції родини як основної має суспільний сенс.

Для кожної людини родина виконує емоційну і рекреативну функції, що захищають людину від стресових і екстремальних ситуацій. Затишок і тепло домашнього вогнища, реалізація потреби людини в довірливому й емоційному спілкуванні, співчуття, співпереживання, підтримка – усе це дозволяє людині бути більш стійкою до умов неспокійного життя. Сутність і зміст економічної функції полягає у веденні не тільки загального господарства, але й в економічній підтримці дітей та інших членів родини в період їхньої непрацездатності.

У період соціально-економічних перетворень у суспільстві змінюються й функції родини. Провідною в історичному минулому була економічна функція родини, що підкоряє собі всі інші: глава родини – чоловік – був організатором загальної праці, діти рано включалися в життя дорослих. Економічна функція цілком визначала виховну і репродуктивну функції. В даний час економічна функція родини не відмерла, але змінилася. Виділяючи періоди формування родини, можна відзначити, що для кожного етапу сімейних відносин характерні визначені функції.

Основні періоди розвитку родини і функції членів родини

Стадії родини	**Основні функції родини**	
	Батьківські функції	**Функції дитини**
1.Етап формування родини	Усвідомлення партнерських відносин, зміцнення взаємин між чоловіком та жінкою; створення сексуальних відношень, що задовольняють обох; розвинуто взаєморозуміння, що дозволяє кожному вільно виявляти свої почуття, налагодження відношень з батьками та іншими родичами, що задовольняють обидві сторони; Розподіл часу між побутом і роботою; вироблення порядку прийняття рішень, що задовольняють обидві сторони; бесіди між чоловіками про майбутнє родини	
II. Родина, що чекає дитину, родина з дитиною	Звикання до думки про вагітність та народження дитини; підготовка до материнства і батьківства, звикання до ролі батька і матері; звикання до нового життя, пов'язане з появою дитини; створення в родині атмосфери, сприятливої і для родини, і для дитини; турбота про потреби дитини; розподіл обов'язків побутових і наглядом за дитиною, що не перевантажує жодного з батьків	Дитина залежна від матері і починає довіряти їй; поява прихильностей; оволодіння навичками найпростішої соціальної взаємодії; пристосування до чекань інших людей; розвиток координації рухів рук та очей; перебування зручного ритму зміни спокою і дії; оволодіння словами, короткими фразами, мовою

III. Родина з дитиною дошкільного віку	Розвиток інтересів та потреб дитини; подолання почуття пересичення материнством (батьківством) і роздратування з приводу хронічного недоліку часу для власних потреб: пошук житла, що відповідає потребам родини; розподіл обов'язків та відповідальності між батьками в постійно мінливих ситуаціях; підтримка сексуальних відносин, що задовольняють обох, і бесіди про майбутніх дітей; подальший розвиток взаємин у родині – відкритих, що дозволяють дружинам говорити на самі різні теми;	Подолання протиріччя між бажанням бути завжди об'єктом своєї прихильності і неможливістю цього; звикання до самостійності; виконання вимог дорослого щодо дотримання чистоти (охайність під час їжі, гігієна полових органів): прояв інтересу до товаришів по іграх; прагнення бути як мати та батько
1	2	3
	розвиток відношень з батьками у зв'язку з появою дитини і виконанням ними нової ролі; збереження колишнього кола друзів і своїх захоплень поза побутовими справами (у залежності від можливостей родини); вироблення способу життя родини, формування сімейних традицій, бесіди батьків про виховання дітей	
IV. Родина школяра	Виховати в дітей інтерес до наукових і практичних знань; підтримка захоплень дитини; подальший розвиток взаємин у родині (відкритість, відвертість); турбота про подружні відносини й особисте життя батьків; співробітництво з батьками інших школярів	Отримання навичок, необхідних для шкільного утворення; прагнення бути повноправним і готовим до співробітництва членом родини; поступовий відхід від батьків, усвідомлення себе як особистості, яку люблять і поважають; включення в групу однолітків, спільна з ними діяльність; знайомство з правилами поведінки і мораллю групи; розширення словникового запасу і розвиток мови, що дозволяють чітко викладати свої думки: усвідомлення значення причинно-наслідкових зв'язків і формування наукової картини світу
V. Родина з дитиною старшого шкільного віку	Передача відповідальності і волі дії дитині в міру дорослішання і розвитку її самостійності; підготовка до нового періоду життя родини; визначення функцій родини, розподіл обов'язків і поділ відповідальності між членами родини; підтримка відкритості у взаєминах між різними поколіннями в родині; виховання підростаючих дітей на гідних зразках, на власному прикладі – дорослої людини, що любить іншу людину, але знаючого міру батька (дорослої жінки, дружини, матері); розуміння і прийняття індивідуальності дитини, довіра і повага до неї як до унікальної особистості	Позитивне відношення до власної статі та фізіологічних змін, що відбуваються; прояснення для себе ролі чоловіка і жінки; відчуття приналежності до свого покоління; досягнення емоційної незалежності, відхід від батьків; вибір професії, прагнення до матеріальної незалежності; підготовка до дружби з однолітком протилежної статі, шлюбу, створенню родини; поступове формування власного світогляду

VI. Родина з дорослою дитиною, що входить у світ	Відрив від підростаючої дитини, здатність відмовитися від колишньої влади над нею; впевнення дитині, що в будь-яких життєвих ситуаціях вона завжди одержить розраду і допомогу під батьківським дахом; створення доброзичливих умов для нових членів родини, що прийшли в неї через шлюбні зв'язки; турбота про подружні відносини при новій структурі родини; спокійний вступ у нову стадію шлюбу і підготовка до виконання ролі бабусі та дідуся: створення гарних відносин між власною родиною і родиною дитини	Усвідомлення свого положення як положення самостійної людини, що може відповідати за свої вчинки; створення міцних і в той же час гнучких відносин, що задовольняють обох, зі своїм можливим майбутнім чоловіком (дружиною); позитивне відношення до власної сексуальності і її задоволення у відносинах з партнером; створення власної системи цінностей, світогляду, свого укладу життя; знайомство із завданнями розвитку партнерських відносин при формуванні родини
Партнерські функції		
VII. Родина середнього віку («порожнє гніздо»)	Відновлення подружніх відносин; пристосування до вікових фізіологічних змін; творче, радісне використання великої кількості вільного часу; зміцнення взаємин з родичами і друзями; входження у роль бабусі (дідуся)	
VIII. Престаріла родина	Усвідомлення власного відношення до смерті і самотності; зміна житла відповідно до потреб людей похилого віку; пристосування до життя на пенсії; виховання готовності в міру зменшення власних сил прийняти допомогу інших людей; підпорядкування своїх захоплень і справ своєму віку; підготовка до неминучого кінця життя, знаходження віри, що допоможе спокійно дожити роки і спокійно відійти	Поряд з функціями, що стосуються розвитку власного сімейного життя прояв турботи про старих батьків; допомога їм, якщо це необхідно, матеріальна і духовна; підготовка до остаточного відходу батьків: підготовка своїх дітей до втрати бабусі (дідуся)

Аналізуючи таблицю, можна зробити висновок, що в різні періоди становлення і розвитку родини, функції її членів змінюються. Зміни відбуваються й у відносинах чоловіків і жінок у родині: їхні взаємини, а також відносини різних поколінь, ступенів споріднення, батьків і дітей різної статі і віку. Тепер важко виділити, хто кого головніше і в родині. Змінюється сам тип залежності в родині людей один від одного. Соціологи говорять про те, що чоловічі і жіночі ролі зараз тяжіють до симетрії, змінюється уява про те, як повинні поводитися чоловік і дружина. Відзначається тенденція розвитку відносин у родині: від ієрархічної логіки розходжень між статями до логіки індивідуальних особливостей і здібностей, до обліку реального співвідношення сімейних і позасімейних ролей жінки, чоловіка і дитини. Відносна автономія кожного в родині, загальне визнання його права на особисті інтереси скріплюють родину.

Родина особливо чуттєва до всякого роду реформаторських змін державного масштабу, наприклад безробіття, ріст цін тощо. Так на початок 1995 року в Україні 63 % населення мали доходи нижче середнього рівня. В даний час ці

цифри мають тенденцію до росту. Час говорить про виникнення нових нетипових проблем виховного характеру внаслідок різних матеріальних і психологічних труднощів, пережитих родиною. Невпевнені в собі батьки перестають бути авторитетом і зразком для наслідування у своїх дітей. Авторитет матері міняється у залежності від сфери її діяльності. Підлітки часом виконують непрестижну, некваліфіковану роботу, але вигідну в грошовому відношенні, і їхній заробіток може наближатися до заробітку батьків, або навіть перевищувати його. Це один з факторів, що сприяє падінню авторитету батьків в очах підлітка. Подібна тенденція не тільки скорочує виховні можливості родини, але і приводить до зниження інтелектуального потенціалу суспільства.

Крім падіння народжуваності відзначається і такий негативний факт в інституті родини, як збільшення числа розлучень. У ряді районів розглядаються негативні наслідки розлучень: погіршення виховання дітей, збільшення випадків їхніх психічних захворювань, алкоголізм батьків, руйнування кровно-родинних зв'язків, погіршення матеріального становища, дисгармонія відтворення населення.

При порушенні контактів з батьками у дітей виникають найбільш гострі переживання, оскільки для дитини розпад родини – це ламання стійкої сімейної структури, звичних відносин з батьками, конфлікт між прихильністю до батька і матері. Розлучення ставить перед дитиною непосильні для її віку завдання: орієнтація в новій рольовій структурі без її колишньої визначеності, прийняття нових відносин з розлученими батьками. Діти 2,5–3 років реагують на розпад родини плачевно, агресивно, з порушеннями пам'яті, уваги, розладом сну. Цей висновок підтверджується і закордонними дослідниками: емоційне здоров'я дітей безпосередньо зв'язане з існуванням постійно діючого спілкування дитини з обома батьками. Розлучення породжує в дитини почуття самотності, відчуття власної неповноцінності.

3.4.2. Виховання юного хортингіста у різних за структурою сім'ях

1. Особливості виховання єдиної дитини в родині

На цей рахунок існує дві найбільш розповсюджені точки зору. Перша: єдина дитина виявляється більш емоційно стійкішою, ніж інші діти, тому, що не знає хвилювань, пов'язаних із суперництвом братів чи сестер. Друга: єдиній дитині приходиться переборювати більше труднощів, ніж звичайно, щоб придбати психічну рівновагу, тому що їй не дістає брата чи сестри. Що б там не говорили психологи, життя однієї – єдиної дитини в родині нерідко складається так, що підтверджує саме цю, другу, точку зору. Труднощі, однак, не є абсолютно неминучими, і проте зустрічаються настільки часто, що було б нерозумно не зважати на них уваги.

Безперечно, батьки, які мають єдину дитини, звичайно приділяють їй надмірну увагу. Вони занадто піклуються про дитину тільки тому, що вона у них одна, тоді як насправді вона всього лише перша. І дійсно, деякі з нас здатні спокійно, зі знанням справи звертатися з первістком так, як ми тримаємося потім з наступними дітьми. Головна причина тут – недосвідченість. Є, однак, й інші

підстави. Якщо не торкатися деяких обмежень фізичного порядку, одних батьків лякає відповідальність, інші побоюються, що народження другої дитини позначиться на їхньому матеріальному становищі, треті, хоча ніколи не визнаються в цьому, просто не люблять хлопців, і їм цілком достатньо одного сина чи однієї доньки.

Деякі перешкоди психічному розвитку дітей мають зовсім визначену назву – тепличні умови, коли дитину пестять, ніжать, балують – одним словом, носять на руках. Через надмірну увагу психічний розвиток її неминуче сповільнюється. У результаті надмірної поблажливості, якою ми оточуємо її, вона неодмінно зіткнеться з дуже серйозними труднощами і розчаруванням, коли опиниться за межами домашнього кола, оскільки і від інших людей буде очікувати уваги, до якої звикла у хаті батьків. З цієї ж причини вона занадто серйозно стане відноситися і до самої себе. Саме тому, що її власний кругозір занадто малий, багато дріб'язків покажуться їй занадто великими і значними. У результаті, спілкування з людьми буде для неї набагато скрутніше, ніж для інших дітей. Вона почне уникати контактів, усамітнюватися. Їй ніколи не доводилося поділяти з братами чи сестрами батьківську любов, не говорячи вже про ігри, свою кімнату, одяг, і їй важко знайти загальну мову з іншими дітьми і своє місце у дитячому співтоваристві.

Як запобігти цьому? За допомогою другої дитини – скажуть багато хто з вас. І це вірно, але якщо деякі особливі проблеми і можна вирішити подібним шляхом, то де впевненість, що варто народити ще одну дитину, як ми відразу ж досягнемо повної адаптації першої. У будь-якому випадку потрібно всіма силами переборювати наше прагнення ростити дитину в тепличних умовах. Можна затверджувати, що виховання єдиного сина чи єдиної доньки набагато більш важка справа, ніж виховання декількох дітей.

Навіть у тому випадку, якщо родина випробує деякі матеріальні утруднення, не можна обмежуватися однією дитиною. Єдина дитина дуже скоро стає центром родини. Турбота батька і матері, що зосереджена на цій дитині, звичайно перевищує корисну норму. Любов батьківська в такому випадку відрізняється відомою нервозністю. Хвороба цієї дитини чи смерть переноситься такою родиною дуже важко, і страх такого нещастя позбавляє батьків спокою. Дуже часто єдина дитина звикає до свого надзвичайного стану і стає дійсним деспотом у родині. Для батьків дуже важко буває загальмувати до неї свою любов і свої турботи, і волею-неволею вони виховують егоїста.

Для розвитку психіки кожна дитина вимагає щиросердечного простору, у якому вона змогла б вільно пересуватися. Їй потрібна внутрішня і зовнішня воля, вільний діалог з навколишнім світом, щоб її не підтримувала постійно рука батьків. Дитині не обійтися без забрудненого обличчя, розірваних штанів і бійок.

Єдиній дитині часто відмовлено у такому просторі. Усвідомлено чи ні, їй нав'язують роль зразкової дитини. Вона повинна особливо чемно вітатися, особливо виразно читати вірші, вона повинна бути зразково чепурною і виділятися серед інших дітей. Щодо неї будуються честолюбні плани на майбутнє. За кожним проявом життя ведеться спостереження уважно, із заклопотаністю. Таке відношення до неї несе небезпеку, що єдина дитина перетвориться у

розпещену, несамостійну, невпевнену в собі, таку, яка переоцінює себе. Але цього можна уникнути, якщо дотримуватися одного простого правила, у родині, де росте одна дитина: тільки ніякої винятковості.

2. Специфіка виховання юного хортингіста в багатодітній родині

Виховний потенціал багатодітної родини має свої позитивні і негативні характеристики, а процес соціалізації дітей – свої труднощі, проблеми.

З одного боку, тут, як правило, виховуються розумні потреби й уміння рахуватися з нестатками інших; ні в кого з дітей немає привілейованого положення, а виходить, немає ґрунту для формування егоїзму, асоціальних рис; більше можливостей для спілкування, турботи про молодших, засвоєння моральних і соціальних норм і правил гуртожитку; краще можуть формуватися такі моральні якості, як чуйність, людяність, відповідальність, повага до людей, а також якості соціального порядку – здатність до спілкування, адаптації, толерантність. Діти з таких родин виявляються більш підготовленими до подружнього життя, вони легше переборюють рольові конфлікти, пов'язані із завищеними вимогами однієї людини до іншої і заниженими вимогами до себе.

Однак процес виховання в багатодітній родині не менш складний і суперечливий. По-перше, у таких родинах дорослі досить часто втрачають почуття справедливості по відношенню до дітей, виявляють до них неоднакову прихильність і увагу. Скривджена дитина завжди гостро відчуває дефіцит тепла й уваги до неї, по-своєму реагуючи на це: в одних випадках супутнім психологічним станом для неї стає тривожність, почуття ущербності та невпевненості у собі, в інших – підвищена агресивність, неадекватна реакція на життєві ситуації. Для старших дітей у багатодітній родині характерна категоричність у судженнях, прагнення до лідерства, керівництво навіть у тих випадках, коли для цього немає потреб. Усе це звичайно, ускладнює процес соціалізації дітей. По-друге, у багатодітних родинах різко збільшується фізичне і психічне навантаження на батьків, особливо на матір. Вона має менше вільного часу і можливостей для виховання дітей і спілкування з ними, для прояву уваги до їх інтересів. На жаль, діти з багатодітних родин частіше стають на соціально небезпечний шлях, майже в 4 рази частіше, ніж діти з родин інших типів.

Багатодітна родина має менше можливостей для задоволення потреб та інтересів дитини, якої і так приділяється значно менше часу, ніж в родині з однією дитиною, що, природно, не може не позначитися на її розвитку. У цьому контексті рівень матеріальної забезпеченості багатодітної родини має дуже істотне значення. Моніторинг соціально-економічного потенціалу родин показав, що більшість багатодітних родин в Україні живе нижче межі бідності.

3. Виховання спортсмена хортингу у неповній родині

Дитина завжди глибоко страждає, якщо валиться сімейне вогнище. Поділ родини чи розлучення, навіть коли усе відбувається найвищою мірою чемно і поштиво, незмінно викликає в дітей психічний надлам і сильні переживання.

Дитина відчуває відсутність батька, навіть якщо не виражає відкрито свої почуття. Крім того, вона сприймає відхід батька як відмовлення від неї. Дитина може зберігати ці почуття багато років.

Після розлучення батько регулярно відвідує дитину. В усіх випадках це дуже глибоко хвилює її. Якщо батько виявляє до неї любов і великодушність, розлучення виявиться для дитини ще болісніше і незрозуміліше. Крім того, вона з недовірою й образою буде дивитися на матір. Якщо ж батько тримається сухо й відчужено, дитина почне запитувати себе, чому, власне, вона повинна з ним бачитися, і в результаті в неї може зародитися комплекс провини. Якщо батьки охоплені ще й бажанням мстити один одному, вони заповнюють свідомість дитини шкідливою дурницею, лаючи один одного і підриваючи тим самим психологічну опору, яку звичайно дитина одержує в нормальній родині.

У цей період дитина може, скориставшись розколом родини, зіштовхувати батьків один з одним і витягати нездорові переваги. Змушуючи їх заперечувати свою любов до неї, дитина буде змушувати їх балувати себе, а її інтриги й агресивність згодом можуть навіть викликати їхнє схвалення. Відносини дитини з товаришами нерідко псуються через недоречні питання, плітки та її небажання відповідати на розпити про батька. На дитині, так чи інакше, відбиваються страждання і переживання матері.

Що можна зробити, щоб допомогти дитині у неповній родині? Пояснити їй, що відбулося, причому зробити це просто, нікого не обвинувачуючи. Допомагати дитині ставати дорослішою і самостійною, щоб у неї не склалася надмірна і нездорова залежність від вас. Одна з найбільш розповсюджених помилок – надмірна опіка матері над сином.

Питання про структуру родини – питання дуже важливе, і до нього потрібно відноситися цілком свідомо. Якщо батьки люблять своїх дітей і хочуть їх виховувати якнайкраще, вони будуть намагатися, і свої взаємні незгоди не доводити до розриву і тим не ставити дітей у скрутне становище.

Діти з неповної сім'ї часто відносяться до тренера з хортингу як до другого батька, звертаються до нього з дрібними та важливими питаннями щодо додаткових тренувань, навчання у школі, спілкування з однолітками і старшими учнями. Тренеру з хортингу слід знати ці психологічні особливості дітей, сприяти їхньому розвитку, намагатися розуміти їхні проблеми не тільки навчально-тренувального характеру, а й сімейні. Дуже часто з таких сімей діти є найбільш талановитими, схильними до виявлення вольових якостей як під час тренувань, так і у змагальній діяльності.

3.4.3. Роль батьків у розвитку юного хортингіста

У гарних батьків виростають гарні діти. Як часто чуємо ми це твердження, часто важко пояснити, що ж це таке – гарні батьки.

Майбутні батьки думають, що гарними можна стати, вивчивши спеціальну літературу чи опанувавши особливими методами виховання. Безсумнівно, педагогічні і психологічні знання необхідні, але тільки одних знань мало. Чи можна назвати гарними тих батьків, які ніколи не сумніваються, завжди впевнені у своїй правоті, завжди точно уявляють, що дитині потрібно і що їй можна, які у кожну мить часу знають, як правильно підійти, і можуть з абсолютною точністю передбачати не тільки поведінку власних дітей у різних ситуаціях, але і їхнє подальше життя.

Батьки складають перше суспільне середовище дитини. Особистості батьків грають суттєву роль у житті кожної людини. Не випадково, що до батьків, особливо до матері, ми думкою звертаємося у важку хвилину життя. Разом з тим почуття, що офарблюють відносини дитини і батьків – це особливі почуття, відмінні від інших емоційних зв'язків. Специфіка почуттів, що виникають між дітьми і батьками, визначається головним чином тим, що турбота батьків необхідна для підтримки самого життя дитини. А батьківська любов – дійсно життєво необхідна потреба маленької людської істоти.

Перше й основне завдання батьків – створення в дитини впевненості у тому, що її люблять і про неї піклуються. Ніколи, ні при яких умовах у дитини не повинні виникати сумніви у батьківській любові. Сама природна і сама необхідна з усіх обов'язків батьків – це ставлення до дитини в будь-якому віці любовно й уважно.

У трагедії підліткового алкоголізму та підліткової наркоманії часто винні не люблячи своїх дітей батьки. Головна вимога до сімейного виховання – це вимога любові. Але тут дуже важливо розуміти, що необхідно не тільки любити дитину і керуватися любов'ю у своїх повсякденних турботах щодо догляду за нею, необхідно, щоб дитина відчувала, була впевнена, що її люблять.

Багато батьків вважають, що ні в якому разі не можна показувати дітям любов до них, думаючи що, коли дитина добре знає, що її люблять, це приводить до розпещеності, егоїзму. Потрібно категорично відкинути це твердження. Усі ці несприятливі особистісні риси виникають саме при недоліку любові, коли створюється деякий емоційний дефіцит, коли дитина позбавлена міцного фундаменту незмінної батьківської прихильності. Вселяння дитині почуття, що її люблять і про неї піклуються, не залежить ні від часу, що приділяють дітям батьки, ні від того, виховується дитина вдома чи з раннього віку знаходиться в яслах і дитячому саду. Не пов'язано це і з забезпеченням матеріальних умов, з кількістю вкладених у виховання матеріальних витрат. Більш того, не завжди видима дбайливість батьків, численні заняття, у які включається з їх ініціативи дитина, сприяють досягненню цієї самої головної виховної мети.

Глибокий постійний психологічний контакт із дитиною – це універсальна вимога до виховання, яка в однаковому ступені може бути рекомендована всім батькам, контакт необхідний у вихованні кожної дитини в будь-якому віці. Саме відчуття і переживання контакту з батьками дають дітям можливість відчути й усвідомити батьківську любов, прихильність і турботу.

Основа для збереження контакту – щира зацікавленість в усьому, що відбувається в житті дитини, зацікавленість до її дитячих, нехай самих дріб'язкових і наївних, проблем, бажання зрозуміти, бажання спостерігати за всіма змінами, що відбуваються в душі та свідомості зростаючої людини. Цілком природно, що конкретні форми і прояви цього контакту широко варіюють, у залежності від віку й індивідуальності дитини. Але корисно замислитися і над загальними закономірностями психологічного контакту між дітьми і батьками в родині.

Контакт ніколи не може виникнути сам собою, його потрібно будувати з дитиною. Коли говориться про взаєморозуміння, емоційний контакт між дітьми і батьками, мається на увазі деякий діалог, взаємодія дитини і дорослого.

Діалог. Головне у встановленні діалогу – це спільний потяг до загальної мети, спільне бачення ситуацій, спільність у напрямі дій. Мова йде не про обов'язковий збіг поглядів і оцінок. Найчастіше точка зору дорослих і дітей різна, що цілком природно при розходженнях досвіду. Однак першорядне значення має сам факт спільної спрямованості до вирішення проблем. Дитина завжди повинна розуміти, якими цілями керується батько в спілкуванні з нею. Дитина, навіть у найменшому віці, повинна стати не об'єктом виховних впливів, а союзником у загальному сімейному житті, навіть її творцем. Саме тоді, коли дитина бере участь у загальному житті родини, розділяючи всі її цілі та плани, зникає звичне виховання, поступаючись місцем справжньому діалогу.

Найбільш істотна характеристика діалогічного спілкування, що виховує, полягає у встановленні рівності позицій дитини і дорослого. Досягти цього в повсякденному сімейному спілкуванні з дитиною дуже важко. Звичайно стихійно виникла позиція дорослого – це позиція «над» дитиною. Дорослий має силу, досвід, незалежність – дитина фізично слабша, недосвідчена, цілком залежна. Всупереч цього батькам необхідно постійно прагнути до встановлення рівності.

Людина не повинна бути об'єктом виховання, вона завжди активний суб'єкт самовиховання. Батьки можуть стати володарями душі своєї дитини лише в тій мірі, у якій їм удається розбудити в дитині потребу у власних досягненнях, власному вдосконаленні. Вимога рівності позицій у діалозі спирається на той незаперечний факт, що діти роблять безсумнівний вплив, який виховує, і самих батьків. Під впливом спілкування з власними дітьми, включаючи в різноманітні форми спілкування з ними, виконуючи спеціальні дії у піклуванні за дитиною, батьки в значній мірі змінюються у своїх психічних якостях, їх внутрішній світ помітно трансформується.

Наївна думка, що, наглядаючи, контролюючи, повчаючи, прищеплюючи, викорінюючи, формуючи дітей, батько, зрілий, сформований, незмінний, не піддається впливу середовища, у якому виховує і дітей. Рівність позицій у діалозі складається з необхідності для батьків постійно вчитися, бачити світ у самих різних його формах очима своїх дітей. Контакт із дитиною, як вищий прояв любові до неї, варто будувати, ґрунтуючись на постійному, безустанному бажанні пізнавати своєрідність її індивідуальності.

Прийняття. Крім діалогу для вселяння дитині відчуття батьківської любові необхідно виконувати ще одне надзвичайно важливе правило. Психологічною мовою ця сторона спілкування між дітьми і батьками називається прийняттям дитини. Під прийняттям розуміється визнання права дитини на властиву їй індивідуальність, несхожість на інших, у тому числі несхожість на батьків. Приймати дитину – значить затверджувати неповторне існування саме цієї людини, із усіма властивими їй якостями. Насамперед, необхідно з особливою увагою відноситися до тих оцінок, які постійно висловлюють батьки в спілкуванні з дітьми. Варто категорично відмовитися від негативних оцінок особистості

дитини і властивих їй якостей характеру. На жаль, для більшості батьків стали звичними висловлення з відтінком образи до дітей.

Усім майбутнім і нинішнім батькам варто дуже добре зрозуміти, що кожне таке висловлення, яким би справедливим по суті воно не було, якою би ситуацією не викликалося, робить серйозну шкоду контакту з дитиною, порушує впевненість у батьківській любові. Необхідно виробити для себе правило не оцінювати негативно саму дитину, а критикувати тільки невірно здійснену дію чи помилковий, необдуманий вчинок. Формула істинної батьківської любові, формула прийняття – це не «люблю, тому що ти – гарний», а «люблю, тому що ти є, люблю такого, який є». Але якщо хвалити дитину за те, що є, вона зупиниться у своєму розвитку. Треба хвалити і знати скільки у неї недоліків.

По-перше, виховує дитину не тільки прийняття, чи похвала осудження, виховання складається з багатьох інших форм взаємодії і народжується у спільному житті в родині. Тут же мова йде про реалізацію любові, про творення правильного емоційного фундаменту, правильної почуттєвої основи контакту між батьками і дитиною.

По-друге, вимога прийняття дитини, любові до такої, якою вона є, базується на визнанні і вірі у розвиток, а виходить, у постійне вдосконалювання дитини, на розуміння нескінченності пізнання людини, навіть якщо вона зовсім ще мала. Вмінню батьків спілкуватися без постійного осуду особистості дитини допомагає віра в усе те гарне й сильне, що є в кожній, навіть у самій неблагополучній, дитині. Щира любов допоможе батькам відмовитися від фіксування слабостей, недоліків і недосконалостей, направить виховні зусилля на підкріплення всіх позитивних якостей особистості дитини, на підтримку сильних сторін душі, до боротьби зі слабостями і недосконалостями.

Оцінку не особистості дитини, а її дії і вчинків важливо здійснювати, змінюючи їхнє авторство. Дійсно, якщо назвати свою дитину недотепою, чи ледарем, важко очікувати, що вона щиро погодиться з вами, і навряд чи це змусить змінити її свою поведінку. А от якщо обговоренню піддався той чи інший вчинок при повному визнанні особистості дитини і твердженні любові до неї, набагато легше зробити так, що сама дитина оцінить свою поведінку і зробить правильні висновки. Вона може помилитися і наступного разу, чи по слабості волі піти більш легким шляхом, але рано чи пізно «висота буде взята», а ваш контакт із дитиною від цього ніяк не постраждає, навпаки, радість від досягнення перемоги стане вашою загальною радістю.

Контроль за негативними батьківськими оцінками дитини необхідний ще і тому, що дуже часто за батьківським осудом йде невдоволення власним поводженням, дратівливість, втома, що виникли зовсім з іншого приводу. За негативною оцінкою завжди йде емоція осуду і гніву. Прийняття дає можливість проникнення у світ глибоко особистісних переживань дітей. Сум, а не гнів, співчуття, а не мстивість – такі емоції істинно люблячої своєї дитини, що проймають батьків.

Незалежність дитини. Зв'язок між батьками і дитиною належить до найбільш сильних людських зв'язків. Чим більше складний живий організм, тим довше повинний він залишатися в тісній залежності від материнського організму.

Без цього зв'язку неможливий розвиток, а занадто раннє переривання цього зв'язку являє загрозу для життя. Людина належить до найбільш складних біологічних організмів, тому ніколи не стане цілком незалежною. Людина не може черпати життєві сили тільки із самого себе. Людське життя – це розділене існування, головною ознакою якого є потреба зближення з іншою людською істотою. Разом з тим зв'язок дитини з її батьками внутрішньо конфліктний.

Якщо діти, підростаючи, все більш здобувають бажання віддалення цього зв'язку, батьки намагаються як можна довше його втримати. Батьки хочуть захистити молодь перед життєвими небезпеками, поділитися своїм досвідом, застерегти, а молоді хочуть придбати свій власний досвід, навіть ціною втрат, хочуть самі пізнати світ. Цей внутрішній конфлікт здатний породжувати безліч проблем, причому проблеми незалежності починають виявлятися досить рано, фактично із самого народження дитини. Дійсно, обрана дистанція в спілкуванні з дитиною виявляється вже в тій чи іншій реакції матері на плач дитини. А перші самостійні кроки, і перше «я – сам», вихід у більш широкий світ, пов'язаний з початком відвідування дитячого саду. Буквально щодня у сімейному вихованні батьки повинні визначати межі дистанції.

Рішення цього питання, іншими словами, надання дитині тієї чи іншої міри самостійності регулюється насамперед віком дитини, що здобувається нею у ході розвитку новими навичками, здібностями і можливостями взаємодії з навколишнім світом. Разом з тим багато чого залежить і від особистості батьків, від стилю їхнього відношення до дитини. Відомо, що родини дуже сильно розрізняються за тим чи іншим ступенем волі і самостійності, наданої дітям. В одних родинах першокласник ходить у магазин, відводить у дитячий сад молодшу сестричку, їздить на заняття через усе місто. В іншій родині підліток звітує у всіх, навіть дрібних, вчинках, його не відпускають у походи і поїздки з друзями, охороняючи його безпеку. Він підзвітний у виборі друзів, усі його дії піддаються найсуворішому контролю.

Необхідно мати на увазі, що встановлювана дистанція пов'язана з більш загальними факторами, які визначають процес виховання, насамперед з мотиваційними структурами особистості батьків. Відомо, що поведінка дорослої людини визначається досить великим і складним набором різноманітних збудників, що позначаються словом «мотив». В особистості людини всі мотиви вибудовуються у визначену, індивідуальну для кожного рухливу систему.

Одні мотиви стають визначальними, найбільш значимими для людини, інші – здобувають підлегле значення. Іншими словами, будь-яка людська діяльність може бути визначена через ті мотиви, що до неї спонукають. Буває так, що діяльність збуджується декількома мотивами, іноді та сама діяльність викликається різними чи навіть протилежними за своїм психологічним змістом, мотивами. Для правильної побудови виховання батькам необхідно час від часу визначати для самих себе ті мотиви, якими збуджується їхня власна виховна діяльність, визначати те, що рухає їх виховними умовами.

Дистанція, що стала переважною у взаєминах з дитиною в родині, безпосередньо залежить від того, яке місце займає діяльність виховання у складній, неоднозначній, часом внутрішньо суперечливій системі різних мотивів

поведінки дорослої людини. Тому варто усвідомити, яке місце в батьківській власній мотиваційній системі займе діяльність щодо виховання дитини.

Рекомендації для батьків юного хортингіста

Всі спортивні кар'єри почалися з правильного старту в дитинстві.

1. Шукайте те, що підійде найкраще вашій дитині. При виборі розділу хортингу враховуйте не лише природні дані і характер дитини, але і її смаки і бажання. Звичайно, дошкільник або молодший школяр ще не дуже добре орієнтується в тонкощах хортингу як спортивної дисципліни, але зрозуміти, подобається йому робити вправи, проводити двобої, боротися, він вже в змозі.

2. Слідкуйте за способом життя. Переконайтеся, що юний хортингіст встигає не тільки тренуватися і вчитися, але і відпочити, навіть погуляти. Якщо після тренування школяр змушений до півночі готуватися до контрольної, можливо, варто обговорити з вчителями дитини можливість гнучкої форми навчання.

3. Ретельно вибирайте клуб і тренера з хортингу. Хороший тренер, керівник спортивної секції, гуртка – один з гарантів успіху. Тренер повинен вміти об'єктивно оцінювати можливості дитини, створювати рівні можливості для групи дітей, намагатися розкрити талант кожного. До речі, і критика, і мотивація – теж завдання тренера, а батькам варто спрямувати зусилля на створення комфортного тилу і забезпечення психологічної підтримки.

4. Пам'ятайте про радість. Звичайно, в хортингу більше роботи, ніж розваг, але задоволення від занять – найважливіший аспект спортивного життя юного спортсмена. Саме тому, наприклад, на тренуваннях для дошкільнят більше гри, ніж серйозних вправ, а мета перших змагань – не конкуренція і перемога, а можливість відчути азарт, єднання з командою, захват від успіхів.

5. Ставте реалістичні цілі. Постійна вимога швидких і високих результатів без урахування індивідуального темпу може призвести до протилежного ефекту – втрати дитиною інтересу і віри в себе. І не забувайте хвалити навіть за незначні на перший погляд досягнення – абсолютна більшість дітей краще реагує на заохочення, а не на постійну критику і жорсткий тиск.

Як виростити чемпіона з хортингу? Найважливіше для юного спортсмена – самодисципліна, і без підтримки сім'ї йому не обійтися. Адже, згідно Етичного кодексу хортингу, належить суворо дотримуватися режиму, навчитися економити час, дорожити вільними хвилинами, правильно розподіляючи сили і можливості. Батьки дитини-хортингіста мають бути психологами, інтуїтивно знати, коли і як підтримати юного спортсмена.

У всіх бувають і спади, і поразки, кілька разів дитина в серцях може навіть казати, що залишить тренування. Але тренер має допомогти батькам, долучитися до справи налагодження психологічної рівноваги у дитини. Батькам треба сказати, що будуть важкі часи, їм доведеться жити надіями і мріями дитини. Але найбільша нагорода – бачити, як дитина йде до заповітної мети, як перемагає, і почути від тренера і суспільства слова вдячності за виховання достойного спортсмена, який захищає спортивну честь школи, свого спортивного клубу, області і навіть України.

3.4.4. Забезпечення духовних потреб спортсмена хортингіста

1. Виховання юного хортингіста і потреба в емоційному контакті

У людини як істоти суспільної існує своєрідна форма орієнтування – спрямованість на психічний образ іншої людини. Потреба «орієнтирів» в емоційному настрої інших людей і називається потребою в емоційному контакті. Причому мова йде про існування двостороннього контакту, у якому людина почуває, що сама є предметом зацікавленості, що інші співзвучні з її власними почуттями. У такому співзвучному емоційному контакті і випробує кожна здорова людина свої навички незалежно від віку утворення, ціннісних орієнтацій.

Може трапитися так, що мета виховання дитини виявляється уставленою саме на доказ потреб емоційного контакту. Дитина стає центром потреби, єдиним об'єктом її задоволення. Прикладів тут безліч. Це і батьки, які з тих чи інших причин запобігають ускладненням, що випробують діти у контактах з іншими людьми, самотні, матері, бабусі, які присвятили увесь свій час онукам. Найчастіше при такому вихованні виникають великі проблеми. Батьки несвідомо ведуть боротьбу за збереження об'єкта своєї потреби, перешкоджаючи виходу емоцій і прихильностей дитини за межі сімейного кола.

2. Виховання юного хортингіста і потреба сенсу життя

Великі проблеми виникають у спілкуванні з дитиною, якщо виховання стало єдиною діяльністю, що реалізує потребу сенсу життя. Потреба сенсу життя характеризує поведінку дорослої людини. Без задоволення цієї потреби людина не може нормально функціонувати, не можуть мобілізуватися усі її здібності в максимальному ступені. Задоволення такої здатності пов'язано з обґрунтуванням для себе змісту свого буття, з ясним, практично прийнятним та заслуговуючим схвалення самою людиною, напрямом її дій. Чи значить це, що людина завжди усвідомлює загальний зміст своїх дій, свого життя? Очевидно ні, однак кожний прагне у разі потреби знайти зміст свого життя.

Задоволенням потреби сенсу життя може стати турбота про дитину. Мати чи батько, бабуся можуть вважати, що змістом їхнього існування є догляд за фізичним станом і вихованням дитини. Вони не завжди можуть це усвідомлювати, думаючи, що мета їхнього життя в іншому, однак щасливими вони почувають себе тільки тоді, коли вони потрібні. Якщо дитина, виростаючи, іде від них, вони часто починають розуміти, що життя втратило всілякий зміст. Яскравим прикладом тому служить мама, яка не бажає втрачати положення опікунки, що власноручно миє п'ятнадцятирічного хлопця, зав'язує йому шнурки на черевиках, тому що він це завжди погано робить, виконує за нього шкільні завдання, щоб дитина не перевтомилася. У результаті людина одержує необхідне почуття своєї необхідності, а кожен прояв самостійності сина переслідується з разючою завзятістю. Шкода такої самопожертви для дитини очевидна.

3. Виховання юного хортингіста і потреба досягнення

У деяких батьків виховання дитини збуджується так званою мотивацією досягнення. Мета виховання полягає в тому, щоб домогтися того, що не вдалося батькам з-за відсутності необхідних умов, чи тому, що самі вони не були досить здатними і наполегливими. Батько хотів стати юристом, але йому це не вдалася,

нехай же дитина здійснить батьківську мрію. Мати мріяла грати на фортеп'яно, але умов для цього не було, і тепер дитині потрібно інтенсивно вчитися музиці. Подібна батьківська поведінка, неусвідомлена для самих батьків, здобуває елементи егоїзму. Ми хочемо сформувати дитину за своєю подобою, адже вона продовжувач нашого життя.

Здавалося б, що, якщо єдиним чи основним мотивом виховання є потреба емоційного контакту, чи потреба досягнення, чи потреба сенсу життя, виховання проводиться на укороченій дистанції і дитина обмежується у своїй самостійності. При реалізації визначеної системи виховання, коли мотив виховання ніби відсувається від дитини, дистанція може бути будь-якою, це визначається вже не стільки особистісними установками батьків чи особливостями дітей, скільки рекомендаціями обраної системи. Але проблема незалежності чітко виявляється і тут. Вона виглядає як проблема несвободи дитини у прояві властивих їй індивідуальних якостей. Подібно цьому регулюючі виховання, дуже цінні мотиви батьків обмежують волю розвитку властивих дитині задатків, ускладнюють розвиток, порушуючи його гармонію, а іноді і спотворюючи хід виховання.

Мета і мотив виховання дитини – це щасливе, повноцінне, творче, корисне людям життя цієї дитини. На творення такого життя і повинно бути направлене сімейне виховання.

Деякі дитячі психологи Української федерації хортингу намагалися простежити, як пов'язані риси характеру батьків з рисами характеру дитини. Вони думали, що особливості характеру чи поведінка батьків прямо проектуються на поведінці дитини. Думали, що якщо мати виявляє схильність до туги, пригніченості, то в її дітей також будуть помітні такі ж здібності. При більш пильному вивченні цього питання все виявилося значно складніше. Зв'язок особистості батьків і вихованих особливостей поведінки дитини не настільки безпосередній. Багато чого залежить від типу нервової системи дитини, від умов життя родини. Тепер зрозуміло, що та сама домінуюча риса особистості чи веління батька здатна у залежності від різних умов викликати і самі різні форми реагування, а надалі і стійкої поведінки дитини.

Наприклад, різка, запальна, деспотична мати може викликати у своєї дитини як аналогічні риси – брутальність, нестриманість, так і прямо протилежні, а саме: пригніченість, боязкість. Зв'язок виховання з іншими видами діяльності, підпорядкування виховання тим чи іншим мотивам, а так само місце виховання цілісної особистості людини – усе це і додає вихованню кожного з батьків особливого, неповторного, індивідуального характеру.

Саме тому батькам, що хотіли б виховувати свою дитину не стихійно, а свідомо, необхідно почати аналіз виховання своєї дитини з аналізу самих себе, з аналізу особливостей своєї власної особистості. У такому разі постануть питання:

1. Конфлікт поколінь – вічна проблема сімейного виховання.
2. Методи, якими користаються батьки, не завжди вибираються правильно.
3. Усе своє життя батьки повинні, підкорити вихованню дітей.
4. Карати дітей необхідно, але помірковано.

Час від часу з'являються повідомлення про племена, у яких підлітки не знають конфліктів з дорослими. У застиглому, окостенілому суспільстві, де

жорстко дотримуються древніх традицій та укладу життя, просто не залишається місця для міжпоколінних зіткнень. Таке трапляється в племенах Південної Америки, Африки, Австралії, що проживають у важкодоступних районах, майже не торкнутих сучасною цивілізацією. В усякім суспільстві, що розвивається, природна зміна поколінь виявляється не тільки наступністю, але і боротьбою нового зі старим, того, що народжується, з відживаючим.

Людство розвивається нерівномірно. У періоди затишку, відносної стабільності громадського життя підлітки не настільки різко вибивалися з її колії і без особливої напруги включалися в неї. І зовсім інакше поводяться підлітки у періоди бурхливого розвитку суспільства, ламання звичного способу життя.

Темп перетворення життя надзвичайно прискорився. Перехід від полювання і скотарства до землеробства відбувався протягом тисячі років, а від аграрного суспільства до індустріального протягом сотень років. Зараз стрімко набирає темпи науково-технічна революція. За своїми наслідками вона перевершила промислову. Протягом максимум десятків років відбудуться радикальні зміни в продуктивних силах, що не зможе не зробити впливу на соціальні проблеми. Упровадження комп'ютерів не тільки у виробництво, але й у побут змінить спосіб життя, звичаї, вплине на культуру. Корінні зміни в технології виробництва стрімкі і неминучі.

Чим швидше розвивається суспільство, тим помітніше розходження між поколіннями, тим складніше форми наступності. Нове покоління неминуче попадає в інші умови життя, ніж їхні батьки. Молоді неминуче в більшому ступені втягуються у процес перетворення. Але це зовсім не означає, що молодим легше жити. Молодь охоче сприймає, наприклад, волю вибору професії, супутника життя, але це вимагає від них більшої відповідальності, самостійності. Для правильного вибору однієї волі мало, необхідний і життєвий досвід, якого ще недостатньо. Досвід батьків народився в інших умовах і не завжди може ефективно застосовуватися в нових. Необхідно розуміти, що з минулого має потребу в дбайливому збереженні, а що необхідно перебороти.

Тиск старших неминуче народжує протест. Чим сильніше тиск, тим гостріше конфлікт. Які ж особливості нинішньої ситуації загострюють проблему батьків і дітей? Раптово воля сп'яніє, кружляє голову. Багато чого з того, що раніше було не можна, – тепер можна. Соціально незрілі підлітки виступають свідками катастрофи старих норм. До цього важко звикнути зрілій людині зі сформованим світоглядом.

Родина є первинною і найбільш чуттєвою до суспільних змін соціальною структурою. Виховання дітей проходить не тільки дома, але й у дитячих яслах, садках, школах. Навчання дітей цілком взяли на себе навчальні заклади. Розваги і відпочинок все більше проходять поза мешканням дітей. Розпад трьохпоколінної родини ускладнює передачу моральних цінностей, послаблює контроль старших над молодшими. Цьому сприяє і розвиток суспільного транспортування традицій. Діти легко пересуваються за межі досяжності родини. Ясельне виховання, забезпечуючи дитині догляд і харчування, не може компенсувати батьківської любові і ласки. І це також стає однією з причин нечутливості дітей.

У минулому родина працювала, як єдина. Спільна праця батьків і дітей дозволяла природно вирішувати питання трудового виховання. Тепер основна

робота проводиться поза контролем всієї родини. Діти не бачать і мало чують про працю своїх батьків. Часом вони навіть не знають, чим займаються їхні батьки.

Нестабільність родини підтримується економічною незалежністю чоловіків і ускладненням взаємних вимог. На перший план виходять не економічні, а емоційні стимули. Чим освіченіша людина, тим вище й складніше рівень її вимог. Емоційна напруга торкнулася не тільки дорослих. З ранніх років дітей переслідує конкуренція: конкурси в престижні класи, спеціалізовані школи, спортивні секції. Навіть спорт втратив свій чисто ігровий й оздоровчий характер.

Відсутність одного з батьків ускладнює виховання дітей, але й у повних родинах діти часто обділені батьківською увагою. Якщо обоє батька не хочуть поступатися своїми професійними інтересами, то, зайняті на роботі, завантажені домашніми справами, вони менше часу приділяють дітям. Залишки вільного часу з'їдає побут. Спільний перегляд телепередач – нерівноцінний еквівалент спілкування і навіть не заміняє спільного відвідування кіно чи театру. Зміна соціального середовища завжди виявляла недостатність традиційної системи виховання, і це давало привід говорити про труднощі виховання, про те, що раніш усе було легше й простіше. Там, де форми виховання не відстають від відповідних соціальних умов, труднощів немає чи їх значно менше.

Складність у наступності досвіду поколінь полягає в тому, що дітям доводиться опановувати тими знаннями і спеціальностями, що були недоступні їх батькам. Тому тут не може йти мова про пряму передачу професійного досвіду.

Молодим доводиться діяти в умовах, коли старий досвід не тільки не допомагає, але навіть заважає. Приймати рішення треба самостійно. Це вимагає великої гнучкості, пластичності, рухливості. На перший план виходить не покора, а виховання самостійності, ініціативи. Не випадково ставиться питання про шкільне і студентське самоврядування. Найважливішими якостями особистості стають почуття гідності і формування соціальної відповідальності.

Сучасна сім'я і погляд на хортинг. Не тільки сама дитина, а й сім'я як соціальна одиниця в своєму розвитку проходить через якісь труднощі, іноді переживаючи і серйозні кризові моменти. У деяких випадках труднощі, які спостерігаються в розвитку дитини, є відображенням проблем сім'ї, ознакою порушення нормальних сімейних відносин. І щоб допомогти дитині, треба перш за все допомогти її сім'ї.

Сучасна сім'я багато в чому відрізняється від сім'ї минулого. Багато сьогодні говориться про її хитке, вразливе, кризове становище. Занадто часто сьогоднішні сім'ї розпадаються, а серед тих, які все-таки зберігаються, багато переживають внутрішні колізії і конфлікти. Звичайно, вплив сімейних колізій, розпаду сімей на дитину може бути дуже сильним, особливо у тому випадку, якщо батьки не зможуть уберегти дитину від сварок і взаємних образ. Нерідко можна чути, що сьогоднішня сім'я вже зжила себе, і що її необхідно було б чимось замінити.

Але, незважаючи на втрати і кризові ситуації, які доводиться, переживати і долати сім'ї, пристосовуючись до нових суспільних умов, значення її не зникає, а скоріше навіть зростає. Не доводиться сумніватися в тому, що сім'я, як правило, є найкращим середовищем для виховання дітей, а часто і міцним емоційним притулком для дорослих. Зусилля допомогти сім'ї у вирішенні її економічних,

соціальних та інших проблем є в даний час більш доречними, ніж розмови, які засуджують сім'ю.

Однак, не можна проходити повз важкого морального збитку, що завдається дитині постійними сварками, грубістю, докорами, взаємними звинуваченнями батьків. За всяку ціну зберегти сім'ю заради дитини – це не завжди найкраще рішення для дітей. Але якщо її вдасться оновити, створити для дитини спокійну обстановку, задовольнити її найелементарніші емоційні потреби, то ця сім'я може забезпечити юному хортингісту не тільки щасливе дитинство, а й з'явиться хорошим прикладом правильного виконання батьківських обов'язків, що стане в нагоді йому в майбутньому житті.

В даний час завдання виховання стали більш складними. Справа в тому, що у всіх сферах життя відбуваються сьогодні різкі зміни. Протягом життя одного покоління повністю змінився спосіб життя людей. Якщо раніше батьки готували своїх дітей для вступу у світ, який вони добре знали, який був таким же, як і той, в якому вони жили самі, де діяли ті ж самі закони і вимоги, то сьогоднішні батьки готують своїх дітей для вступу в життя, якого вони не можуть знати і передбачувати, про вимоги якого вони не мають поняття. Недостатньо сьогодні дати дітям одні лише готові знання: через двадцять–тридцять років вони, можливо, не матимуть ніякої ціни; прищеплені навички та вміння їх теж навряд чи виручать, тому що в корені зміниться все виробництво і весь спосіб життя.

Здається, що тут є тільки один вихід: вчити дитину з малих років самостійному, творчому мисленню, що допомагає знаходити нові рішення в нових ситуаціях, навчати юного хортингіста критично ставитися до чужих поглядів і думок, бути терпимим до думки інших, але принциповим і вимогливим до себе самого. Виховання дитини, яка займається хортингом, сьогодні повинно стати чимось більшим, ніж простою передачею готових знань, умінь, навичок і стилю поведінки. Справжнє виховання юного хортингіста сьогодні – це постійний діалог тренера з дитиною, у процесі якого дитина все в більшій мірі освоює здатність до прийняття самостійних рішень, вчиться перемагати себе, готується до змагань свідомо, що допоможе юному спортсмену стати повноправним членом суспільства, наповнить його життя сенсом.

3.5. Педагогічні цінності тренера з хортингу

Тренера зображували по-різному. Його представляли то як людину догматичну й грубувату, що прагне виховати такі ж якості в спортсменів, що перебувають під його початком, то як невдаху зі свистком на шиї, від якого пішла дружина. У деяких випадках – це був портрет мужнього лицаря із сильною волею й високими моральними принципами, готового захищати своїх юних вихованців від оман, підготувати до життя, сформувати в них позитивні риси характеру й виховати стійкість і мужність.

Виховний ідеал як орієнтир педагога з хортингу

Актуальність аналізу такої теми зумовлена потребою переосмислення методологічних засад педагогіки з огляду на нові тенденції в освітньому просторі світу в цілому, та України зокрема. Виховний ідеал ніколи не втрачав свого

значення, а особливо останнім часом, що пов'язано зі зростанням інтересу до самоактуалізації особистості майбутнього тренера з хортингу.

Виховний ідеал, починаючи ще з часів зародження педагогіки, мав на меті виховати саме ті якості, які були необхідні тому чи іншому суспільству. Наприклад, для Давньої Греції, зокрема Спарти, головним завданням було виховати в молодого покоління мужність та честь, для Середньовіччя – виховати людину, яка буде богобоязлива, для епохи Відродження – виховати людину високої моралі. Традиційними виховними ідеалами українського народу незалежно від епохи завжди були боротьба за свободу, лицарська мужність, краса почуттів, ввічливість, гостинність, охайність, довірливість. На моральні якості українського народу впливала значною мірою західна і східна культури. Тому в основі їх лежить висока духовність, прагнення до гармонії з природою, християнські чесноти. У душі українського народу поєднується доброта, лагідність, високий рівень естетичного світосприйняття, терпимість, хоробрість і патріотизм.

Виховний ідеал – це продукт творчості нації. Він відбивається у звичаях народу, його піснях, усній народній творчості й у творах письменників. Він формується століттями й за традицією переходить від старшого покоління до молодшого. Не відкидаючи існуючі педагогічні догми минулого, кожна епоха, як свідчить історія, вносила й продовжує вносити свої корективи у важливі питання: як виховувати зараз та чому? На нашу думку, сучасний виховний ідеал – це синтез найвищих професійних якостей, які тісно переплітаються з прагненням самої людини творити себе, не зупинятися на досягнутому, але при цьому першочергове значення надається морально-етичним та людським якостям.

Однією з характеристик сучасного українського виховного ідеалу викладача хортингу, як орієнтиру самовиховного процесу, є формування громадянина України, що втілено в образі людини, яка створює державу. Він передбачає втілення в собі багатство відроджених вітчизняних культурно-історичних, народознавчих, народно-педагогічних традицій та орієнтації на загальнолюдські ідеали. Самовиховання – систематична діяльність людини, спрямована на вироблення або вдосконалення моральних, фізичних, естетичних якостей, звичок поведінки відповідно до певних соціально обумовлених ідеалів.

Пріоритетним чинником для розвитку самоактуалізації є створення умов для всебічного гармонійного розвитку кожного хортингіста, незалежно від його спеціальності, національності, релігійних вподобань. Не варто також забувати й про виховання особистості, яка зможе брати на себе зобов'язання перед колективом та державою. І тут важливо сказати про те, що молода людина повинна навчитися здобувати знання протягом усього життя.

Виховний ідеал набуває важливої ролі особливо в учнівському та студентському середовищі, адже, по-перше, відбувається не лише освоєння нової соціальної позиції, виробляються основи соціальної, громадянської поведінки, характер суспільної та творчої діяльності, але й виховання самого себе, а, по-друге, значний відсоток сьогоднішніх учнів і студентів – це майбутні громадяни патріотичного складу характеру. Українській федерації хортингу як соціальному суб'єкту – носію педагогічної культури належить, беззаперечно, провідна роль у

реалізації духовно-морального розвитку й виховання хортингістів. Життя спортсмена хортингу організується викладацьким колективом федерації при активній участі інших суб'єктів розвитку й виховання (установ, культури й спорту, традиційних релігійних і громадських організацій). З цієї точки зору, майбутні чемпіони повинні мати психологічні характеристики, що надалі забезпечать успішність у спорті, обраній професії, а також досконале володіння професійними знаннями.

Разом з цим, значний вплив на формування виховного ідеалу відіграють нові умови життєдіяльності тренера з хортингу, його внутрішні й духовні орієнтири. Сучасний хортингіст знаходиться у великому інформаційному просторі, який не має чітких кордонів. На нього впливають різні потоки інформації (не завжди позитивні), які спортсмен споживає через Інтернет, телебачення, комп'ютерні ігри.

Виховний ідеал приховує в собі й інші, незначні, на перший погляд, деталі, зокрема, імідж того, хто навчає та хто в майбутньому цей образ змоделює. Отже, зміст самовиховання завжди залежить від суспільно-історичних умов, у яких живе й розвивається хортингіст, його вимог до самого себе й морально-етичних якостей, які він прагне сформувати, визначається умовами життя, обумовлений ідейними основами, ідеалами самоактуалізації, а також засобами їх досягнення.

Українською федерацією хортингу наприкінці 2017 року була спроба вивчити особистість ідеального тренера з хортингу, що працює в Україні. За допомогою 16 PF тесту випробуваним пропонувалося побудувати профіль особистості тренера, який володів би самими бажаними для них особистісними рисами. Коли результати опитування спортсменів і тренерів зрівняли між собою, то вони виявилися дуже схожими за такими рисами особистості, як товариськість, емоційна стійкість, а також домінування, реалістичність, непевність, напруженість, уява тощо. Таким чином, оцінки особистості ідеального тренера у хортингістів і у тренерів збіглися.

Риси ефективного тренера з хортингу:

відкритість;
товариськість;
емоційна стійкість;
здатність управляти спортсменом і контролювати змагальну ситуацію;
високий інтелект;
розвинене почуття реальності;
практичність;
впевненість у собі;
схильність до новаторства;
заповзятливість;
самостійність;
відповідальність;
людина, на яку можна покластися у складних змагальних ситуаціях і яка може організувати й контролювати діяльність спортсменів.

Однак виявилися цікаві розходження при порівнянні дійсних особистісних профілів висококваліфікованих тренерів з хортингу з ідеальними профілями, побудованими за їхніми власними уявленнями і уявленнями їхніх вихованців. Збіги

між реальними й побудованими профілями були незначними. Стало очевидним, що самооцінки тренерів й їхнє уявлення про ідеального тренера розрізнялися досить істотно. Тільки за двома факторами – домінування й готовність прийняти нове – не було виявлено достовірних розходжень. За іншими якостями між ідеальною роллю, що тренери, по їхньому власному уявленню, повинні практично демонструвати прийоми хортингу, досконало володіти технікою, і дійсними особистісними особливостями були виявлені істотні розходження.

В іншому дослідженні виявилося, що така ж тенденція була властива й хортингістам усіх вікових груп. Отже, бажане розходиться з дійсністю. Хоча тренери й спортсмени знають, що в житті тренери за своїми емоційними й інтелектуальними якостями не є зразками, все-таки й ті й інші пред'являють до них високі вимоги.

Продовжуючи своє дослідження, фахівці Української федерації хортингу задалися метою з'ясувати, яку роль грають певні й унікальні риси особистості або їхня сукупність. За допомогою тесту Кеттелла були обстежені дві групи тренерів з хортингу – «успішних» та «неуспішних». Розходжень у їхніх особистісних особливостях виявити не вдалося. Однак, оскільки тестування проводилося під час чемпіонату України з хортингу 2017 року, то було визнано, що визначення цих двох категорій – «успішних» та «неуспішних» – не було досить обґрунтованим. Неуспішний тренер з хортингу в одному питанні міг значно переважати багатьох тренерів в іншому.

Існує певне сполучення особистісних якостей, які характерні для багатьох успішно працюючих тренерів. Професійні тренери мають твердий характер, досить стійкі до стресу, пов'язаному зі спілкуванням з журналістами, уболівальниками, а також до реакцій на їхню роботу з хортингістами. Для тренерів, що працюють із національними збірними командами, характерні емоційна зрілість, незалежність, а також твердість і реалістичність поглядів. Вони не схильні до заклопотаності і вміють володіти собою. Крім того, виявилося також, що тренери як представники певної групи мають високі показники за шкалою авторитарності.

Аналізуючи сказане, потрібно підкреслити, що уявлення про ідеального тренера з хортингу існують як у спортсменів, так й у тренерів. Однак успіх тренерської роботи у значній мірі залежить від того, як будує він свої відносини зі спортсменами і як підносить свої знання. Здатність тренера виконувати роль, якої очікують від нього спортсмени, у сполученні з його професійними знаннями, може, очевидно, компенсувати деякі його недоліки.

Авторитарність тренера з хортингу. Спостережувані авторитарні тенденції у тренерів з хортингу були підтверджені даними досить поверхневих і несистематичних досліджень. Але дані наявних досліджень підтверджують авторитарність тренерів з хортингу у порівнянні із представниками інших професій. Існує кілька причин, що дають пояснення тому, що більшість тренерів авторитарні у своїй діяльності.

1. Особливість сприйняття тренером своєї ролі заснована на авторитеті й поведінці, що відбиває авторитарність.

2. Висока потреба управляти діями інших була причиною того, що вони вибрали спортивну діяльність для задоволення цієї потреби.

3. Лідерство й керівництво у стресових ситуаціях, характерні для спортивної діяльності, вимагають, очевидно, досить твердого контролю за поведінкою хортингістів як у командних, так і в індивідуальних розділах змагань.

4. Деякі спортсмени, які звикли підкорятися авторитету, очікують від тренера домінуючого поводження. Тому тренери нерідко поводяться саме так, щоб задовольнити потреби хортингістів.

Можна відзначити наступні переваги домінуючої поведінки тренера:

1. Невпевнений у собі хортингіст буде почувати себе впевненіше й спокійніше у стресових ситуаціях.

2. Агресивність, викликана авторитарністю, спрямована не на тренера, а на боротьбу із суперниками або сприяє більше активним діям спортсмена (наприклад, швидше проводить технічні дії хортингу, кидки і ударну техніку).

3. Авторитарне поводження тренера з хортингістами може дійсно відповідати потребам спортсмена, і в цьому випадку він виступить на змаганнях краще звичайного.

Однак серед тренерів, що домоглися успіху, зустрічаються й демократичні за стилем поведінки. Вони домагаються успіху з наступних причин.

1. Менш авторитарний тренер більше доступний спортсменам. Його хортингісти вільно почувають себе з ним й охоче спілкуються. Тому тренер зможе краще знати про їхні побоювання, проблеми й можливі розчарування й тим самим запобігти розколу в збірній команді з хортингу.

2. Спортсмени мають можливість проявляти ініціативу й самостійність, досягти певної незалежності у стресових ситуаціях.

3. Якщо тренерові вдається передати частину відповідальності за прийняті рішення спортсменам, і вони починають відчувати свій авторитет, то це сприяє формуванню в них більш емоційно зрілої поведінки.

4. Спортсмени, дії яких надмірно не обмежує авторитарний тренер, можуть приймати більше гнучкі тактовні рішення.

5. Більше гнучкий тренер, на відміну від авторитарного, не прийме авторитарних претензій і заяв з боку інших.

6. Авторитарного тренера відрізняє більша нетерплячість і фанатизм. Більше гнучкий тренер готовий прийняти інших людей такими, які вони насправді, оцінити їх позитивні й негативні сторони, поважати свою й чужу думку.

Психологи Української федерації хортингу, що займаються проблемами керування в області викладання, запропонували кілька методів сполучення авторитарного й демократичного поводження з боку керівника. Вони рекомендують більше гнучкий підхід у ситуаціях, що вимагають взаємодії групи й лідера. Викладач з хортингу повинен починати з авторитарного підходу – «роби, як тобі говорять». Коли учні освоять і приймуть цю модель, відповідальність за прийняття деяких рішень може бути покладена на них.

Необхідно надати право учням вирішувати питання, пов'язані із завданням, – коли почати тренування, скільки часу тренуватися, на яких снарядах тощо. В цьому випадку хортингісти більше активні на заняттях, ніж коли ці вказівки

даються вчителем. Якщо вихованці успішно справляються із цим, то для оцінки виконаної вправи можна залучати самих учнів. Для цього пропонується розбити учнів на пари, а потім розподілити за групами для того, щоб вони могли бачити один одного й оцінювати якість виконання вправ.

Далі слід дозволити учням самим становити індивідуальний план тренувань з урахуванням їх можливостей. Таким чином, учневі можна запропонувати скласти програму для розвитку сили й витривалості.

І, нарешті, необхідно підвести спортсмена до етапу, що називається «керованим самопізнанням», – метод Сократа, при якому учень шляхом відповіді на питання відкриває для себе принципи й основи, що сприяють удосконалюванню майстерності.

Порівняльні дослідження авторитарного й демократичного підходу у фізичному вихованні хортингістів показують, що хоча у першому випадку навички будуть освоюватися швидше, однак при більш активній участі спортсмена в педагогічному процесі, він краще буде розуміти, чому застосовується та або інша тактика, і дії його будуть більше гнучкими.

3.5.1. Функції та особистісні здібності тренера з хортингу

Особливі професійні і громадські функції тренера з хортингу, необхідність бути завжди на виду самих неупереджених суддів – своїх вихованців, зацікавлених батьків, широкої громадськості, пред'являють підвищені вимоги до особистості тренера, його морального вигляду. Педагогічні цінності тренера з хортингу – це імперативна система професійних якостей, що визначають успішність педагогічної діяльності в системі хортингу.

Перш за все, слід мати на увазі, що практична педагогічна діяльність лише наполовину побудована на раціональній технології. Інша половина її – мистецтво. Тому перша вимога до професійного тренера з хортингу – наявність педагогічних здібностей. При такому підході ми відразу ж змушені ставити питання – чи існують спеціальні педагогічні здібності? Видатні знавці педагогічної праці відповідають на нього ствердно.

Питання про педагогічні здібності знаходиться у стадії інтенсивної розробки. Педагогічні здібності – якість особистості, інтегрування виражається у схильності до роботи з дітьми, любові до дітей, отриманні задоволення від спілкування з ними. Часто педагогічні здібності звужуються до вміння виконувати конкретні дії – красиво проводити прийоми, демонструвати техніку хортингу, говорити, співати, малювати, організовувати дітей тощо. Виділено головні групи здібностей.

1. Організаторські. Виявляються в умінні тренера згуртувати хортингістів, зайняти їх, розділити обов'язки, спланувати роботу, підвести підсумки зробленого тощо.

2. Дидактичні. Конкретні вміння підібрати і підготувати навчальний матеріал, наочність, обладнання, доступно, ясно, виразно, переконливо і послідовно викласти навчальний матеріал, стимулювати розвиток пізнавальних інтересів і духовних потреб, підвищувати навчально-пізнавальну активність тощо.

3. Перцептивні, які проявляються в умінні проникати в духовний світ хортингістів, об'єктивно оцінювати їх емоційний стан, виявляти особливості психіки.

4. Комунікативні здібності виявляються в умінні тренера з хортингу встановлювати педагогічно доцільні відносини з учнями, їх батьками, колегами, керівниками навчального закладу.

5. Сугестивні здібності полягають в емоційно-вольовому впливі на хортингістів.

6. Дослідницькі здібності, які проявляються в умінні пізнати і об'єктивно оцінити педагогічні ситуації і процеси.

7. Науково-пізнавальні, які зводяться до здатності засвоєння наукових знань у галузі хортингу.

Чи всі можливості однаково важливі в практичній діяльності тренера? Виявляється, ні. Наукові дослідження останніх років виявили «провідні» та «допоміжні» здібності. До провідних, за результатами численних опитувань тренерів з хортингу з різних областей України, відносяться: педагогічна пильність (спостережливість), дидактичні, організаторські, експресивні, інші можуть бути віднесені до розряду супутніх, допоміжних. Педагогічні здібності (талант, покликання, задатки) ми повинні прийняти важливою передумовою успішного оволодіння педагогічною професією, але аж ніяк не вирішальною професійною якістю. Скільки кандидатів у тренери з хортингу, маючи блискучі задатки, так і не відбулися як педагоги, і скільки спочатку малоздібних зміцніли, піднеслися до вершин педагогічної майстерності. Педагог – це завжди великий трудівник.

Тому важливими професійними якостями тренера з хортингу, які виступають в якості педагогічних цінностей, ми визначаємо: працелюбність, працездатність, дисциплінованість, відповідальність, вміння поставити мету, обрати шляхи її досягнення, організованість, наполегливість, систематичне і планомірне підвищення свого професійного рівня, прагнення постійно підвищувати якість своєї праці тощо.

Через ці вимоги тренер з хортингу реалізується як працівник, що виконує свої обов'язки у системі виробничих відносин. На наших очах відбувається помітна трансформація навчальних закладів у виробничі установи, що надають освітні послуги населенню, де діють плани, контракти, трапляються страйки, розвивається конкуренція – неминучий супутник ринкових відносин. У цих умовах особливої важливості набувають загальнолюдські якості педагога, які стають професійно значущими передумовами створення сприятливих відносин у навчально-виховному процесі.

В ряду цих якостей: людяність, доброта, терплячість, порядність, чесність, відповідальність, справедливість, обов'язковість, об'єктивність, щедрість, повага до людей, висока моральність, оптимізм, емоційна врівноваженість, потреба до спілкування, інтерес до життя хортингістів, доброзичливість, самокритичність, дружелюбність, стриманість, гідність, патріотизм, релігійність, принциповість, чуйність, емоційна культура і багато інших.

Обов'язкова для тренера з хортингу якість – гуманізм, тобто ставлення до зростаючої людини як найвищої цінності на землі, вираз цього відношення в

конкретних справах і вчинках. Гуманні відносини складаються з інтересу до особистості хортингіста, зі співчуття учневі, допомоги йому, поваги до його думки, стану особливостей розвитку, з високої вимогливості до його навчальної діяльності і заклопотаності розвитком його особистості. Учні бачать ці прояви і слідують їм спочатку несвідомо, поступово набуваючи досвіду гуманного ставлення до людей.

Тренер з хортингу – це завжди активна, творча особистість. Він виступає організатором у повсякденному житті хортингістів. Будити інтереси, вести учнів за собою може тільки людина з розвиненою волею, де особистої активності відводиться вирішальне місце. Педагогічне керівництво таким складним організмом, як клуб хортингу, дитячий колектив, зобов'язує тренера бути винахідливим, кмітливим, наполегливим, завжди готовим до самостійного вирішення будь-яких ситуацій. Педагог з хортингу – зразок для наслідування, спонукає учнів слідувати за ним, рівнятися на найближчий і доступний для наслідування зразок.

Професійно необхідними якостями тренера з хортингу є витримка і самовладання. Професіонал завжди, навіть при найнесподіваніших обставинах (а їх буває чимало), зобов'язаний зберегти за собою провідне положення в навчально-виховному процесі. Ніяких зривів, розгубленості і безпорадності вихователя учні не повинні відчувати і бачити. Тренер з хортингу без гальм – зіпсована, некерована машина. Потрібно це пам'ятати постійно, контролювати свої дії і поведінку, не опускатися до образ на учнів, не нервуватися через дрібниці.

Душевна чуйність у характері тренера з хортингу – своєрідний барометр, що дозволяє йому відчувати стан учнів, їх настрій, вчасно приходити на допомогу тим, хто її найбільше потребує. Природний стан педагога з хортингу – професійне занепокоєння за сьогодення і майбутнє своїх вихованців. Такий тренер усвідомлює свою особисту відповідальність за долі підростаючого покоління.

Невід'ємна професійна якість тренера з хортингу – справедливість. За родом своєї діяльності педагог змушений систематично оцінювати знання, вміння, вчинки учнів. Тому важливо, щоб його оціночні судження відповідали рівню розвитку хортингістів. За ним учні судять про об'єктивність тренера. Ніщо так не зміцнює морального авторитету педагога, як його вміння бути об'єктивним. Упередженість, суб'єктивізм тренера дуже шкодять справі виховання. Сприймаючи хортингістів крізь призму власних оцінок, необ'єктивний педагог стає полоненим схем і установок. До загострення відносин, конфлікту, невихованості, зламаної долі – дуже близько.

Тренер з хортингу зобов'язаний бути вимогливим. Це найважливіша умова його успішної роботи. Високі вимоги вчитель хортингу спочатку пред'являє до себе, тому що не можна вимагати від інших того, чим не володієш сам. Педагогічна вимогливість повинна бути розумною. Майстри виховання враховують можливості особистості, що розвивається.

Нейтралізувати сильну напругу, що буває присутньою в педагогічному процесі системи хортингу, допомагає тренеру почуття гумору. Недарма кажуть: веселий педагог навчає краще похмурого. У його арсеналі жарт, примовка, прислів'я, вдалий афоризм, посмішка – все, що дозволяє створити в групі

позитивний емоційний фон, змушує хортингістів дивитися на себе і на ситуацію з комічної сторони.

Окремо слід сказати про професійний такт педагога з хортингу як особливого роду вміння будувати свої відносини з хортингістами. Педагогічний такт – це дотримання почуття міри у спілкуванні з учнями. Такт – це концентроване вираження розуму, почуття загальної культури тренера. Серцевиною педагогічного такту виступає повага до особистості вихованця. Розуміння виховуваних застерігає тренера з хортингу від нетактовних вчинків, підказуючи йому вибір оптимальних засобів впливу у конкретній ситуації.

Чим ближче до нашого часу, тим вище вимоги суспільства до тренера. У системі хортингу на перше місце висувається виховний аспект діяльності тренера. Яким би очищеним від виховання не було тренування і навчання, воно є перш за все моральним формуванням людської особистості. Не може і не повинно бути тренування та навчання, непричетним до виховання. Тренер з хортингу виховує не тільки ідеями, закладеними у знаннях, але і тим, як він їх несе в групу хортингістів. У навчанні хортингу взаємодіють не тільки уми. Душа вчителя хортингу стикається з душею учня.

Особистісні якості в тренерській професії невіддільні від професійних. До останніх зазвичай зараховуються придбані в процесі професійної підготовки, пов'язані з отриманням спеціальних знань, умінь, способів мислення, методів діяльності. Серед них: володіння хортингом як предметом викладання, методикою викладання предмета, психологічна підготовка, загальна ерудиція, широкий культурний кругозір, педагогічна майстерність, володіння технологіями педагогічної праці, організаторські вміння і навички, педагогічний такт, педагогічна техніка, володіння технологіями спілкування, ораторське мистецтво та інші якості.

Наукова захопленість – обов'язкова тренерська якість. Сама по собі вона не може бути і не має безпосереднього значення, але без неї неможливий процес морального виховання. Науковий інтерес допомагає вчителю з хортингу формувати повагу до свого предмету, не втрачати наукової культури, бачити самому і вчити бачити учнів зв'язок своєї науки з загальними процесами людського розвитку.

Любов до своєї професійної праці – якість, без якої не може бути тренера з хортингу. Складові цієї якості – сумлінність і самовідданість, радість при досягненні спортивних і виховних результатів, постійно зростаюча вимогливість до себе, до своєї педагогічної кваліфікації.

Особистість сучасного тренера з хортингу багато в чому визначається його ерудицією, високим рівнем культури. Той, хто хоче вільно орієнтуватися у сучасному світі, повинен багато знати. Ерудований педагог повинен бути і носієм високої особистої культури. Хочемо ми цього чи ні, але вчитель хортингу завжди являє собою наочний зразок учням. Цей зразок має бути своєрідним еталоном того, як прийнято і як слід себе поводити серед людей.

3.5.2. Методика створення тренером виховувальних ситуацій

Виховувальні ситуації – спеціально організовані педагогічні умови для формування у хортингістів мотивів позитивної поведінки чи подолання недоліків.

Ситуація стає виховувальною тоді, коли набуває виховного спрямування. Чим привабливіша, складніша, проблемніша вона для учня, тим більше зусиль він затратить на її аналіз, тим кращим буде результат. Виховувальні ситуації сприяють формуванню у хортингістів здатності уявляти себе на місці іншої людини, приймати найбільш доцільні рішення, узгоджувати з ними власні дії.

Вияв доброти, уважності і піклування. Їх використання особливо важливе в індивідуальній виховній роботі. Доброта, увага і піклування, допомога дорослих, товаришів породжує у хортингіста почуття вдячності, створює атмосферу взаємної поваги і довіри. Нерідко у деяких учнів бувають складні взаємини з батьками, вони не відчувають родинного тепла, піклування про себе. Якщо педагог зуміє роз'яснити таким батькам і вони змінять ставлення до дітей, це позитивно позначиться на їх самопочутті, а також на поведінці в усіх сферах життєдіяльності.

Вияв уміння. Кожна дитина, маючи певні нахили, уподобання, інколи звертається до тренера з хортингу за консультацією з питань, які її найбільш цікавлять, чи просто шукає цікавого співрозмовника. І якщо тренер виявить свою компетентність, умілість у галузі, до якої небайдужий хортингіст, це викличе у нього захоплення, підвищить авторитет педагога.

Активізація прихованих почуттів. Кожна дитина, будучи небайдужою до свого положення в колективі, ставлення до себе дорослих і ровесників, переживає це по-своєму, нерідко приховуючи свої думки і почуття. Спостереження за поведінкою хортингістів, спілкування з ними, їх батьками допомагають з'ясувати, що є особливо важливим для них. Знаючи про це, тренер повинен подбати про створення такої ситуації, яка б активізувала ці думки і почуття, зробила їх провідними, сприяла формуванню позитивних рис, достойної поведінки особистості.

Зміцнення впевненості у своїх силах. Майже кожна дитина часто виявляє невпевненість у своїх силах, заздалегідь будучи впевненою, що у неї нічого не вийде. Хортингісти-новачки бувають часто байдужі до зауважень тренерів і досвідчених спортсменів, почуваються неповноцінними, стають пасивними. Це ставить перед педагогом з хортингу завдання мобілізувати здібності учня, зміцнити його впевненість у власних силах. Для цього створюють педагогічну ситуацію, в якій він міг би виявити себе, переконатись у своїх здібностях, продемонструвати товаришам свої успіхи. Впевнившись у собі, відчувши інтерес до себе і повагу товаришів, хортингіст поступово починає виявляти почуття гідності, у нього з'являється бажання інакше поводитись, стати іншим.

Залучення юного хортингіста до цікавої діяльності. Така діяльність повинна захопити учня, нейтралізувати схильність чи потяг до недостойних вчинків, збудити прагнення до корисних справ. Важливо, щоб природне прагнення хортингістів до діяльності, бажання виявити себе, дати вихід своїй енергії мали позитивне спрямування. Тому в клубі хортингу можуть працювати різні гуртки за напрямами (предметні, спортивні, художні, технічні). Це розширює у спортсменів хортингу погляди на тренувальну діяльність як на важливий виховний процес.

Паралельна педагогічна дія. Вона передбачає непрямий вплив на хортингіста через колектив, у процесі якого негативні риси характеру чи поведінки долають не завдяки безпосередньому звертанню до учня, а організацією впливу на нього колективу. З цією метою педагог хортингу висловлює претензії до колективу, вимагаючи від нього відповідальності за поведінку кожного з його учасників. Колектив відповідно оцінює поведінку того, хто скомпрометував себе, і він змушений відповідно скоригувати свою поведінку.

Осуд. Спортивний колектив хортингістів далеко неоднорідний за своїм складом. У ньому бувають діти зі складними характерами і неадекватною поведінкою. Педагог з хортингу повинен добре знати таких дітей, причини і мотиви їх вчинків і відповідно реагувати на них. Дієвим у такому разі буває осуд дій і вчинків, поглядів і переконань на зборах учнів або віч-на-віч. Пережиті при цьому почуття змушують хортингістів у майбутньому стримувати себе і не допускати подібного, зобов'язують поводитися відповідально. Як і в інших ситуаціях, тут теж особливо важливими є такт і почуття міри, щоб не спровокувати відчуженості, самозамкнутості, обізленості молодої людини.

Удавана байдужість. Сутність її полягає в тому, що тренер з хортингу завдяки своїй витримці вдає, що не помітив недостойного вчинку і продовжує свої дії, наче нічого не сталося. Хортингіст, здивувавшись, що на його вчинок не зреаговано, почуває незручність і недоречність своєї поведінки.

Вибух. Використовують цей прийом для перевиховання хортингістів, на підставі глибокого знання їх індивідуальних особливостей, володіння належною педагогічною технікою його застосування. Мета його полягає у несподіваному створенні таких педагогічних обставин, за яких швидко і докорінно перебудовується особистість. Він постав як миттєве руйнування негативних якостей, негативного стереотипу поведінки дитини у процесі бурхливих емоційних переживань. Під вибухом зовсім не розуміється таке положення, щоб під людину підкласти динаміт, підпалити і самому тікати; не чекаючи, поки людина злетить у повітря. Мається на увазі раптова дія, яка перевертає всі бажання людини, всі її прагнення.

Такі психологічні зміни можуть відбутися тільки за педагогічних обставин, здатних викликати в хортингіста сильні почуття. Для цього тренеру необхідно добре знати вихованця, щоб вплинути на головне почуття (радість, смуток, сором, гнів тощо), під впливом якого він по-новому оцінюватиме себе, усвідомить необхідність поводитись інакше.

3.5.3. Роль тренера у здоров’язберігальній педагогіці хортингу

Проблема здоров'я дітей сьогодні як ніколи актуальна. У теперішній час та за особливостями методик хортингу як виховної системи можна з упевненістю стверджувати, що саме тренер з хортингу, педагог у змозі зробити для здоров'я сучасного учня більше, ніж лікар. Це не означає, що педагог повинен виконувати обов'язки медичного працівника. Просто тренер повинен працювати так, щоб навчання дітей у спортивній секції хортингу не завдавало шкоди, здоров'ю учнів.

Актуальним є і питання про стан здоров'я педагогів, які працюватимуть у початкових групах з контингентом дітей молодшого шкільного віку і про

ставлення вчителів до свого здоров'я. Чи може педагог з хортингу бути прикладом для своїх вихованців у питаннях здоров'язбереження? Тренер у розглянутий період навчання як ніколи в інший час, займає одне з центральних місць у житті учнів шкільного віку, які займаються хортингом. Він уособлює для них все те нове і важливе, що увійшло в життя у зв'язку з приходом у хортинг.

Намагаючись встановити взаємозв'язок між ставленням тренера до свого здоров'я, його потреби у дотриманні здорового способу життя і реалізацією відповідного виховного впливу на своїх учнів, на практиці ми іноді стикаємося з тим, що самі вчителі відкрито говорять про те що вони не можуть бути прикладом у веденні здорового способу життя для своїх вихованців. Чим нижче рівень грамотності педагога у питаннях збереження здоров’я, тим менш ефективним є педагогічний вплив на учнів.

Тренер з хортингу повинен володіти важливими професійними якостями, що дозволяють генерувати плідні педагогічні ідеї і забезпечує позитивні педагогічні результати. Серед цих якостей можна виділити високий рівень професійно-етичної, комунікативної, рефлексивної культури; здатність до формування і розвитку особистісних креативних якостей; знання формування та функціонування психічних процесів, станів і властивостей особистості, процесів навчання і виховання знань інших людей і самопізнання, творчого вдосконалення людини; основ здоров'я, здорового способу життя; володіння знаннями основ проектування і моделювання здоров'язберігальних технологій у тренувальних і навчальних програмах та заходах; вміння прогнозувати результати власної діяльності, а також здатність до вироблення індивідуального стилю педагогічної діяльності.

Тренер з хортингу повинен вміти для впровадження педагогіки оздоровлення:

1. Аналізувати педагогічну ситуацію в умовах педагогіки оздоровлення.
2. Володіти основами здорового способу життя.
3. Встановлювати контакт з колективом учнів.
4. Спостерігати та інтерпретувати вербальну і невербальну поведінку.
5. Прогнозувати розвиток своїх учнів.
6. Моделювати систему взаємовідносин в умовах педагогіки оздоровлення.
7. Особистим прикладом вчити учнів піклуватися про своє здоров'я і здоров'я оточуючих людей.

Усі ці вміння, тісно пов'язані між собою, впливають на ефективність використання вчителем хортингу засобів, методів і прийомів здоров'язберігальних методик у тренувальному і навчальному процесі при роботі з хортингістами, залучивши учнів до системи роботи в умовах педагогіки оздоровлення.

Педагогу недостатньо отримати на початку року листок здоров'я групи хортингістів від медичних працівників і використовувати характеристики здоров'я учнів для диференціювання навчального матеріалу на заняттях, спонукати спільно з батьками дітей до виконання призначення лікаря, впроваджувати у навчальний процес гігієнічні рекомендації. Перш за все тренер з хортингу повинен бути прикладом для своїх вихованців у питаннях здоров'язбереження. Тільки тоді, коли

здоровий спосіб життя – це норма життя педагога, тільки тоді учні повірять і будуть приймати педагогіку хортингу належним чином.

Для ефективного впровадження в педагогічну практику ідеї здорового способу життя необхідно рішення трьох проблем:

1. Зміна світогляду тренера з хортингу, його ставлення до себе, свого життєвого досвіду у бік усвідомлення власних почуттів, переживань з позиції проблем підтримки здоров'я.

2. Зміна ставлення вчителя хортингу до учнів. Педагог повинен повністю приймати хортингіста таким, яким він є, і на цій основі намагатися зрозуміти, які його особливості, схильності, вміння та здібності, який можливий шлях розвитку.

3. Зміна ставлення тренера до завдань навчально-тренувального процесу педагогіки оздоровлення. Це передбачає не тільки досягнення дидактичних цілей, а й розвиток учнів з максимально збереженим здоров'ям.

Дані напрями і визначають шляхи підвищення педагогічної майстерності тренера з хортингу через початкове усвідомлення власних проблем і особливостей, їх психологічне опрацювання і освоєння на цій основі методів ефективної здоров'язберігальної педагогічної взаємодії з хортингістами.

Формування здорового способу життя – справа кожної людини. Але чим більше буде здорових людей, тим здоровішою буде все суспільство. А коли людина здорова, то вона радіє життю, у неї хороша працездатність, вона прагне зробити своє життя кращим. Ця концентрація воліє, багатогранною активністю, яка безпосередньо потрібна для збереження індивідуального та громадського здоров'я.

У методиках хортингу відображені основні напрями профілактичних заходів щодо запобігання захворювань, зберігаючи і примножуючи існуючі природні захисні сили організму. Звичайно, не всі заходи щодо профілактики захворювань можна охопити у роботі з конкретним учнем. Для кожного окремого захворювання існують безліч різних процедур лікування, але всі вони повинні розглядатися з точки зору індивідуального підходу до кожної конкретної людини, у залежності від властивостей організму і стану її здоров'я.

3.5.4. Завдання тренера з хортингу щодо контролю навантаження учнів

Найважливішим розділом спортивної медицини у системі хортингу є функціональна діагностика і, зокрема, тестування функціональної готовності, фізичної працездатності й інших характеристик функціонального стану організму спортсменів. Це відноситься до хортингу як до виду спорту, так і до масової фізичної культури. Загальні й специфічні адаптаційні можливості організму спортсмена перевіряються за допомогою функціональних проб, що виконуються як у лабораторних умовах (у кабінеті функціональної діагностики), так і безпосередньо під час тренувань у спортивних залах і на стадіонах. За результатами тестування можна визначити функціональний стан організму в цілому, його адаптаційні можливості на даний момент.

Знання класифікації функціональних проб допомагає тренерові та лікареві вирішувати конкретні завдання, пов'язані з об'єктивною оцінкою стану функціональної готовності, працездатності спортсмена, вибирати саме ті проби, що

потрібні на даному етапі тренувального циклу, і які дозволяють відповідати на найбільш актуальні питання, що виникають у процесі тренування даного хортингіста.

Оцінка фізичної працездатності, методика підбору вправ для толерантного навантаження хортингістів:

базується на базових знаннях, вміннях, навичках, які отримані раніше при вивченні анатомії та фізіології людини, медичної та біологічної фізики, патофізіології й інтегрується з іншими знаннями теорії і методики хортингу;

забезпечує послідовність та взаємозв'язок із внутрішньою медициною, педіатрією що передбачає інтеграцію розуміння методики підбору вправ хортингу та формування умінь застосування знань з фізичної реабілітації та спортивної медицини в процесі подальшого навчання та у професійній діяльності.

ТРЕНЕРИ З ХОРТИНГУ МАЮТЬ ЗНАТИ:

1. Поняття про загальну фізичну працездатність, аеробну продуктивність та толерантність до фізичних навантажень.

2. Прямі і непрямі методи визначення фізичної працездатності.

3. Функціональні проби на зусилля (навантажувальні тести).

4. Показання та протипоказання для призначення навантажувальних тестів і стани, що потребують особливої уваги при тестуванні.

5. Умови проведення тестування.

6. Види і початкова величина навантажень.

7. Клінічні і функціональні ознаки порогу толерантності до фізичних навантажень.

8. Субмаксимальний тест PWC_{170}. Методика проведення та принципи розрахунку фізичної працездатності при виконанні тесту PWC_{170} (при велоергометрії і степергометрії).

9. Визначення максимального споживання кисню. Розрахунок показника максимального споживання кисню за номограмою Астранда і за величиною PWC_{170}.

10. Тест Наваккі, Гарвардський степ-тест, тести Купера: методика проведення та оцінка результатів тестування.

11. Визначення та оцінка гліколітичної, оксидативно-гліколітичної та оксидативної статичної працездатності великих м'язових масивів людини. Методика проведення та принципи оцінки статичної працездатності. Межа втоми при статичній роботі. Різновиди тестових ізометричних навантажень. Ізометричні тренажерні сило-вимірювальні пристрої. Функціональні проби статичної фізичної працездатності.

12. Функціональні класи (класи фізичного стану) у залежності від потужності навантаження, виконаного при тестуванні фізичної працездатності, а також від аеробної продуктивності.

ТРЕНЕРИ З ХОРТИНГУ МАЮТЬ РОЗУМІТИ І ВИКОРИСТОВУВАТИ ТАКІ МЕТОДИКИ:

1. Методику визначення фізичної працездатності (PWC_{170}) при використанні степ-тесту та велоергометру.

2. Методику проведення та оцінки результатів Гарвардського степ-тесту.

3. Методику проведення та оцінки результатів тестів Купера.

4. Методику визначення та оцінки гліколітичної, гліколітично-оксидативної та оксидативної статичної працездатності великих м’язових масивів людини.

5. Методику розрахунку показника максимального споживання кисню за номограмою Астранда і за величиною PWC_{170}.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ ТРЕНЕРА З ХОРТИНГУ:

1. Поняття «здоров'я», його зміст і критерії

2. Функціональні можливості прояву здоров'я людини у різних сферах життєдіяльності

3. Вплив способу життя на здоров'я

4. Вплив умов навколишнього середовища на здоров'я

5. Спадковість і заходи охорони здоров'я. Їх вплив на здоров'я

6. Здоров'я в ієрархії потреб культурної людини

7. Вплив культурного розвитку особистості на ставлення до самого себе

8. Система знань про здоров'я

9. Спрямованість поведінки людини на забезпечення свого здоров'я

10. Методи визначення індивідуально-психологічних особливостей особистості

11. Взаємозв'язок фізкультурно-спортивної діяльності та загальнокультурного розвитку хортингістів

12. Спрямованість способу життя хортингістів, її характеристика. Засоби регуляції способу життя

13. Змістовні особливості складових здорового способу життя (режим праці, відпочинку, харчування, рухова активність, загартовування, профілактика шкідливих звичок, вимоги санітарії та гігієни, облік екології навколишнього середовища, культура міжособистісного спілкування, сексуальної поведінки, психофізична саморегуляція)

14. Адекватне і неадекватне ставлення до здоров'я, його самооцінка хортингістами і відображення у реальній поведінці особистості

15. Орієнтація на здоров'я в осіб, віднесених до інтеріалів і екстеріалів, ціннісні орієнтації хортингістів на здоровий спосіб життя

16. Відображення здорового способу життя у формах життєдіяльності хортингістів

17. Здоровий спосіб життя учнів хортингу. Коротка характеристика одного з них

18. Необхідність активності особистості в залученні до здорового способу життя

19. Життєві, психологічні, функціональні і поведінкові критерії використання здорового способу життя

20. Фізичне самовиховання і самовдосконалення як необхідна умова здорового способу життя.

3.6. Здоров’язбережувальна філософія навчання і тренування у системі хортингу

Сьогодні вид спорту хортинг знайомий в Україні та за кордоном. Хортингом займаються тисячі людей, про нього говорять, сперечаються, хтось на цьому робить гроші чи кар’єру, хтось присвячує цьому свій вільний час, а хтось відвідує змагання. Але загалом, система хортингу є дуже корисною для суспільства. За системою хортингу виховуються діти, фізично загартовується молодь, підтримують фізичну форму люди зрілого віку. Батьки дітей, які займаються у секціях хортингу, задоволені тим, що їхні діти ростуть сильними і здоровими як фізично, так і психологічно. Але головне завдання, що виконує хортинг – це всебічне виховання здорової нації. Визнання державою права дітей, підлітків і молодих людей на охорону здоров'я й безпечну життєдіяльність зобов’язує державні інституції надавати їм інформацію, освіту та доступ до послуг, що дає змогу зберегти і зміцнити здоров'я. Розгалужена інфраструктура осередків хортингу дає можливість популяризувати оздоровчі технології хортингу не тільки в нашій країні, а й у багатьох країнах світу.

Відповідно до Конвенції про права дитини, яку підписали 195 держав, включаючи й Україну, діти мають загальні і невід'ємні права, зокрема й право на освіту, яке має бути спрямоване на розвиток особистості, талантів, розумових і фізичних здібностей дитини в найповнішому обсязі (статті 28 і 29) і на отримання інформації (стаття 13). Держави, які підписали Конвенцію про права дитини, зобов'язані забезпечувати повагу, захист і дотримання прав дітей. Освіта повинна відповідати найкращим інтересам і цілям сталого розвитку дитини загалом, без дискримінації, з повагою до поглядів дитини і з її активною участю.

Освіта у сфері здоров'я на засадах формування навичок є одним із засобів досягнення цих цілей. У 1994 році на Міжнародній конференції з народонаселення та розвитку в Каїрі представники 179 держав, включаючи й Україну, визнали важливість доброго репродуктивного здоров'я для реалізації людьми своїх основних прав. На конференції утвердили Концепцію репродуктивних прав, яка, зокрема, передбачає, що жінки і чоловіки, дорослі й молоді мають право отримувати повну і достовірну інформацію про статеве репродуктивне здоров'я, його збереження, зокрема і про попередження інфекцій, що передаються статевим шляхом, та про запобігання небажаної вагітності.

Але вряд чи можливо сьогодні ігнорувати цю реалію нашого життя або недооцінювати ту велику роль, яку грає хортинг у сучасному суспільстві.

Дехто вважає, що хортинг – це один з підвидів бойових мистецтв, певний комплекс вправ, але це не зовсім вірно. Хортинг привчає своїх прихильників постійно перебувати у формі, вести активний спосіб життя. Тому хортинг – це не аналог спорту, це стиль життя, який допомагає підтримувати тіло й дух у гарній формі. І дійсно, основа основ у хортингу – це здоров’я. Під хортингом ми розуміємо, перш за все, один із самих популярних видів фізичної активності. Секрет популярності занять хортингом криється саме в тому, що метою усіх програм хортингу є не досягнення високих спортивних результатів, а стремління допомогти людям вести здоровий спосіб життя. Всі хортинг-програми будуються

на основі принципу безпеки та максимальної користі для здоров’я. І це не порожні слова, а накопичена та удосконалена роками практика тренерів, спортсменів, лікарів, дієтологів, психологів та інших представників цілого ряду суміжних спеціальностей. Таким чином, хортинг синтезував у собі багаторічний досвід ведучих спеціалістів самих різних галузей, всіх тих, хто має турбуватися про здоров’я та гарне самопочуття.

Хортинг пропонує не тільки заняття єдиноборством, фізичною культурою, але і свою власну філософію, спосіб життя, певну систему цінностей. Для того, щоб бути здоровим, необхідно виробляти позитивне відношення і до світу, і до себе. Гармонія душевна безпосередньо пов’язана з гармонією зовнішньою. Ось це завдання, у числі інших, і вирішує хортинг. Філософія хортингу вчить жити повноцінним життям, радіти собі і навколишньому світу, щодня відкривати для себе нові стимули, цілеспрямовано йти до поставленої мети.

Усвідомити свою унікальність, індивідуальність, розвинути в собі свої найкращі якості, як фізичні, так і духовні, – ось що таке займатися хортингом, а зовсім не бездумно виконувати бойові прийоми та комплекси фізичних вправ.

Всі ми прагнемо бути щасливими, здоровими, сильними і коханими. Є вірний спосіб досягнення цих прагнень, це – хортинг: метод і стиль життя, якого дотримуються тисячі однодумців у цілому світі. Приєднуйтесь і Ви, а якщо Ви вже обрали цей шлях, вітаємо і підтримуємо. Не зупиняйтесь, життя – це рух.

Українською федерацією хортингу проведено ретроспективний аналіз та обґрунтовано роль хортингу, філософії здоров’я у контексті фізичного та патріотичного виховання молоді в Україні; зосереджено увагу на тому, що здоров’я людини є складовою глобального значення, що може розглядатися як філософська, соціальна, педагогічна, економічна, біологічна, медична категорії, як об’єкт споживання, як додатковий капітал, як індивідуальна і суспільна цінності, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем; охарактеризовано важливу роль системи фізичного виховання у формуванні ідейно і фізично досконалої особистості. Фахівцями федерації хортингу зроблено висновки про те, що психолого-педагогічна наука особливе місце відводить вихованню молодої людини-патріота, яка займається хортингом і веде здоровий спосіб життя.

Взаємозв’язок здоров'я і освіти. Українська федерація хортингу, освітні установи і, насамперед школа, де діти, підлітки та молоді люди займаються хортингом, а також проводять більшу частину свого часу, мають величезний виховний і здоров'язбережувальний потенціал. Система хортингу в тісній взаємодії з сім'єю і найближчим оточенням школяра вирішує двоєдине завдання: тренування, збереження і зміцнення здоров'я та виховання гармонійно розвиненої, освіченої, творчої, соціально активної та відповідальної особистості. При цьому позитивне сприймання шкільного життя учнями хортингу розглядається як ресурс для забезпечення здоров'я і благополуччя, тоді як негативне сприймання його може бути фактором ризику, що впливає на їхнє фізичне і психічне здоров'я.

У ситуації позитивного клімату у клубах системи хортингу, що має на увазі і наявність доброзичливих, дбайливих учителів, простежується не тільки вища успішність, а й сприятливіша поведінка учнів щодо власного здоров'я.

Для актуалізації у підлітків та молоді цінності здоров'я, формування у них мотивації і поведінкових установок, потрібних для його збереження та зміцнення, в клубах хортингу всіх рівнів систематично здійснюють послідовну, цілеспрямовану і комплексну освітню роботу. Учні охоплені програмами з мотивації до здорового способу життя, профілактики вживання психоактивних речовин, збереження репродуктивного здоров'я до досягнення віку, в якому можливо прилучення до шкідливих звичок і початку статевого життя.

Такі програми сприяють становленню ціннісних орієнтирів дитини і підлітка, готують до дорослого життя, формують вміння і навички самостійно ухвалювати поінформовані рішення, ефективно спілкуватися, адекватно висловлювати свої почуття й емоції, критично мислити, чинити опір негативному впливові та тиску з боку однолітків і дорослих, вибирати моделі поведінки, що сприяють збереженню здоров'я.

3.6.1. Формування здоров'яорієнтованого світогляду хортингістів

Здоров'я – безцінне надбання людини, важлива умова повноцінного і щасливого життя. Здоров'я допомагає хортингісту успішно вирішувати навчально-тренувальні, основні життєві завдання: вчитися, працювати, спілкуватися, дружити, створювати сім'ю, виховувати дітей, здійснювати задумане, долати труднощі, а якщо доведеться, то і значні перевантаження.

Здоров'я людини – це набагато більше, ніж відсутність хвороб. Це і добре самопочуття, і енергійність, і здатність швидко відновлювати сили, й успішно справлятися з хворобами. Здоров'я є безцінним здобутком не лише окремого учня спортивної секції хортингу, а й усього суспільства. Як життєдіяльність окремої людини значною мірою визначається станом її здоров'я, так і успішний розвиток суспільства загалом залежить від стану здоров'я населення. У разі збільшення у суспільстві частини людей із поганим здоров'ям, можливості його соціально-економічного розвитку обмежуються.

Здоров'я людини залежить, насамперед, від неї самої, її способу життя. Переважна більшість людей ставлять здоров'я на перше місце в рейтингу життєвих цінностей. Проте водночас багато несвідомо, а іноді і свідомо приносять здоров'я в жертву для досягнення інших цілей – навчання, роботи, кар'єри, отримання задоволення (наприклад, від куріння або вживання наркотиків). Часто це відбувається у молодому віці, адже багато людей, попавши у початкову групу навчання хортингу, починають усвідомлювати практичну цінність здоров'я. Але є і такі, які це починають розуміти значно пізніше, коли у них з’являються проблеми зі здоров'ям.

Отже, збереження та зміцнення здоров'я населення загалом і молодого покоління зокрема, – цінність Української федерації хортингу, що має стратегічне значення для сталого розвитку суспільства і належить до актуальних завдань розвитку сучасної України, оскільки хортинг є національним видом спорту України.

Вид спорту хортинг розвивається по всьому світу. Упродовж останніх десятиліть у зарубіжній науці найуживанішим терміном є: **«health education»** (виховання здоров’я), де виховання вживається у широкому значенні і об’єднує

низку дій та процесів, що сприяють вихованню й навчанню здоров'я як окремих осіб, так і груп людей протягом усього життя; «навчання здоров'ю» включає у себе систему знань з таких суміжних наук, як медицина, соціологія, психологія, педагогіка тощо; «санітарно-гігієнічна освіта» передбачає навчально-виховну діяльність, а також популяризацію знань про здоров'я, особливо через профілактично-гігієнічні заходи. Констатуємо: у більшості зарубіжних закладів стосовно парадигми здоров'яутворювальної діяльності наявні категорії педагогіки – освіта і виховання, що фактично означає індоктринацію вищезгаданих субдисциплін у педагогічну науку, в тому числі в її теоретико-методологічну, концептуальну та методичну складові.

Наголошуємо, що виховання здоров'я – це сукупність дій, завдяки яким хортингіст може навчитися дбати про власне здоров'я та здоров'я суспільства, у якому він живе, через усвідомлення факту, що фізичне і суспільне середовище, а також здоровий спосіб і стиль життя – головна запорука нашого здоров'я, а мета хортингу є саме у цьому.

Але треба розмежовувати сферу педагогіки здоров'я системи хортингу та виховання здоров'я. Виховання здоров'я – це здебільшого практична діяльність, яка здійснюється багатьма суб'єктами; вона опирається на доробок багатьох наук, головною з яких є педагогіка, і становить її теоретичну основу. Педагогіка здоров'я є складовою педагогіки із власною теорією навчання про здоров'я та теорією виховання для здоров'я. Педагогіка здоров'я системи хортингу ставить собі за мету дати об'єктивну оцінку дійсності з точки зору її потенціалу здоров'я, методів навчання, умінь, що сприяють здоровому життю. Крім того, педагогіка здоров'я прагне за допомогою знань, навчити людей необхідної поведінки, дій, технік та процедур для збереження і зміцнення здоров'я, а також дати мотивацію до здоров'язберігальної поведінки як для осіб, що потребують профілактики здоров'я, так і для тих, що хочуть поліпшити його якість, і навіть для спортсменів-хортингістів високого класу.

Педагогіка здоров'я Української федерації хортингу має типові для загальної педагогіки методологічні й методичні критерії. Водночас вона активно використовує ті методи, що притаманні суміжним наукам (природничим, соціологічним тощо). Педагогіка здоров'я займається всіма категоріями людей – від народження й до старості, а її складовими є суміжні науки, зокрема, валеологія, санологія, санітарна освіта, гігієнічне та фізичне виховання тощо. Вона спрямована на підвищення рівня грамотності та освіченості щодо зміцнення здоров'я людей різних вікових груп, на підвищення рівня знань і розвитку життєвих навичок, які сприяють збереженню індивідуального та суспільного здоров'я.

Однак, завданням педагогіки здоров'я системи хортингу є не тільки передача інформації, але й зміцнення мотивації, навичок та впевненості (власної ефективності), необхідних для застосування заходів щодо поліпшення здоров'я. Вона включає в себе також передачу інформації щодо основних соціальних, економічних та екологічних умов, які впливають на здоров'я, індивідуальних чинників ризику, пропаганду здорового способу життя тощо.

Важливо наголосити, що традиційна освіта та професійна підготовка з питань збереження і зміцнення здоров'я значною мірою фокусується на проблемі підвищення компетенції учнів, формування навичок, що допомагають адаптуватися до змін у сучасному суспільстві, генерування нових знань, підвищення власної продуктивності. Загалом, педагогіка здоров'я системи хортингу включає у себе велику низку дій та процесів, які сприяють вихованню й навчанню здоров'я як окремих спортсменів, так і груп людей упродовж усього життя. Важливим елементом цієї концепції є застосування цілісного підходу до розуміння здоров'я людини, що складається з декількох взаємозалежних компонентів (фізичне, психічне, духовне, сексуальне, емоційне здоров'я) та передбачає заходи, завдяки яким люди можуть учитися дбати про здоров'я власне і суспільства.

Важливим компонентом у структурі педагогіки здоров'я хортингу є також співпраця з батьками. Саме в родинному колі хортингіст здобуває перші уміння та навички, що сприятимуть його доброму самопочуттю, формуватимуть його життєві пріоритети. Батьки є головним «трансфером» у застосуванні хортингістом набутих знань і вмінь у школі та щоденному житті. У контексті сімейного виховання педагогіку здоров'я хортингу розглядають з точки зору дітей та молоді. На наш погляд, її треба розглядати значно ширше. Педагогіка здоров'я Української федерації хортингу є цілісним процесом, що триває впродовж усього життя та стосується усіх членів родини, оскільки у своєму життєвому циклі охоплює всі фази сімейного життя.

Педагогіка здоров'я системи хортингу тісно пов'язана з усіма функціями сім'ї: опікунською, соціальною, емоційною, економічною, рекреаційною. Тобто існують невидимі зв'язки між переконаннями й настановами щодо збереження здоров'я та поведінкою і ставленням різних членів родини до власного здоров'я та здоров'я навколишніх. На процес педагогіки здоров'я та його корекцію значно впливають зовнішні суспільно-економічні й культурні чинники, а також відносини родини з іншими соціальними інституціями (дитсадки, школи, місця роботи, осередки охорони здоров'я тощо). Не можна забувати, що завдання та мета у системі педагогіки здоров'я постійно змінюються. Насамперед, це пояснюється фізіологічним та психологічним розвитком дитини – від функції догляду та опіки немовляти до підтримки й супроводу дитини у пошуках власної ідентичності, стилю життя у підлітковому та юнацькому періодах.

Отже, педагогіка здоров'я системи хортингу передбачає формування в учнів таких основних компетенцій:

належна поведінка, що сприяє зміцненню здоров'я хортингістів, та ознайомлення з негативними наслідками шкідливих звичок, які шкодять власному здоров'ю і здоров'ю інших;

навички, необхідні для практичної діяльності, що допоможуть у подоланні індивідуальних або колективних проблем, пов'язаних зі здоров'ям;

необхідні знання, погляди, переконання і цінності, що допоможуть хортингістам використовувати набутий досвід у процесі моделювання власних майбутніх здоров'язберігальних дій, пов'язаних з адаптацією до нових реалій життя.

Для ефективного впровадження основних положень педагогіки здоров'я до навчально-виховного процесу спортивної секції хортингу необхідним є призначення кваліфікованого тренера, шкільного координатора – вчителя, зацікавленого у виконанні такої програми. До його обов'язків входить ініціювання діяльності щодо пропагування педагогіки здоров'я у школі, координація та реалізація завдань педагогіки здоров'я у рамках різних шкільних предметів та позакласних заходів, співпраця з медичним персоналом, адміністрацією, батьками, позашкільними організаціями з метою підтримки здоров'я хортингістів, організація тренувальних занять, курсів, лекцій, занять для підвищення кваліфікаційного рівня педагогів, іншими працівниками школи тощо.

Педагогіка здоров'я системи хортингу покликана сформувати цілісну систему здоров'язбереження кожної особистості, навчити критично мислити, розв'язувати проблеми і приймати самостійні рішення. Хортингісти, які отримують базові навички здорового способу життя, беруть активну участь у діяльності школи, що керується завданнями педагогіки здоров'я, підтримують здоровий спосіб життя не тільки під час навчання у школі, але й протягом усього життя.

Перспективним у подальшому дослідженні є з'ясування специфіки пропаганди і поширення методів педагогіки здоров'я системи хортингу серед різних соціальних верств України. Для того, щоб зрозуміти значення філософії та її функцій, потрібно розглянути структуру відношення спортсмена хортингу до світу в цілому. Можна виділити такі форми освоєння світу людиною:

а) практична діяльність – полягає у безпосередньому перетворенні предметів матеріального світу, внаслідок чого створюється навколишнє середовище, придатне для життя людини, прикладом чого може служити сучасна цивілізація;

б) практично-духовна діяльність полягає у такому перетворенні дійсності в уявленні хортингіста, внаслідок якого створюється суб'єктивне бачення світу загалом, і світу для людини;

в) теоретична діяльність полягає в такому перетворенні дійсності в уявленні хортингіста, внаслідок якого створюється об'єктивне бачення світу, світу незалежно від людини.

Будь-яка діяльність хортингіста, незалежно від форми, є цілеспрямованою – вона передбачає уявлення про мету, сенс і засоби цієї діяльності. Людина в кінцевому рахунку завжди діє осмислено – в основі її окремих дій, вчинків, думок лежать загальні, цілісні уявлення, сукупність яких називається світоглядом.

Світогляд – це система уявлень хортингіста про світ, місце людини у світі, відношення людини до світу, та до самої себе. Світогляд містить знання, переконання, цінності, ідеали, організовані в єдину систему, центром якої завжди виступають уявлення людини про себе. Можна виділити кілька основних типів світогляду спортсменів хортингу, за способом розуміння людиною свого місця у світі:

1. Міфологічний світогляд є результатом практично-духовної діяльності людини. У міфологічному світогляді людина не відділяє себе від речей природного світу, а окрема людина не відділяє себе від суспільства в цілому. В міфологічному світогляді не існує чіткої межі між мисленням та мовленням,

свідомістю та реальністю, предметом та думкою про предмет. Міфологічні оповідання розповідають нам про людиноподібних істот – богів та героїв, що уособлюють різні природні начала, оскільки в міфологічному світогляді світ і людина були єдиним, нерозривним цілим. Розрив цієї єдності призвів до роздвоєння людини, втрати нею гармонії зі світом, що зробило можливим теоретичне відношення до світу і виникнення таких форм світогляду спортсмена хортингу як спорт, наука, релігія, філософія.

2. Науковий світогляд є теоретичною формою відношення до світу, в ньому світ розглядається об'єктивно, таким, яким він є незалежно від людини. Людина розглядається в ньому тільки як частина світу – природи чи суспільства. Теоретичне відношення до світу дозволило людині поставити закони природи собі на службу і створити комфортний світ цивілізації.

Проте визначення людини, як тільки частини світу дається взнати не лише у світоглядному, а й у практичному аспекті діяльності науки, що тісно пов'язані. Прикладом можуть служити сучасні недовіра та песимізм по відношенню до науки та науково-технічного прогресу, оскільки виявилось, що наукові відкриття не завжди є благом для людини. Теперішні екологічні проблеми, загроза ядерних аварій та вибухів, що ставлять під загрозу саме життя людства, є наслідком дегуманізації науки, усунення нею людини, як центральної ланки системи світу.

Таким чином, наука не спроможна подолати світоглядну дисгармонію – досягнути єдності людини зі світом. Цю функцію виконують спорт, мистецтво, релігія та філософія.

3. Спортивний світогляд передбачає активні заняття спортсмена хортингу на результат. Хортингіст постійно прагне до підвищення навантажень для того, щоб отримувати перемоги на змаганнях, і через це утверджуватися в соціумі.

4. Мистецтво є практично-духовною діяльністю. Мистецький світогляд дає суб'єктивний образ світу, в якому художник досягає гармонії зі світом, тому навіть сучасне художнє бачення світу близьке до міфологічного.

5. Релігійний світогляд чітко розділяє світ та людину, природне та надприродне. Людина, створена за образом та подобою Бога, займає головне, центральне місце у створеному Богом світі. В релігійному світогляді, через віру в потустороннє, надприродне, божественне начало, людина виробляє власне ставлення до світу, надає йому смислової завершеності і таким чином досягає гармонії з ним.

6. Філософія є теоретичною формою ставлення людини до світу. Її особливість, порівняно з наукою в тому, що вона дозволяє об'єктивно, в теоретичній формі осмислити світ, як світ людини, розглянути місце і положення людини у світі, її смисложиттєві проблеми. Філософський світогляд дозволяє виробити таке бачення світу, яке є одночасно і суб'єктивним і теоретичним, і таким чином досягнути людині гармонії з собою, своїм баченням світу і самим світом. З цим пов'язані такі особливості філософії, як те що, вона будучи за формою діяльності наукою, не є наукою за своїми функціями та значенням для людини, в філософії на відміну від інших наук не існує єдиних, загальновизнаних теорій – образно кажучи філософій є стільки, скільки філософів, проте існує

єдиний теоретичний апарат, уявлення про предмет, завдання, функції які постійно знаходяться у процесі становлення і осмислення.

Спосіб життя – це сукупність типових для хортингіста видів життєдіяльності. Він характеризується її звичками й особливостями поведінки на роботі, у побуті, на відпочинку. Деякі наші вчинки і звички пов'язані з ризиком виникнення захворювань. Наприклад, куріння може спричинити рак легень, а ризиковані статеві стосунки – інфікування ВІЛ, ІПСШ. Інші звички, навпаки, підвищують захисні можливості організму і поліпшують самопочуття та здоров'я. Зокрема, це спати 8–10 годин на добу, щоранку снідати, вживати різноманітну їжу і достатню кількість води, виконувати фізичні вправи, щодня бувати на свіжому повітрі, дбати про гігієну тіла, одягу і житла, уникати травм, позбутися шкідливих звичок.

Мотивація здорового способу життя. Науково доведено, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, зазвичай живуть довше, повніше реалізують себе і відчувають більше задоволення від життя. Здоров'я настільки переважає всі інші блага, що здоровий жебрак щасливіший за хворого короля. Чому ж так складно переконати людей дбати про своє здоров'я? Лікарі, психологи і вчителі переконані, що самих лише знань недостатньо. Адже знати про здоровий спосіб життя – це одне, а вести його – зовсім інше. Згідно із законами психології, люди схильні повторювати дії, які приносять задоволення, й уникати того, що неприємне. На жаль, наслідки здорової і нездорової поведінки бувають оманливими, оскільки нагорода за здоровий спосіб життя зазвичай відтерміновується в часі, а задоволення від неправильної поведінки може наставати миттєво.

Те, що шкодить здоров'ю, буває смачним (як тістечка або чипси) чи цікавим (як комп'ютерні ігри). Однак надмірне захоплення жирною та солодкою їжею може призвести до ожиріння, а часті ігри у «стрілялки» і «бродилки» – до комп'ютерної залежності. І навпаки, регулярні заняття хортингом потребують самодисципліни, а здорове харчування передбачає певні обмеження.

Тому вибір на користь здоров'я потребує високого рівня розуміння і зацікавленості. Ось чинники, що сприяють такому вибору:

особиста відповідальність за своє життя – віра в те, що на кораблі власного життя ви є капітаном, а не пасажиром;

високий рівень самоповаги – впевненість, що ви гідні всього найкращого, що може дати вам життя;

віра в те, що здорова поведінка забезпечує позитивні результати;

наявність спеціальних та життєвих навичок, сприятливих для здоров'я.

Для спортсмена хортингу є важливим слідувати такому позитивному вибору, оскільки шлях хортингу передбачає постійне самовдосконалення.

3.6.2. Формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі занять хортингом

Здоров'я – найперша необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї і виховання дітей.

Навчити хортингістів берегти і зміцнювати своє здоров'я – одне з найважливіших завдань системи хортингу, яке має стати атрибутом будь-якої

тренувальної чи освітньої діяльності у спортивній секції, навчальному закладі і поза його межами. Здоров'язбережувальна компетентність, як ключова, формується на міжпредметному рівні за допомогою різнопланових компетенцій з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей спортсменів, які займаються у секціях хортингу. Здоров'язбережувальна компетентність формується шляхом тренування, пізнання, вивчення предметів освітньої галузі «Фізична культура та основи здоров'я» і передбачає оволодіння учнями хортингу відповідними компетенціями. З урахуванням мети і завдань зміст освітньої галузі визначається за такими змістовими лініями: здоров'я і фізична культура.

Кінцева мета занять хортингом у спортивній секції – це високий спортивний результат, формування здоров'язбережувальної компетентності хортингістів на основі оволодіння ними знаннями про здоров'я та безпеку, практичними навичками здорового способу життя і безпечної поведінки, формування в них ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприяння їх фізичному, психічному, соціальному і духовному розвитку.

Головними завданнями навчально-тренувальних занять хортингом щодо виховання оздоровчих компетенцій хортингістів є:

формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини з природним, техногенним і соціальним оточенням;

розвиток у хортингістів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників;

виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;

набуття хортингістами власного здоров'язбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я;

розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей;

формування в учнів хортингу соціальної і життєвої компетентності на основі засвоєння ними соціальних норм;

розвиток навичок взаємодії у сім'ї, школі, колективі, громадянському суспільстві;

формування в учнів хортингу основ споживчої культури, умінь приймати рішення щодо власної поведінки у різноманітних життєвих ситуаціях;

оволодіння учнями моделями поведінки і способами діяльності, які відповідають українському законодавству.

Реалізація мети та завдань навчально-тренувального процесу з хортингу буде ефективною за умов:

постійного мотивування хортингістів до здорового способу життя і безпечної життєдіяльності;

застосування інтерактивних технологій навчання, що забезпечують індивідуалізацію сприйняття, активну участь кожного учня і групову взаємодію;

переважання практичних дій і вправлянь учнів спортивної секції хортингу у засвоєнні навчального матеріалу;

забезпечення зв’язку між теоретичними відомостями й можливостями їх практичного застосування;

організація комунікативного спілкування, застосування в навчальному процесі ігрових методів, елементів дискусії, методу проектів, які є ефективними засобами розвитку особистості, її громадянських якостей;

забезпечення змістових та мотиваційних зв’язків тренувальних занять з хортингу з навчальним матеріалом інших предметів школи (фізична культура, природознавство, Я у світі, читання тощо);

співпраці тренера з батьками, батьків з дітьми;

ціннісного ставлення тренера з хортингу до свого здоров’я, особистого прикладу дотримання правил здорового і безпечного способу життя.

Змістову основу предмета складають такі базові поняття: здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечна поведінка, здоров’язбережувальна компетентність, здоров’язбережувальні компетенції (життєві і спеціальні навички).

У системі хортингу здоров'я розглядається як:

стан загального фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад;

процес формування, збереження, зміцнення, відновлення фізичної, соціальної, психічної та духовної його складових.

Здоровий спосіб життя – усталений спосіб життєдіяльності хортингіста, метою якого є формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров’я.

Безпечна поведінка – поведінка хортингіста, яка не загрожує його життю і здоров'ю та безпеці інших людей.

Здоров’язбережувальна компетентність – здатність хортингіста застосовувати здоров’язбережувальні компетенції в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження, зміцнення і формування здоров’я.

Здоров’язбережувальні компетенції (життєві та спеціальні) – це суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень, які сприяють здоров’ю у всіх сферах життєдіяльності хортингіста.

Зміст програми для кожної навчально-тренувальної групи спортсменів хортингу структурується за такими розділами:

1) здоров'я людини;

2) фізична складова здоров'я;

3) соціальна складова здоров'я;

4) психічна та духовна складові здоров'я.

Розділ «Здоров’я людини» передбачає формування цілісного уявлення хортингістів про здоров’я, безпеку і розвиток людини та їх взаємозв’язок зі способом життя і навколишнім середовищем.

Розділ «Фізична складова здоров’я» спрямований на вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя хортингіста як у спорті, так і в житті.

Розділ «Соціальна складова здоров’я» присвячений вивченню чинників, що впливають на соціальне благополуччя хортингіста, та правил безпечної поведінки у навколишньому середовищі.

Розділ «Психічна та духовна складові здоров’я» містить інформацію щодо чинників, які впливають на емоційний, інтелектуальний та духовний розвиток

спортсмена хортингу. Профілактика шкідливих звичок розглядається в контексті розвитку позитивної самооцінки, навичок критичного мислення й уміння приймати виважені рішення.

Програму навчання і тренування з хортингу побудовано за концентричним принципом. Зазначені розділи є наскрізними для всієї спортивної секції, в кожній групі зміст і обсяг пропонованої учням хортингу інформації, організація її засвоєння змінюються відповідно до зростаючих пізнавальних і психологічних особливостей хортингістів. За умови дотримання державних вимог до результатів навчання послідовність і кількість годин на ці складові у підручниках і календарних планах можуть змінюватися відповідно до авторського викладу, робочого плану секції хортингу, необхідності своєчасного реагування на конкретні умови, в яких відбувається навчально-виховний процес хортингістів (наближення епідемій, стихійне лихо, інфекційні хвороби тощо).

Особливість методики проведення занять у початковій групі хортингу полягає в тому, що оволодіння здоров'язбережувальною компетентністю потребує багаторазового вправляння, насамперед у процесі групової взаємодії. Тому необхідна організація практичної, ігрової, індивідуальної та колективної діяльності юних хортингістів, що базується на суб'єкт-суб'єктній взаємодії тренера з учнями і учнів між собою.

Особливістю структури занять хортингом має бути гнучкість, органічне поєднання навчально-пізнавальної та оздоровчо-рухової діяльності учнів, включення різних видів діалогу, групової співпраці. Особливого значення для формування у хортингістів навичок здорового способу життя та безпечної поведінки має емоційність і доступність навчального матеріалу, його унаочнення. Практичні тренування, зазначені у програмі, виконуються учнями в практично-дієвій формі під час опрацювання відповідної теми на хорті для досягнення мети тренувального заняття. Кількість годин на вивчення кожної теми тренер може визначати самостійно.

Узагальненим результатом тренування з хортингу є відповідний до віку рівень здоров'язбережувальної компетентності учнів. Деталізовані результати навчання у секції хортингу представлено у вигляді державних вимог щодо рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

Фізичне благополуччя. Фізичне здоров'я (благополуччя) характеризує рівень розвитку та функціональні можливості органів і систем людського організму. Базовими показниками фізичного здоров'я є робота серця, стан імунної системи і здатність організму засвоювати кисень. Ознаки фізичного здоров'я: чиста гладка шкіра, здорові зуби, блискуче міцне волосся, гнучкі суглоби, пружні м'язи, здорове серце, відчуття бадьорості впродовж дня, висока працездатність.

Фізичне здоров'я забезпечує енергію для повсякденного життя хортингістів, полегшує адаптацію до навколишнього середовища (наприклад, до погодних умов), допомагає виживати в екстремальних ситуаціях. Воно підвищує наші шанси захиститися від інфекцій та уникати травм, а також швидко одужувати, якщо захворів. Для підтримки фізичного здоров'я хортингістів важливо повноцінно відпочивати, мати нормальну вагу тіла, піклуватися про свою фізичну форму, особисту гігієну, а також проходити регулярний медичний огляд і

лікуватися у разі потреби. Також важливо уникати шкідливого впливу на організм тютюну, алкоголю, психоактивних і токсичних речовин.

Ознаками фізичного нездоров'я спортсменів хортингу можуть бути: порушення сну; втрата апетиту; нездатність витримувати фізичні навантаження; порушення травлення; зіпсовані зуби; нездорова шкіра; підвищена стомлюваність; загальна слабкість. Не існує «здоров'явимірювача», за допомогою якого можна було б точно виміряти рівень свого здоров'я. Тому кожен оцінює його суб'єктивно (за власними критеріями). Тут важливо бути реалістом. Якщо під здоров'ям розуміти п'ять років без будь-яких хвороб і здатність пробігати марафонську дистанцію, мало хто назве себе здоровим. А коли розуміти здоров'я як баланс і здатність швидко одужувати, то чимало людей переконані, що вони здорові.

Психологічне благополуччя. Більшість людей вважають себе здоровими, якщо у них нема ознак порушень фізичного здоров'я. Однак вони можуть мати захворювання, навіть хронічні чи невиліковні, які не виявляються жодними аналізами і пов'язані з порушеннями їхньої ментальної (емоційної, розумової чи духовної) сфери. Наше психологічне благополуччя залежить від того, що ми думаємо про себе, як долаємо стреси, засвоюємо інформацію й ухвалюємо рішення. Найважливішим критерієм психологічного благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язують із гармонійною організацією психіки та її можливістю адаптуватися до стресів.

Хортингісти з високим рівнем психологічної рівноваги демонструють:

позитивну самооцінку, яка тісно пов'язана зі здатністю керувати своїм життям;

послідовність і передбачуваність, що свідчить про сформованість характеру;

цілеспрямованість, яка ґрунтується на позитивному баченні майбутнього і потребі у самореалізації;

автономність (незалежність), що забезпечується умінням ухвалювати відповідні рішення;

відчуття єдності з іншими людьми, що приносить у життя стабільність і наповнює його сенсом.

Психологічно врівноважені хортингісти більше насолоджуються життям і легше долають виклики та проблеми. Вони навіть інакше ставляться до них. Здорова людина бачить у проблемах можливості, а хвора – у можливостях проблеми. Психологічно врівноважені спортсмени хортингу усвідомлюють свої почуття і вміють висловити їх у найкращий спосіб. Вони здатні ухвалити мудре рішення, керуючись моральними цінностями і відповідальністю.

Соціальне благополуччя. Люди – істоти соціальні, тому вони не можуть нормально існувати без взаємодії з іншими людьми та суспільством. Важливим критерієм соціального благополуччя є показник соціальної адаптованості людини, який пов'язують з її здатністю ефективно спілкуватися та налагоджувати здорові міжособистісні взаємини, адаптуватися до соціальних норм і правил, що існують у суспільстві, взаємодіяти з державними інституціями.

Хортингісти з високим рівнем соціального благополуччя: мають розвинені комунікативні навички, вміють слухати і говорити, уникають непорозумінь;

приємні у спілкуванні, демонструють толерантність і повагу до співрозмовника, їхня манера спілкування викликає повагу до них; у разі конфлікту дбають про інтереси всіх сторін, здатні запропонувати взаємовигідне рішення або піти на компроміс; легко знайомляться, добре почуваються навіть у незнайомій компанії; уміють дружити і вибирати добрих друзів, дбають про приємні родинні стосунки; уміють надавати й отримувати допомогу, працювати в команді; здатні мотивувати і переконувати, бути лідером і вести за собою.

Про низький рівень соціального благополуччя хортингіста свідчать: часті конфлікти та непорозуміння; відсутність близьких друзів, відчуття самотності; надмірна сором'язливість, нездатність звернутися по допомогу; нездорові стосунки в родині, у школі, з однолітками.

Самоусвідомлення і самооцінка хортингіста

Самооцінка – це ставлення хортингіста до себе й оцінка своїх особистих якостей, можливостей і місця серед інших людей у різних сферах життя.

Самооцінка спортсмена хортингу має два компоненти – когнітивний та емоційний. Когнітивний відображає знання людини про себе, а емоційний – її ставлення до себе. Знання про себе набуваються через спілкування з іншими людьми. Ці знання неминуче збагачуються емоціями, сила і напруженість яких залежить від того, наскільки значуща отримана інформація для особистості.

Самооцінка хортингіста формується у процесі тренувальних занять, іншої діяльності і міжособистісної взаємодії: через спостереження за собою, своїми вчинками, ставленням до себе з боку навколишніх, аналіз своїх почуттів і переживань, мотивів і вчинків, досягнень і невдач, а також через порівняння себе з іншими людьми. Самооцінка визначає самосвідомість людини і змінюється впродовж життя. Соціальне оточення значною мірою впливає на формування самооцінки особистості.

Види самооцінки. Самооцінка хортингіста може бути адекватною і неадекватною. Адекватна – це реалістична, самокритична оцінка себе, своїх здібностей, моральних якостей і вчинків.

Здорова (адекватна) самооцінка хортингіста – життєво важливий чинник у розбудові та підтримці добрих стосунків і досягненні спортивного і життєвого успіху. Люди з адекватною самооцінкою і позитивними очікуваннями результатів загалом вчаться і виконують роботу краще, ніж люди із заниженою або завищеною самооцінкою. Кожен успіх підтримує і навіть підвищує їхню самооцінку. Людина з позитивною самооцінкою добре почувається, вона впевнена у собі, гідно поводиться і вільно спілкується з навколишніми людьми.

Неадекватна самооцінка хортингіста може бути завищеною або заниженою.

Хортингіст із завищеною самооцінкою: має ідеалізоване уявлення про себе, свою значущість, здібності й можливості; має занадто високий рівень потреб, часто ставить перед собою нездійсненні цілі; стає «емоційно глухим», не прислухається до чужої думки; невдачі пов'язує лише із зовнішніми чинниками і не визнає своїх помилок; часто поводиться зарозуміло, хвастливо, зверхньо, демонструє грубість, агресивність і жорстокість.

Хортингіст із заниженою самооцінкою: невпевнена у собі, сором'язлива, нерішуча, надміру обережна людина; гостро потребує підтримки і схвалення

оточуючих, залежна від них; конформна людина, легко піддається впливові інших людей; страждаючи комплексом неповноцінності, прагне самоствердитися, довести всім і, передусім самому собі, свою значущість; ставить перед собою простіші цілі, ніж може досягти; нерідко «заглиблюється» у свої неприємності і невдачі, перебільшуючи їх роль у своєму житті; занадто вимогливий до себе і навколишніх, надміру самокритичний, що призводить нерідко до замкнутості, заздрості, підозрілості, мстивості й навіть жорстокості.

Занижена самооцінка робить спортсмена хортингу невпевненим у собі, він намагається уникати вчинення будь-яких дій або ухвалення важливих рішень, перекладає свою відповідальність на інших, побоюється критики та будь-яких труднощів. Стан постійного очікування небезпеки або ситуації, в якій доведеться ухвалювати рішення, не дозволяє такому хортингісту розслабитися, тримаючи його у постійному емоційному і фізичному напруженні. Такий стан хронічного стресу знижує захисні сили організму, людина з ослабленим імунітетом часто хворіє. Захворювання, спричинені психологічним станом, лікуються складніше. Невпевненість у собі і постійні переживання призводять до стресу, який нерідко «заїдається», внаслідок можуть виникнути проблеми із зайвою вагою.

Формування самооцінки хортингіста

Самооцінка у спортсмена хортингу не є вродженою, а поступово формується з раннього дитинства. На її формування найістотніше впливають:

у дошкільному віці – емоційна реакція вагомих дорослих (батьків, бабусь, дідусів): ступінь їхньої любові і прийняття, прояв уваги до дитини, спілкування з нею, переважне ставлення, оцінка її вчинків;

у молодшому шкільному віці – успішність шкільного навчання і ставлення педагогів до дитини;

у підлітковому віці – успішність спілкування з ровесниками, наявність дружніх і романтичних стосунків;

у дорослому віці – співвідношення власних досягнень людини з її очікуваннями і порівняння з досягненнями інших значущих для неї людей.

Емоційна саморегуляція (самоконтроль)

Усе, що відбувається в нашому житті, ми спочатку оцінюємо емоційно, а потім раціонально. Іноді наша реакція випереджає думку, і ми діємо майже рефлекторно, до прикладу, коли виникає несподівана загроза життю. В окремих випадках швидка реакція корисна – вона може навіть врятувати людині життя. Однак часто вона є неадекватною, і ми розуміємо, що так не варто було чинити. Такі дії можуть мати небажані наслідки – конфлікт, зіпсовані стосунки, підірвана репутація.

Надмірна емоційність властива підлітковому віку. Це пов’язано з гормональною перебудовою організму. Адже якщо до початку статевого дозрівання концентрація чоловічих і жіночих гормонів в організмі дитини стабільна, то в підлітковому віці вона зростає у 10–20 разів. Лікарі називають це «гормональним бунтом». Він зумовлює багато змін в організмі, зокрема впливає на нервову систему, пришвидшує процеси збудження. Тому підлітки часто переживають сильні емоції, страждають від перепадів настрою, стресів і депресій.

Людина значною мірою є самокерованою системою. На фізіологічному рівні ми можемо спостерігати, як наш організм адаптується до змін, відновлюється після травми чи хвороби. Психіка людини також дуже пластична. Вона здатна долати навіть дуже сильні стреси, відновлюватися після потрясінь і гоїти душевні рани.

Здорові та нездорові стосунки. Коли люди знайомляться, спілкуються, разом живуть, навчаються або працюють, між ними виникають стосунки. Інакше кажучи, стосунки – це зв'язок між людьми, які добре знають один одного. Деякі стосунки формуються за нашим бажанням, інші – незалежно від того, хочемо ми цього чи ні. Якщо між людьми склалися здорові стосунки, вони відчувають потребу у спілкуванні і сумують, коли змушені розставатися. Здорові стосунки ґрунтуються на взаємоповазі, довірі, турботі та чесності. Для нездорових стосунків характерні підозрілість, егоїзм, бажання контролювати і підкоряти.

Здорові стосунки – запорука щасливого й успішного життя. Науковці стверджують, що вони сприяють зменшенню кількості стресів і хвороб, зростанню популярності і впевненості в собі. У дорослому житті вони сприяють авторитету, вищому рівню фінансового благополуччя, стабільності в подружньому житті, самоповазі й усвідомленню сенсу життя. Спортсмени хортингу, яким вдалося з усіма встановити здорові міжособистісні стосунки, краще задовольняють власні потреби, повніше реалізують себе, легше долають труднощі і розв'язують проблеми.

Ознаки здорових стосунків хортингістів

Надійність і обов'язковість. У здорових стосунках люди піклуються один про одного. Вони ніколи не відмовляються допомогти і не соромляться звертатися за допомогою. Вони також завжди намагаються виконувати свої обіцянки, навіть якщо обставини змінились і це вимагає більше зусиль, ніж передбачалося раніше.

Чесність є важливим складником здорових взаємин. Якщо люди чесні один з одним у словах і вчинках, стосунки між ними зміцнюються. Обман, навпаки, здатний зашкодити взаєминам і навіть зруйнувати їх.

Довіра. У здорових стосунках люди здатні довіряти один одному. Вони обмінюються інформацією про своє особисте життя і вірять, що інші люди не використовують цю інформацію проти них.

Взаємоповага. У здорових стосунках люди завжди демонструють повагу один до одного. Навіть якщо їхні думки не збігаються, виявилися різні політичні погляди або пристрасті у музиці, вони не стануть загострювати увагу на відмінностях, а постараються знайти щось спільне у суперечливій ситуації.

Здоров'язбережна компетентність учня хортингу – це здатність хортингіста планувати і реалізовувати свою життєдіяльність у спосіб, сприятливий для здоров'я і безпеки самого спортсмена та його соціального оточення. Здоров'язбережної компетентності набувають через формування сприятливих для здоров'я знань, умінь, ставлень (психологічних установок, принципів, цінностей, вірувань, прагнень). У сучасному світі розвиток здоров'язбережної компетентності дедалі частіше відбувається через упровадження превентивної освіти. Важливими складовими здоров'язбережної компетентності є сприятливі для здоров'я спеціальні та психо-соціальні – життєві навички.

До психосоціальних компетенцій, життєвих навичок хортингістів належать: позитивна самооцінка, самоконтроль, керування стресами, мотивація успіху і гартування волі, аналіз проблем і прийняття зважених рішень, критичне і творче мислення, ефективне спілкування, співчуття, розв'язання конфліктів, протистояння негативним соціальним впливам тощо.

До спеціальних компетенцій хортингістів належать: санітарно-гігієнічні навички, раціональне харчування, рухова активність, загартування, організація режиму праці та відпочинку, надання першої допомоги тощо.

Методи навчання здорової поведінки. Сприятливі для здоров'я навички хортингісти набувають у процесі занять хортингом, діяльнісного (компетентнісного) підходу до навчання. Компетентнісний підхід передбачає використання на заняттях з хортингу інтерактивних методів, що забезпечують: активну участь кожного учня; творчу співпрацю між собою і з тренером; навчання на ситуаціях, наближених до реального життя; сприятливий емоційний клімат у групі; формування відчуття клубу хортингу як єдиної спортивної команди тощо.

РОЗДІЛ 4. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ХОРТИНГУ

4.1. Організація навчально-виховної та оздоровчої діяльності з учнями

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу є науковість, синтез інтелектуальної та практичної діяльності, індивідуальний підхід, взаємодія педагога з вихованцями, послідовність і поступовість викладення матеріалу. Навчальний матеріал посібника адаптований до занять з вихованцями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню й оздоровчу спрямованість і містить елементи базової техніки хортингу, що подані у вигляді оздоровчих фізичних вправ та імітаційних формальних комплексів, теоретичні відомості, а також вправи з елементами самозахисту хортингу та загальнорозвивальні і спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей. Заняття у гуртку з хортингу загальнодоступні для всіх вихованців завдяки різноманітності напрямів роботи (фізкультурно-оздоровчого, військово-патріотичного, психологічного, національно-філософського, спортивного, змагального тощо) та великій кількості легко дозованих спеціальних фізичних і оздоровчих вправ хортингу, якими можна займатися всюди й у будь-який час Одночасно з колективними та груповими формами роботи організовується самостійна робота, а також робота в парах.

Основні завдання у роботі з вихованцями

У напрямі навчання:

навчити основам базової техніки хортингу в обсязі, необхідному та достатньому для участі у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах;

залучити до кращих зразків світового та вітчизняного спорту.

У напрямі виховання та розвитку:

розвивати фізичні, вольові та морально-етичні здібності (наявні та компенсуючі);

сприяти психологічному звільненню (зняти комплекси, скутість, ніяковість);

формувати здоровий спосіб життя (культуру та гігієну тіла, правильність постави, уникнення шкідливих звичок, відчуття духовної гармонії в людині та навколишньому світі).

У напрямі соціалізації особистості:

розвивати потребу й уміння бачити прекрасне в заняттях фізичною культурою і спортом, загальному здоров'ї оточуючих людей, культурі поведінки, любові до батьків, свого міста чи села, своєї країни, природи, культури, народних звичаїв і традицій;

формувати вибіркове, критичне ставлення до зразків особистої спортивної майстерності;

формувати навички професійного та соціального партнерства;

сприяти професійній орієнтації вихованців.

З метою профілактики травматизму на кожному занятті необхідно перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ хортингу. При вивченні підготовчих елементів техніки хортингу різними способами слід звертати увагу на правильне пересування вихованців по хорту (майданчику для занять).

Заняття проводить відповідно підготовлений педагог (тренер, викладач, інструктор), який має фахову підготовку.

Під час проведення занять з хортингу педагог повинен застосовувати особисто-орієнтовний і диференційований підхід до вихованців. У курсі навчання передбачаються заміни викладання одного предмета іншим або їх поєднання на розсуд педагога. Впродовж усього навчально-виховного процесу педагог має постійно проводити виховні заходи патріотичної направленості, бесіди з вихованцями, в яких необхідно звертати увагу на те, що хортинг народжений в Україні на оздоровчих і культурних традиціях українського народу. Педагогу необхідно постійно вживати відповідних заходів щодо протидії розповсюдженню наркотичних, токсичних речовин, пияцтва та куріння серед дітей, працювати в тісній співпраці з класними керівниками гуртківців та їх батьками.

У процесі навчання хортингу в навчальному закладі застосовуються такі групи методів:

наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);

словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);

практичні (метод вправ і його варіанти – початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Кожне заняття включає всі основні розділи програми. Час, відведений на кожний розділ, можна варіювати залежно від теми, мети заняття. Під час заняття перехід від одного виду діяльності до іншого має бути логічним і природним.

Специфічні завдання за видами підготовки включають розділи навчання, що відображають різноманітність видів професійної підготовки (теоретичної, практичної, змагальної). Кожний розділ сприяє вирішенню основних завдань підготовки та має власну цільову направленість. Напрям діяльності – фізкультурно-спортивний.

Завдання за рівнями підготовки

Освітній процесу колективі побудований у послідовності за принципами «від простого до складного», «від окремого до загального» та включає в себе три рівня підготовки: початковий, основний, вищий.

Завдання початкового рівня:

організувати набір дітей у гурток;

познайомити з умовами навчання та вимогами до вихованців;

познайомити з правилами безпеки під час занять;

дати новим дітям правильне уявлення про техніку і тактику хортингу;

виявити здібності нових дітей до навчання та розвитку фізичних якостей, індивідуальні нахили до виконання певних прийомів (ударної техніки, кидків, техніки партеру тощо).

Завдання основного рівня:

навчити необхідному набору теоретичних знань і практичних умінь у виді спорту хортинг, достатньому для занять обраною діяльністю на рівні участі у показових групах та успішних виступів на спортивних змаганнях.

Завдання вищого рівня:

вдосконалювати спеціальну фізичну підготовку, технічну й тактичну майстерність виконавців (індивідуальну – для виступу на змаганнях у особистому заліку, та групову – в командному заліку);

готувати та вивчати показові номери для участі у показовій діяльності навчального закладу;

сприяти формуванню індивідуальної манери ведення двобоїв (за індивідуальними програмами розвитку та профорієнтації);

сприяти формуванню професійного та соціального партнерства, доброзичливого ставлення до членів колективу й наставників.

Організаційно-методичні умови проведення занять з хортингу

У групи хортингу навчального закладу приймаються діти, які не мають медичних протипоказань, виявляють інтерес і бажання до занять даним видом спорту.

Прийом дітей проходить за наступним принципом:

Діти 5–8 років, які не мають підготовки, проходять:

анкетування разом з батьками (мотиви вибору та характер інтересу до занять у гуртку з хортингу, очікувані результати);

фізичне тестування (наявність гнучкості, пластичності, сили, спритності тощо);

координаційне тестування (наявність почуття правильності пересувань, координації рухів, рухової пам'яті);

емоційно-вольове тестування (наявність емоційних реакцій, вольових якостей: наполегливості, цілеспрямованості, самостійності тощо).

Діти 9 років і старші, які мають початкову підготовку (заняття боротьбою або іншими видами спорту даного напряму, єдиноборствами), проходять:

анкетування (мотиви зміни виду занять, мотиви вибору та характер інтересу до занять у гуртку з хортингу, очікувані результати);

фізичне тестування (визначення рівня попередньої підготовки, сили, спритності, гнучкості, пластичності);

рухове тестування (визначення почуття правильності напрямку рухів, координації рухів, швидкості реакції рухів і пам'яті);

вольове тестування (визначення наявності виражених вольових здібностей).

Групи формуються за рівнями підготовки з урахуванням віку та підготовленості вихованців:

початковий рівень (1-й та 2-й роки навчання), діти віком 5–7 років;

основний рівень (3–6-й рік навчання), діти та підлітки віком 8–15 років;

вищий рівень (7-й, 8-й рік навчання), вихованці віком 16–21 рік.

Обсяг і тривалість занять

Групи початкового рівня (у групах 15–18 осіб):

перший рік навчання для дітей віком 5 років; всього за рік – 144 годин, 6 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 2 години (загальна та

спеціальна фізична підготовка, базова техніка хортингу у стійці). Тривалість одного заняття без перерви – 35 хв.;

другий рік навчання для дітей віком 6–7 років; всього за рік – 216 годин, 6 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 2 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, базова техніка хортингу у стійці). Тривалість одного заняття – 45 хв.

Групи основного рівня (у групах 12–15 осіб):

перший рік навчання для дітей віком 8–9 років; всього за рік – 216 годин, 6 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 2 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, основи акробатики, базова техніка хортингу у стійці й у партері);

другий рік навчання для дітей віком 10–11 років; всього за рік – 216 годин, 6 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 2 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, основи акробатики, базова техніка хортингу у стійці й у партері);

третій рік навчання для підлітків віком 12–13 років; всього за рік – 216 годин, 6 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 2 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, основи акробатики, базова техніка хортингу у стійці й у партері);

четвертий рік навчання для юнаків віком 14–15 років; всього за рік – 324 години, 9 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 3 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, основи акробатики, базова техніка хортингу у стійці й у партері, спарингова підготовка);

Групи вищого рівня (у групах 10–12 осіб):

перший рік навчання для юнацтва віком 16–17 років; всього за рік – 324 години, 9 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 3 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, основи акробатики, базова техніка хортингу у стійці й у партері, спарингова підготовка, участь вихованців у змаганнях і навчально-тренувальних зборах);

другий рік навчання для молоді віком 18–21 рік; всього за рік – 324 години, 9 годин на тиждень – заняття 3 рази на тиждень по 3 години (загальна та спеціальна фізична підготовка, основи акробатики, базова техніка хортингу у стійці й у партері, спарингова підготовка, участь вихованців у змаганнях і навчально-тренувальних зборах, інструкторська практика).

Форми організації занять:

групова (колективне виконання базової техніки, репетиції та показові виступи гуртка з хортингу);

індивідуальна (індивідуальна швидкісно-силова підготовка, постановка та вивчення ударів і кидків).

4.2. Особливості лікарського та педагогічного контролю у процесі занять хортингом

Регулярні лікарські спостереження за величезною кількістю людей, які займаються хортингом, припускають вирішення наступних основних завдань:

1. Сприяння правильному проведенню занять хортингом з особами різного віку і статі, різних професій і з різним станом здоров'я; забезпечення високої оздоровчої ефективності всієї роботи з фізичної культури і спорту.

2. Визначення стану здоров'я, фізичного розвитку і відповідно до цього рекомендацій щодо раціональних засобів і методів фізичного виховання і спортивного тренування; сприяння спортивному вдосконаленню хортингістів.

3. Визначення найбільш раціональних гігієнічних умов фізичного виховання, попередження та лікування передпатологічних станів і травм тих, хто займається хортингом.

В обов'язковий комплекс лікарських обстежень входять: з'ясування медичного і спортивного анамнезу, дослідження фізичного розвитку, визначення стану серцево-судинної та нервової системи, органів дихання, травлення й інших, а також проведення функціональних проб серцево-судинної системи. При цьому використовуються: клінічні, антропометричні, функціональні, інструментальні та лабораторні методи дослідження. Більш поглиблені обстеження включають біохімічні, рентгенологічні, електрокардіографічні та інші спеціальні дослідження. При необхідності проводяться консультації фахівців: хірурга, невропатолога, окуліста, отоларинголога й інших.

Виходячи з результатів обстеження лікар:

складає висновок, в якому дає оцінку фізичному розвитку, стану здоров'я, функціонального стану і ступеня тренованості хортингіста;

дає рекомендацій щодо характеру і режиму тренувань, вказує на ті чи інші обмеження в заняттях, лікувально-профілактичні заходи, термін повторного обстеження.

Всі дані, отримані при обстеженні, і свій висновок лікар записує у «Лікарсько-контрольну карту спортсмена».

Спостереження за станом здоров'я хортингісти проводять шляхом систематичних лікарських обстежень.

Лікарські обстеження складаються з первинних обстежень до початку занять хортингом, повторних обстежень для контролю за станом здоров'я і додаткових обстежень перед спортивними змаганнями, після перенесених захворювань або травм, тривалих перерв у заняттях хортингом.

Мета лікарських досліджень – вивчення стану здоров'я для вирішення питання про допуск до занять хортингом та до участі в змаганнях.

Повторні медичні обстеження, крім того, повинні виявляти ефективність впливу фізичних вправ на здоров'я і фізичний розвиток хортингістів і при необхідності вносити корективи в заняття фізичними вправами.

Лікарський контроль. Лікарський контроль – науково-практичний розділ медицини, що вивчає стан здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану організму хортингістів.

Головне завдання лікарського контролю – забезпечення правильності та високої ефективності навчально-тренувальних занять і спортивних заходів з хортингу.

Лікарський контроль покликаний виключити всі умови, при яких можуть з'являтися негативні впливи від занять фізичними вправами та спортом на організм хортингістів. Лікарський контроль є обов'язковою умовою попередження травматизму в процесі фізичного виховання хортингістів і здійснюється відповідно до «Положенням про лікарський контроль за фізичним вихованням у закладах освіти». Лікарський контроль в освітньому закладі проводиться в наступних формах:

регулярні медичні обстеження і контроль тих, хто займається хортингом;

лікарсько-педагогічні спостереження за хортингістами під час занять і змагань;

санітарно-гігієнічний контроль за місцями проведення, умовами занять і змагань;

санітарно-просвітницька робота, популяризація хортингу, фізичної культури і спорту, здорового способу життя;

профілактика спортивного травматизму і захворювань;

проведення комплексних та відновлювальних заходів.

Для хортингістів, які є учнями школи або студентами вишів, медичне обстеження проводять перед початком навчального року один раз на рік. Для осіб, які мають відхилення у здоров'ї – 2 рази в рік, а для осіб, які займаються спортом – 3–4 рази на рік.

Щорічні лікарські огляди хортингістів дозволяють вивчити стан здоров'я, фізичний розвиток і функціональні можливості найважливіших систем організму, а також встановити медичну групу учнів навчального закладу.

Встановлений багаторічної практикою лікарського контролю розподіл тих, хто займаються фізичною культурою, відбувається на групи:

основну (без відхилень в стані здоров'я);

підготовчу (без відхилень, але з недостатнім фізичним розвитком і підготовленістю);

спеціальну (мають відхилення в стані здоров'я і вимагають обмеження фізичних навантажень).

Це дозволяє правильно дозувати фізичні навантаження у процесі занять з фізичного виховання відповідно до стану здоров'я хортингістів.

Педагогічний контроль. Педагогічний контроль – процес отримання інформації щодо впливу занять фізичними вправами і спортом на організм учнів з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Практична реалізація педагогічного контролю здійснюється в системі спеціально реалізованих перевірок, що включаються у зміст занять з хортингу. Такі перевірки дають змогу здійснювати систематичний облік у двох найбільш важливих напрямах:

ступінь засвоєння техніки рухових дій;

рівень розвитку фізичних якостей хортингістів.

В системі контролю за засвоєнням техніки рухових дій, здійснюваного викладачем фізичного виховання, прийнято розрізнювати три види перевірок:

попередню (контрольні нормативи);

поточну (ведеться в журналі);

підсумкову (прийом державних тестів).

До методів педагогічного контролю відносяться:

анкетування тих, хто займається хортингом;

аналіз робочої документації навчально-тренувального процесу;

педагогічні спостереження під час занять;

реєстрація функціональних та інших показників;

тестування різних сторін підготовки.

Методи досліджень для впровадження лікарського контролю

Лікарське дослідження тих, хто займається хортингом, проводять за єдиною комплексною методикою, основою якої є вивчення організму в його єдності з навколишнім середовищем.

Тільки ретельне зіставлення всіх даних, отриманих у результаті досліджень, дає можливість в кожному окремому випадку зробити правильне заключення про стан організму, його тренованість, функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем, склад крові, стан кістково-м'язової, нервової та інших систем організму у відповідь на заняття, а також відновлення після фізичних навантажень.

Антропометричні дослідження

Метод антропометричних досліджень широко використовують для визначення фізичного розвитку учнів, які займаються хортингом. Він заснований на обліку кількісних зовнішніх морфологічних показників.

У цілому показники фізичного розвитку відображають функціональний стан організму і є важливими оцінками стану здоров'я і працездатності хортингістів.

В антропометричні вимірювання входять наступні параметри: визначення ваги на звичайних медичних (десяткових) вагах, вивірених і відрегульованих; довжина тіла стоячи і сидячи (за зрістоміром); ширина плечей; окружність шиї; грудей (на вдосі; видосі і під час паузи); а також окружність талії, плеча, стегна і гомілки, сила м'язів кисті, сила м'язів спини. Оцінювати величину будь-якого показника фізичного розвитку можна, тільки враховуючи вік, стать, спортивну спеціалізацію і кваліфікацію хортингістів.

Метод стандартів

Метод стандартів найбільш точний і ефективний. Антропометричні стандарти – це середні величини ознак фізичного розвитку, отримані шляхом статистичної обробки великої кількості вимірювань осіб однієї статі, віку, професії, які проживають в одній місцевості. Визначається середня величина – «меридіан» (М) і середньоквадратичне відхилення – сигма (± сигма). Отримані стандартні величини зводять у таблиці оцінки фізичного розвитку. Отримані при вимірах дані порівнюють з відповідними показниками антропометричних стандартів. Якщо виміряна величина збігається із зазначеною в таблиці стандартів

або різниця від неї в ту або іншу сторону не більше, ніж на величину показаного тут же «середнього відхилення» (± 0,5 сігма), то оцінка може бути визнана задовільною. Якщо отримана величина відрізняється від середньої, зазначеної в таблиці, більше ніж на одне середньоквадратичне відхилення, то відповідну індивідуальну ознаку слід визнати великою або малою, у залежності від того, в який бік від середньої величини вона відхилена.

Метод кореляції

Виявлення зв'язку між досліджуваними ознаками фізичного розвитку хортингістів проводиться методом кореляції, визначаючи при статистичній обробці коефіцієнт кореляції «r». Його значення можуть коливатися від 0 до ± 1. Чим ближче коефіцієнт кореляції до одиниці, тим тісніше зв'язок між ознаками.

Метод номограм

Для оцінки ваги, з урахуванням зросту в номограмі, необхідно знайти фактичні вагу і зріст обстежуваного, наприклад 70 кг і 170 см, уявити зі знайдених точок перпендикуляри до їх перетину. З точки перетину провести подумки вправо вгору лінію паралельно лінії М. Ця уявна лінія на правій стороні номограми виходить на середину між точками М і + сигма. Отже, оцінка ваги за ростом буде + 0,5 сігма, тобто – в межах середніх даних.

Метод індексів

Метод індексів (показників) являє собою набір особливих формул, за допомогою яких можна проводити оцінку окремих антропометричних показників і їх співвідношень.

Ваго-ростовий індекс Кетле визначає, скільки грамів ваги повинно приходиться на сантиметр росту. Для визначення цього індексу потрібно вагу хортингіста в грамах розділити на зріст у сантиметрах. У чоловіків на кожен сантиметр росту має припадати приблизно 350–400 г ваги, у жінок – 325–375 г. Показник 500 г і вище вказує на ознаки ожиріння, показник 300 г – на зниження харчування.

Життєвий індекс характеризує функціональні можливості дихального апарату. Він визначається шляхом ділення життєвої ємності легень (в мл) на вагу тіла (в кг), тобто розраховується – який обсяг легень доводиться на 1 кг ваги тіла. Нормою вважається величина не менше 65–70 мл/кг у чоловіків і не менше 55–60 мл/кг – у жінок.

Силові індекси визначають розвиток сили окремих груп м'язів відносно ваги тіла. Вони розраховуються шляхом ділення показників сили на вагу і виражаються у відсотках. Середніми величинами сили кисті у чоловіків вважаються 70–75 % ваги (у спортсменів 75–81 %), у жінок – 50–60 % (у спортсменок – 60–70 %). Для станової сили середні значення у чоловіків рівні 200–220 % (у спортсменів 260–300 %), у жінок – 135–150 % (у спортсменок 150–200 %).

Індекс пропорційності між зростом та окружністю грудей. До найбільш поширених показників такого роду відноситься грудний показник. Для його обчислення окружність грудей в сантиметрах множать на 100, і ділять на зріст у сантиметрах. У нормі цей індекс дорівнює 50–55. Індекс менше 50 вказує на вузькі, більше 50 – на широкі груди.

Пропорційність розвитку визначають також за **індексом Ерісмана**, віднімаючи з показника окружності об'єм клітини в спокійному стані (в паузі) половину зросту; в нормі окружність грудної клітини повинна дорівнювати половині росту. Якщо окружність грудної клітки переважає над половиною зросту, цей показник позначають знаком «+» (плюс), якщо ж окружність грудної клітини відстає від половини росту, знаком «–» (мінус). Середні величини цього показника для фізично добре розвиненої дорослої людини дорівнюють:

+5,8 см для чоловіків;

+3,8 см для жінок.

Індекс загального розвитку або показник Піньє. Його обчислюють шляхом віднімання з показника росту L у сантиметрах суми величини окружності грудної клітини Т у сантиметрах і ваги тіла Р у кілограмах, тобто L – (Т + Р); чим менше залишок, тим краще статура: 10–15 – статура міцна; 16–20 – хороша; 21–25 – середня; 26–30 – слабка; 31 і більше – дуже слабка.

4.3. Дослідження функціонального стану організму спортсмена хортингу

Функціональні проби допомагають визначити резервні можливості організму в зв'язку з очікуваними фізичними навантаженнями, ступінь і характер пристосованості до роботи організму, амплітуди його акомодації. Сучасними є велоергометричне навантаження, тредміл і степ-тест – сходження на сходинку, що дозується висотою її і швидкістю (під заданий ритм метронома). Для оцінки реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження необхідно враховувати вихідні дані пульсу і артеріального тиску, степів і характер їх змін після навантаження і в відновлювальному періоді (тобто час і характер досягнення вихідних величин).

Оцінка вимірювання пульсу і артеріального тиску в спокої. Пульс рідше 60 уд/хв, інакше це називається **брадикардією**, може оцінюватися по-різному У тренованих хортингістів брадикардія свідчить про економізацію серцевої діяльності. Однак брадикардія може виникнути при перевтомі, а також при деяких захворюваннях серця.

Пульс більше 90 уд/хв, тобто **тахікардія**, в стані спокою розглядається негативно. Прискорений пульс може бути наслідком перевантаження (тренувальні навантаження дуже великі) або перенесення будь-якої індикації (ГРЗ, хронічний запальний процес в організмі, захворювання серцево-судинної системи).

Для оцінки частоти пульсу при проведенні функціональної проби використовується метод зіставлення пульсу в спокої і пульсу після навантаження, тобто визначається відсоток частішання пульсу. Нормальною реакцією вважається почастішання пульсу в межах від 60 до 100 % (у середньому). Найбільш раціональна реакція артеріального тиску (АТ) характеризується збільшенням максимального тиску на 15–30 % і зменшенням мінімального тиску на 15–35 % або незмінністю його у порівнянні з вихідними величинами спокою. Реакція на пробу вважається ***хорошою***, коли після навантаження відмічається відновлення пульсу на 3-й хв і АТ на – 4–5-й хв; ***задовільною*** – на 5-й хв; і ***незадовільною*** – на 7–10-й хв.

Ортостатичні проби полягають у зміні положення тіла у просторі щодо опори. Ці проби являють собою природні форми впливу, які людина відчуває постійно в процесі свого життя. У відповідь на зміни положення тіла організм реагує комплексом пристосуваних рішень. Перехід з горизонтального положення тіла у вертикальне викликає почастішання серцебиття і збільшення мінімального артеріального тиску. Це обумовлено зміною гідростатичних умов. при цьому зменшується венозне повернення і, як наслідок – викид крові з серця; величина хвилинного об'єму крові підтримується почастішанням серцевого ритму.

Ортостатична стійкість, різна у різних людей, відіграє особливу роль в хортингу. Факторами, що сприяють підтриманню достатнього венозного повернення, є скорочення мускулатури ніг (так званий «м'язовий насос») і «грудинно-черевний насос», пов'язаний зі створенням негативного тиску в грудній порожнині. При проведенні ортостатичної проби підраховують пульс і вимірюють артеріальний тиск, у положеннях лежачи і стоячи. У нормі різниця між частотою пульсу в горизонтальному і вертикальному положеннях перевищує 10–14 уд/хв, а артеріальний тиск (максимальний і мінімальний) коливається в межах 10 мм/рт/ст. Несприятливою реакцією вважають почастішання пульсу після проби на 20 уд/хв і більше, а також значне коливання показників артеріального тиску.

Проби для оцінки фізичної працездатності. Об'єктивним слід вважати визначення фізичної працездатності на підставі кількісної інформації про зміну вегетативної функції, одержуваної безпосередньо в умовах виконання м'язової роботи: зокрема, виконання фізичного навантаження на велоергометрі або сходження на сходинки (Степ-тест Гарвардський або різні його модифікації).

Фізичною працездатністю прийнято називати таку кількість механічної роботи, яку може виконати досліджуваний хортингіст з максимальною інтенсивністю. З поліпшенням функціонального стану спортсмена здатний при тій же витраті енергії виконати роботу більшої потужності

У 1947 році С'естрандом було виявлено лінійну залежність між частотою серцевих скорочень і потужністю виконуваної роботи, тому він запропонував визначати фізичну працездатність за тією величиною потужності м'язової роботи, при якій частота серцевих скорочень досягає 170 уд/хв. Ця величина серцевого ритму характеризує початок оптимальної зони функціонування кардіо-респіраторної системи. У 1958 році ця проба була рекомендована Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) для використання в наукових і практичних дослідженнях і названа PWC_{170} (PWC – перші букви англійських слів, що позначають фізичну працездатність – **Physical Working Capacity**, тобто «здатність до фізичної роботи»).

Проба PWC_{170} полягає в тому, що випробуваний хортингіст виконує два види навантаження на велоергометрі із заданою частотою педалювання (60 об/хв) певної потужності – 500–1000 і більш кгм/хв – тривалістю 5 хв. Одночасно йде запис електрокардіограми, за якою розраховується частота серцевих скорочень і вимірюється артеріальний тиск. Після виконання проби за формулою, розробленою В. Л. Карпманом зі співробітниками (1969 р.), визначається величина виконаної роботи в кгм/хв, $PWC_{170} = (N1 + (N2-N1)) (170-f1) / (f2-f1)$, де N1 і N2 –

потужності першого і другого навантаження; f1 і f2 – частота пульсу в кінці першої та другої м'язової роботи.

В результаті численних досліджень Української федерації хортингу виявлена середня величина PWC_{170}. У чоловіків, які займаються хортингом, вона становить (1520 ± 252) кгм/хв, індивідуальне коливання – від 1050 до 2150 кгм/хв; у жінок хортингісток – відповідно (780 ± 127) кгм/хв і 650–1050 кгм/хв.

Одночасно з визначенням фізичної працездатності, важливим критерієм функціонального стану систем дихання і кровообігу є **максимальне споживання кисню (МСК)**. В умовах спокою величина споживання кисню залежить від віку, статі, ваги тощо. У здорових людей кількість МСК становить від 200 до 300 мл/хв. В умовах м'язової роботи споживання кисню зростає в 15–20 разів у залежності від кількості, її тривалості, інтенсивності, економічності та багатьох інших чинників.

Зміна кисневого режиму організму в умовах м'язової діяльності призводить до перебудови в ньому всіх транспортних ланок. Тому МСК розраховують як інтегральний показник, що відображає діяльність різних фізіологічних функцій, головним чином кровообігу і дихання, їх взаємозв'язок. У даний час встановлено, що у високотренованих хортингістів МСК становить від 4 до 6 л/хв. Абсолютна величина МСК у осіб, які не займаються спортом, не перевищує 2–3,5 л/хв. Відносна величина МСК при перерахунку на 1 кг ваги у тих, хто не займаються спортом, становить 40 мл, у спортсменів хортингу – 80–90 мл.

Дослідження функції дихання

Система дихання є провідною нарівні з кровообігом, оскільки підтримує оптимальний кисневий режим організму. Особливе значення дослідження функції дихання набувають при заняттях хортингом. При дослідженні функціонального стану зовнішнього дихання і змін його під впливом тренування визначається життєва ємність легенів, максимальна вентиляція легенів, стан бронхіальної прохідності; використовуються проби з довільною затримкою дихання на вдосі і на видосі.

Життєва ємність легенів (ЖЄЛ або VC-vital capacity) – обсяг повітря, отриманий при максимальному видосі, зробленому після максимального вдиху. Вимірюється ЖЄЛ за допомогою спірометра (водяного або сухого). Нормальною вважається така фактична ЖЄЛ, яка становить у середньому для чоловіків 3500–4000 куб. см повітря або мл; для жінок – 2500–3000 куб. см. або мл. У хортингістів величина ЖЄЛ коливається в середньому від 4500 до 6500 мл і залежить від спортивної спеціалізації та підготовки.

При визначенні ЖЄЛ необхідно враховувати стать, вагу і зріст. Тому прийнято, крім так званої фактичної ЖЄЛ, визначати належну її величину – відповідно до індивідуальних перерахованих вище показників. Існує багато різних формул. Найбільш часто користуються рівнянням Людвіга: у чоловіків належна ЖЄЛ = (40 х зростання в см) + (30 х вага в кг) • 4400; у жінок – належна ЖЄЛ = (40 х зростання в см) + (10 х вага в кг) • 3800.

При порівнянні обчисленої належної ЖЄЛ до обумовленої при дослідженні фактичної ЖЄЛ враховується розкид нормальних значень: ± 25 %.

Проби з довільною затримкою дихання на вдосі (проба Штанге) і на видосі (проба Генчі) характеризують функцію не тільки дихання, але і кровообігу. Середня тривалість затримки дихання у дорослих хортингістів у стані спокою після звичайного вдиху становить 55 с, а після звичайного видиху – 40 с.

Дослідження нервової системи

При лікарському обстеженні хортингістів велику увагу приділяють дослідженню функціонального стану нервової системи, яка в значній мірі визначає індивідуальні здібності оволодіння руховими навичками, наростання тренованості, швидкість руху і тривалість підтримки спортивної форми. Координована цілеспрямована робота м'язів, які беруть участь у фізичних вправах, здійснюється тільки при узгодженій роботі різних відділів центральної нервової системи при провідній ролі кори великих півкуль головного мозку.

Процес навчання хортингістів фізичним вправам, завдяки яким утворюються нові рухові навички, являє собою складні нервово-м'язові акти. При цьому відбувається створення нових тимчасових зв'язків у корі головного мозку, що призводить до поліпшення всієї рухової координації. При цьому в удосконаленні координації руху велику участь приймають органи чуття, особливо зір, дотик, а також м'язово-суглобові почуття. Несприятливі зміни у стані нервової системи є одним з ознак перетренованості і перенапруги хортингіста, бо в основі цих станів лежить тимчасове порушення оптимуму врівноваження основних нервових процесів – збудження і гальмування.

Дослідження нервової системи включають клінічні та електро-фізіологічні методи. **Клінічне** дослідження проводиться невропатологом.

Електрофізіологічні методи застосовуються для визначення основних показників функціонального стану аналізаторів і нервово-м'язової системи, таких як збудливість і лабільність, тобто – рухливість нервових процесів.

Необхідно відзначити, що тренер і викладач можуть самостійно дослідити і оцінити деякі суттєві сторони діяльності нервової та нервово-м'язової систем хортингістів доступними їм методами. Дослідження координаційної функції нервової системи проводиться за допомогою модифікованої **проби Ромберга**. Ця проба заснована на визначенні здатності зберігати рівновагу і полягає в наступному: обстежуваний хортингіст (без взуття) стоїть на одній нозі, іншою ногою спирається підошовної стороною ступні на колінну чашечку опорної ноги. Руки витягнуті вперед, очі закриті.

При оцінці проби беруть до уваги ступінь стійкості (нерухома людина або погойдується), тремтіння повік і пальців, а також тривалість збереження рівноваги. Тривалість стійкості оцінюється за часом: «добре» – 15 с; менше 15 с – «незадовільно». Дослідження лабільності (рухливості) стану нервово-м'язової системи проводять шляхом вимірювання максимальної частоти руху кисті за допомогою теппінг-тесту за секундоміром за 10 с. Необхідно поставити максимальну кількість крапок на папері, не відриваючи зап'ястя від листа. Потім

підраховується кількість крапок. Хорошим показником слід вважати – 75 крапок за 10 с.

Швидкість реакції оцінюється за відстанню, яку встигне пролетіти лінійка, яка падає з рук інструктора, і спіймана досліджуваним хортингістом.

Об'єктивні і суб'єктивні показники самоконтролю

Існують суб'єктивні та об'єктивні методи самоконтролю. До суб'єктивних методів належить: самоспостереження, за яким дається оцінка загального самопочуття, апетиту, сну, фізичної та розумової працездатності, настрою, адекватності реакцій на побутові та виробничі ситуації. Позитивною реакцією на фізичні навантаження вважаються бадьоре самопочуття, гарний настрій, ясна погода, висока працездатність – як розумова так і фізична, легкість у всьому тілі, пружність ходи, хороший сон і апетит, рівне позитивне ставлення до оточуючих.

Найбільш доступними об'єктивними методами самоконтролю є спостереження за частотою серцевих скорочень (ЧСС) і величиною артеріального тиску (АТ). Про функціонування серцево-судинної системи можна судити за **Індексом Кердо (ІК)**, який розраховується за формулою: ІК = Д/П, де Д – діастолічний тиск, П – пульс за 1 хв. У нормі цей показник дорівнює одиниці, а при порушеннях нервової регуляції серцево-судинної системи його значення виявляються більше або менше одиниці. Можна також використовувати **Коефіцієнт економії кровообігу (КЕК)**, який вказує на викид серцем крові за 1 хв і підраховується за формулою: КЕК – (С – Д) • П, де С – систолічний тиск, Д – діастолічний, П – пульс в 1 хв. У нормі показник КЕК дорівнює 2600, збільшення КЕК свідчить про напруженість у роботі серцево-судинної системи.

Крім об'єктивних методів визначення фізичної працездатності, викладених вище, існують педагогічні методи дослідження фізичної підготовленості. З їх допомогою можна визначати стан м'язів і суглобів, стан серцево-судинної системи, а також з'ясувати, які відділи і системи розвинені слабше інших. Динаміка показників буде свідчити про поліпшення або погіршення фізичної підготовленості. У зв'язку з цим з'явиться можливість корекції змісту і методики загального фізичного навантаження або окремих форм занять.

4.4. Засоби організації навчально-виховного процесу

Для забезпечення плідного процесу навчання педагог має використовувати матеріали даного посібника, інші матеріали, що розроблені спеціалістами хортингу, інші навчальні посібники, методичні рекомендації, складати індивідуальні плани роботи як загальної групи гуртківців, так і планувати тренувальний процес окремих талановитих і перспективних вихованців. Для цього необхідно мати спортивну спеціалізовану бібліотеку, відеотеку виступів своїх вихованців, розвивати матеріально-технічну базу гуртка, зберігати і своєчасно ремонтувати тренувальний інвентар, надавати рекомендації вихованцям щодо придбання і зберігання особистого спортивного екіпірування, слідкувати за цілісністю знаряддя та тренувального обладнання, яке має навчальний заклад.

При навчанні технічних прийомів хортингу, необхідно на кожному занятті використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові повторення оздоровчої базової техніки рухів хортингу по повітрю в стійці й у пересуваннях, виконання оздоровчих навчальних форм хортингу – формальних комплексів, вистрибування з присіду вгору, підйоми з присіду в стійку з махами прямими ногами, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та оздоровчих прийомів техніки хортингу, використовуючи підвідні вправи.

Враховуючи різноманітність розділів змагань з хортингу, а також засобів самозахисту хортингу як бойового мистецтва, тренувально-підготовчий процес на практичних заняттях може проводитись повною групою, малими групами (4–6 чоловік), парами й індивідуально. Винятком є теоретичні заняття та зведені тренування з підготовки показових груп або підготовки основної групи до атестації з хортингу (отримання учнівських ступенів – ранків). Участь вихованців гуртка з хортингу у змаганнях здійснюється тільки за особистим бажанням і з дозволу батьків.

Заняття в групах початкового рівня проводяться груповим методом. З вихованцями може працювати один педагог, або на одному занятті – два педагога. Один педагог проводить стандартне тренування відповідно до заздалегідь складеного плану-конспекту навчально-тренувального заняття. В разі, якщо одне заняття проводять два педагога, то одну групу хортингу (15–18 вихованців) розбивають на дві підгрупи по 7–9 чоловік. З однією підгрупою працює інструктор за загальнорозвивальними й ігровими методами, з другою – педагог з акробатики чи базової техніки хортингу. Через 1 годину занять педагоги міняються підгрупами.

У період підготовки до підсумкових занять і виступів на змаганнях заняття можуть проводитися за іншою схемою. Заняття в групах обов'язково починаються з розминки, загального розігрівання м'язів і суглобів, підвищення тонусу організму дітей.

Одночасно педагог з базової техніки чи акробатики працює індивідуально з дітьми, яким потрібно приділити додаткову увагу (вивчення кидків та ударних елементів з підстрахуванням тощо).

Після закінчення ігрових занять педагог з ігровими методами приступає до групової демонстрації базової техніки ударів і блоків руками та ногами. В цей час інший педагог (інструктор з хортингу) ходить між рядами вихованців, допомагає підстраховувати дітей, стежить за правильністю постави, виконанням елементів хортингу, працює над правильністю рухів, або індивідуально над учнем, який не зрозумів теми заняття чи відстає у навчанні та розвитку якостей.

Заняття в групах основного та вищого рівнів проводяться групою вихованців по 12–15 та 10–12 чоловік. На таких заняттях можуть бути присутні старші вихованці, випускники, інструктори, які допомагають у проведенні заняття, поправляють вихованців, надають поради, стежать за правильним виконанням базової техніки під час тренування, слідкують за проведенням навчальних двобоїв

для підвищення майстерності вихованців і надбання досвіду проведення спортивних сутичок.

Поряд з цією використовується й інша схема: заняття починаються з імітаційного групового виконання техніки рук і ніг по повітрю. Паралельно з роботою над ударами та блоками руками і ногами, проводиться відпрацювання техніки на подушках, лапах, мішках і з партнером. Після закінчення технічної частини група приступає до занять з прикладної акробатики або кидкової техніки, а помічники працюють як асистенти вихованців над вивченням технічних комбінацій, розвитком ударної швидкості та правильністю виконання з 1–4 гуртківцями.

У період підготовки до виступів на змаганнях групові заняття можуть бути замінені зведеними тренуваннями з іншими клубами хортингу (постановка та вивчення індивідуальних технічних дій, комбінацій на партнерах різної комплекції – високому, низькому, важкому, легкому тощо).

Календарний план спортивних заходів гуртка складається на розсуд педагога, але з урахуванням заходів федерації хортингу. Постійно рік за роком удосконалюється техніка і тактика хортингу, підвищується рівень вихованців, а разом з цим вимоги до особистої підготовки учасників змагань, що вимагає постійного підвищення майстерності гуртківців, яка удосконалюється тільки при постійному контакті з досвідченими спортсменами й тренерами та виступах на змаганнях різного рівня.

Контрольні заняття проходять 1 раз на півріччя у формі відкритого чи підсумкового заняття (для груп початкового й основного рівнів), змагання (для груп основного та вищого рівнів).

4.5. Планування навчально-виховного процесу з хортингу

Планування системи підготовки вихованців проводиться з метою упорядкування всіх методів і розділів підготовки, досягнення максимального ефекту від роботи педагогічного складу закладу з тими, хто навчається в гуртках хортингу.

Процес підготовки хортингістів можна розглядати як складну динамічну систему. Однією з функцій подібних організованих систем різного походження (біологічних, соціальних, технічних) є управління, зміст якого полягає в забезпеченні збереження структури системи або в переводі системи з одного стану в інший. В загальному вигляді схема управління підготовкою вихованців уключає в себе три блоки:

систему педагогічних впливів, тобто програму підготовки (перспективні, річні й оперативні плани);

систему контролю за реалізацією програм підготовки;

систему корекції навчально-виховних та тренувальних програм у випадку неузгодженості планових показників тренувальних навантажень і стану юних хортингістів з реальними показниками в процесі контролю.

Перш ніж приступити до безпосереднього впливу на учня, тренерові необхідно: визначити вихідний стан юного вихованця (рівень фізичної, технічної,

психологічної підготовленості); спланувати (спрогнозувати) конкретні параметри того стану, при якому учень буде здатний показати необхідний результат (в оздоровчих, виховних, змагальних заходах або при виконанні контрольних нормативів); і на основі порівняння характеристик вихідного та модельного стану розробити програму педагогічних дій на різні етапи занять.

Отримуючи в процесі взаємодії з учнем інформацію на основі даних педагогічного контролю про його проміжні стани, особливості діяльності хортингіста в ході навчально-виховного, тренувального і змагального процесу, збивальні чинники, що негативно впливають на ефективність протікання навчального процесу, тренер-викладач і, частково, самі вихованці мають можливість вносити корективи до системи педагогічних дій (навчальної програми).

Відповідно до вищенаведеної схеми планування та контроль у процесі підготовки вихованців включають:

аналіз і оцінку особливостей певного контингенту учнів;

прогнозування різних кількісних показників моделі потрібного стану учнів;

розробку системи педагогічних дій від окремих занять до великих циклів занять з урахуванням основних закономірностей теорії та практики навчання і спортивного тренування;

систему методів педагогічного контролю.

Об'єктивною основою планування є закономірності теорії навчання та спортивного тренування, відображені в наступних вимогах:

планування повинне бути цілеспрямованим, що передбачає чітке визначення кінцевої мети навчально-виховної та спортивної роботи з вихованцями;

планування повинне бути перспективним, розрахованим на певну кількість років;

багаторічний перспективний план повинен бути цілісною системою підготовки хортингістів, включати плани на різні періоди занять (багаторічний цикл, рік, етап, окреме заняття) і передбачати цілеспрямоване застосування системи засобів і методів педагогічного контролю за ходом виконання цих планів;

планування повинне бути всебічним і охоплювати весь комплекс завдань (освітніх, оздоровчих, виховних, тренувальних), що повинні вирішуватися у процесі фізичного виховання;

планування повинне бути конкретним і реальним, передбачати чітку відповідність завдань, засобів і методів навчання та виховання, віку, стану учнів, а також матеріально-технічним, кліматичним та іншим умовам; при цьому слід мати на увазі, що ступінь деталізації різних планів зворотно пропорційний терміну, на який даний план розробляється;

у процесі планування необхідно враховувати сучасні наукові дані теорії та методики виховної й спортивної підготовки і спиратися на передовий досвід практики розвитку хортингу;

документи планування повинні бути відносно простими, по можливості не дуже трудомісткими, наочними, доступними та зрозумілими як для тренерів-викладачів гуртка з хортингу, так і для самих учнів.

Розрізняють зовнішнє і внутрішнє планування. Зовнішнє планування (або планування «зверху») здійснюється державними установами. Документи такого планування носять директивний характер і слугують визначенню генеральних напрямів розвитку хортингу як національної виховної системи та виду спорту. Сюди, перш за все, слід віднести навчальні програми, класифікаційні норми, календар змагань тощо.

На підставі цих директивних документів розробляються так звані внутрішні плани, що розробляються для колективів, команд, окремих талановитих вихованців. Залежно від того, на який термін складаються плани, розрізняють перспективне, поточне й оперативне планування. При цьому необхідно розглядати процес планування у двох аспектах: статичному та динамічному.

Статичний аспект планування передбачає оптимальні співвідношення між окремими сторонами підготовки – між окремими видами фізичних вправ, між загальнофізичною і спеціальною підготовкою, між силовою підготовкою і вихованням витривалості і так далі – на відносно тривалий період занять (річний цикл навчання та тренування, навчальний рік тощо).

Динамічний аспект полягає в оптимальному розподілі у часі окремих розділів підготовки у коротший період підготовки (етап, тижневий мікроцикл, окреме навчально-виховне або тренувальне заняття).

У технології планування можна виділити наступні основні операції:

визначення кінцевої цільової функції плану та проміжних завдань підготовки;

визначення програмно-нормативної основи досягнення кінцевої мети і проміжних завдань;

визначення необхідного обсягу знань, умінь і навичок;

визначення основних сумарних параметрів навчальних і тренувальних навантажень;

розподіл усіх навантажень у часі.

Особливості й умови виконання кожної операції планування.

Кінцева цільова функція кожного плану, а також проміжні завдання вибираються залежно від віку, рівня підготовленості учнів, стажу занять, форм організації занять. При цьому кінцева мета визначається, як правило, на великі періоди занять (зазвичай на декілька років або на один рік), а на менш тривалі етапи занять ставляться конкретні завдання, послідовне вирішення яких повинне бути спрямоване на досягнення кінцевої мети.

Після того, як поставлена мета і завдання підготовки, переходять до визначення змісту навчально-виховного і тренувального процесу. Визначення необхідного обсягу знань, умінь і навичок здійснюється на основі систематики і класифікації техніки і тактики хортингу, досвіду, накопиченого теорією і практикою спорту.

До програмно-нормативних основ планування відносяться спортивно-технічні показники та контрольні нормативи, що характеризують підготовленість і функціональний стан вихованців. Такі показники та нормативи вибираються на основі даних медичного й лікарського контролю, а також на основі модельних

характеристик, що відображають рівень розвитку хортингу і стану вихованців, здатних показувати певні результати.

При визначенні основних параметрів фізичних навантажень необхідно зважати на специфіку хортингу, передовий досвід його теорії і практики, дані наукових досліджень у галузі теорії та методики педагогіки, фізичної культури та спорту, стан вихованців і їхню спортивну кваліфікацію.

Всі параметри фізичних навантажень поділяють на наступні основні групи:

параметри величин (обсяг та інтенсивність);

параметри спеціалізованості (специфічні та неспецифічні навантаження);

параметри спрямованості (аеробні, аеробно-анаеробні, анаеробні гліколітичні, анаеробно-алактатні навантаження);

параметри координаційної складності.

Перераховані параметри фізичних навантажень дозволяють достатньо повно оцінити кількісну й якісну ступінь впливу кожної фізичної вправи на організм вихованця.

Вся складність цієї операції полягає лише у виборі оптимальних параметрів фізичних навантажень для конкретного контингенту учнів. Причому головну увагу слід приділяти параметрам величини навантажень, оскільки неправильний вибір обсягу й інтенсивності впливу може призвести до перенапруження та перенавантаження. Це пов'язано з тим, що фізичне навантаження, будучи чинником зовнішньої сфери, чинить на організм вихованця певні дії, що проявляються перш за все у зміні гомеостазу внутрішнього середовища організму. Проте, допустимий діапазон цих змін вельми невеликий. Тому в процесі виконання запланованих параметрів навантажень необхідно приділяти особливу увагу медичному та лікарському контролю стану юних хортингістів.

Найбільш відповідальною операцією планування є розподіл навчальних навантажень у часі. Від правильного здійснення цієї операції залежить у цілому успіх всієї роботи з підготовки хортингістів. Ступінь деталізації та конкретизації в розподілі фізичних навантажень залежить від тривалості етапу, на який складається план. Чим коротший етап, тим відповідальніше потрібно підходити до цього процесу. При цьому велику увагу слід приділяти розподілу фізичних навантажень:

за спеціалізованістю, тобто за співвідношенням специфічних і неспецифічних засобів підготовки;

за спрямованістю, тобто за розподілом у певній послідовності, аеробних, анаеробних і змішаних навантажень;

за величиною та координаційною складністю, тобто у певному чергуванні навантажень і відпочинку, складно-координаційних і відносно простих фізичних вправ тощо.

Оптимальний розподіл навантажень, який дозволить добитися кращих результатів, багато в чому залежить від того, наскільки будуть враховані при цьому загальні і специфічні закономірності тренування та вдосконалення фізичних якостей.

Залежно від тривалості періодів і етапів підготовки, на які складаються плани, виділяють перспективне, багаторічне, поточне (річне і поетапне) і оперативне планування.

Перспективне планування передбачає:

визначення мети, спрямованості основних завдань і змісту системи підготовки вихованців на тривалий період часу;

прогноз результатів, спортивно-технічних показників і нормативів, яких необхідно добитися у процесі багаторічних занять хортингом.

До основних вихідних і директивних документів перспективного планування, на основі яких розробляються всі подальші документи поточного й оперативного планування, відносяться: навчальний план, навчальна програма та багаторічний перспективний план підготовки вихованців на 4–8 років (груповий та індивідуальний), що розробляється відповідно до моделі побудови багаторічного процесу навчання хортингістів.

До документів поточного планування відносяться: графік навчального процесу, річний план підготовки (командний, індивідуальний), календар спортивно-масових заходів.

Планування навчального матеріалу в річних циклах здійснюється з урахуванням періодизації навчально-виховного процесу, в якій враховуються основні закономірності розвитку фізичної форми. Виняток становить планування навчально-виховного процесу для юних вихованців у групах початкової підготовки, де воно підпорядковане завданням навчання, всебічного фізичного розвитку, ознайомленню з основними засобами підготовки хортингіста й основами ведення єдиноборства.

У зв'язку з цим для кожного року період початкової підготовки навчання можна розподілити на три етапи:

етап відбору та комплектування навчальних груп (2 місяці);

етап ознайомлення з основними засобами підготовки хортингіста (7 місяців);

етап підготовки та виконання програмних вимог і контрольних нормативів із ЗФП та СФП (3 місяці). Підготовка на цьому етапі передбачає виїзд у оздоровчий табір і індивідуальну самостійну підготовку за завданням педагога на період літніх канікул.

Для подальших груп планування пов'язане з підготовкою й участю у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, змаганнях і передбачає розподілення річних циклів на періоди, кожен з яких має свої завдання.

Підготовчий період (вересень – лютий) спрямований на створення та розвиток передумов для виникнення фізичної форми й її становлення. Завдання: зміцнення здоров'я вихованців, загальна фізична підготовка організму до подальших навантажень, підготовка та складання контрольних нормативів із СФП, теоретична підготовка, виховання морально-вольових якостей, вивчення техніки і тактики хортингу.

Основна мета підготовки в основному періоді (березень – червень) полягає в тому, щоб досягнутий на всіх попередніх етапах рівень тренованості якомога ефективніше реалізувати у результаті участі в оздоровчих і спортивних заходах.

Весь період поділяється на 2–4 етапи (мезоцикли), основу яких складають основні заходи сезону і підготовка до них.

У цей період окрім спеціальної підготовки й участі в заходах вирішуються завдання розвитку та вдосконалення спеціальних фізичних і психологічних якостей хортингіста, набуття інструкторських і суддівських навичок.

У перехідному періоді (липень – серпень) вирішуються завдання:

зміцнення здоров'я вихованців із проведенням різних оздоровчих, профілактичних і лікувальних заходів;

забезпечення активного відпочинку юних хортингістів;

створення основи для подальшої функціональної підготовки та розвитку фізичних якостей;

підвищення координаційних можливостей і рівня розвитку гнучкості.

Цей період співпадає з літніми канікулами і може проводитися як в умовах оздоровчого табору, так і у формі індивідуальної самостійної підготовки за завданням тренера-викладача.

Річний цикл у групах вищого рівня підготовки носить інший характер і пов'язаний з календарем заходів і специфікою навчально-виховного процесу.

У річному циклі виділяють два підготовчі періоди (вересень – грудень, лютий – травень), два основні (січень, травень – червень) і один перехідний (липень – серпень).

Ця структура річного циклу може змінюватися залежно від календаря основних заходів, але незмінним залишається виділення двох циклів підготовки зі своїми підготовчим і основним періодами у кожному з цих циклів. При цьому зміст навчального процесу у першому циклі носить більш виражений загально-підготовчий характер, а в другому – більш спеціалізований (як за величиною фізичних навантажень, так і за їх спрямованістю і специфічністю).

Оперативне планування включає: робочий план, розклад занять, план-конспект окремих занять, план підготовки до окремих заходів.

Усі навчальні плани незалежно від їх типу (командні й індивідуальні, річні й оперативні тощо) повинні включати:

дані про тих, на кого розрахований план (персональні дані про учнів або загальна характеристика групи, команди чи контингенту вихованців у цілому);

цільові установки (головна мета періоду, на який складається план; проміжні цілі для окремих етапів: окремі цілі, що відносяться до різних видів підготовки);

показники, що піддаються кількісному вимірюванню і характеризують всі види навантаження і стан хортингістів: кількість днів і занять; кількість фізкультурно-оздоровчих та тренувальних занять (у день, тиждень, місяць); загальна кількість часу роботи (у день, тиждень, місяць);

кількість заходів; кількість змагань; кількість змагальних сутичок; кількісні показники тренувальних і змагальних навантажень (кілометри, тони, кількість повторень тощо);

організаційно-методичні та виховні вказівки;

терміни заходів, контрольного тестування, медичних обстежень.

Облік навчально-виховної та тренувальної роботи здійснюється у журналі, де вказуються відомості про вихованців, відвідуваність занять, пройдений

матеріал, успішність і фізкультурно-оздоровчі та спортивні результати. Окрім цього педагог гуртка веде звітність в установленому порядку.

4.6. Форми організації навчально-виховного процесу з хортингу

Заняття є основним структурним елементом навчально-виховного процесу з хортингу. В окремому занятті як у самостійній структурній одиниці процесу підготовки можуть використовуватися різноманітні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної й інтегральної підготовки. Заняття діляться за типом організації на урочні та позаурочні; за спрямованістю: на загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі та комплексні; за змістом навчального матеріалу – на теоретичні та практичні. Основна форма занять – практичні, які проводить педагог – тренер-викладач гуртка з хортингу відповідно до розкладу занять. Структура практичного заняття складається з підготовчої, основної та заключної частини.

У підготовчій частині проводяться організаційні заходи та безпосередня підготовка вихованця до виконання програми основної частини заняття. Чіткий своєчасний початок заняття дисциплінує учнів, концентрує увагу на наступній діяльності. Проведення в цій частині заняття розминки, що містить у собі комплекс спеціально підібраних вправ, сприяє оптимальній підготовці вихованців до виконання завдань основної частини.

В основній частині заняття вирішуються його завдання.

Заключна частина заняття проводиться для того щоб організм вихованців привести у стан близький до вихідного та створити умови для більш інтенсивного протікання відновлювальних процесів.

У залежності від завдань виділяють наступні типи занять: навчальні, навчально-виховні, тренувальні, навчально-тренувальні, контрольні, відновлювальні, модельні.

Навчальні заняття

На навчальних заняттях вихованці засвоюють новий матеріал. Цей матеріал може бути пов’язаний із засвоєнням елементів техніки і тактики хортингу. Особливостями цього типу занять є – відносно обмежена кількість знань, умінь і навичок, що засвоюються, широке використання контролю зі сторони педагога та самоконтролю за засвоєнням запропонованого матеріалу.

В основному навчальні заняття використовуються на ранніх етапах багаторічної підготовки.

Навчально-виховні заняття

Навчально-виховні заняття в групі мають на меті подання матеріалу з виховним змістом, який розширює знання теорії, філософії та здоров’язберігаючих технологій хортингу. Цей вид занять допоможе педагогу побудувати власну педагогічну діяльність на високому професійному рівні, розвивати творчі й інтелектуальні здібності вихованців, зміцнити фізичне і психічне здоров’я дітей, підвищити їхній рівень успішності й урізноманітнити відпочинок.

Тренувальні заняття

Тренувальні заняття спрямовані на вдосконалення видів підготовленості: технічної, тактичної, фізичної, психологічної й інтегральної. В цих заняттях повторюються добре засвоєні вправи. Найбільш часто ці заняття використовуються при вирішенні завдань фізичної підготовки.

Навчально-тренувальні заняття

Навчально-тренувальні заняття – це проміжний тип занять між навчальними та тренувальними. На цих заняттях разом з вивченням нового матеріалу і закріпленням засвоєного велика увага приділяється підвищенню загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Контрольні заняття

Контрольні заняття вирішують завдання контролю за ефективністю процесу підготовки. В залежності від їх змісту вони можуть бути пов'язані з оцінкою фізичної, технічної, тактичної та інших видів підготовки.

Відновлювальні заняття

Відновлювальні заняття характерні невеликим обсягом роботи, її різноманітністю й емоційністю, широким використанням ігрового методу. Їх основна мета стимулювати відновлювальні процеси після навантажень, створити сприятливий фон для протікання в організмі вихованця адаптаційних процесів.

Модельні заняття

Модельні (змагальні) заняття – важлива форма інтегральної підготовки хортингістів до змагань. Програма таких занять будується у відповідальності до програми майбутніх змагань. Модельні заняття проводяться у період безпосередньої підготовки до змагань, при високому рівні техніко-тактичної і функціональної підготовленості.

Рекомендується розрізняти наступні форми організації занять: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну.

Індивідуальна форма занять

При індивідуальній формі занять вихованці отримують завдання та виконують його самостійно.

Групова форма занять

При груповій формі є сприятливі умови для створення змагального мікроклімату при проведенні занять.

Фронтальна форма занять

При фронтальній формі група вихованців одночасно виконує одні й ті ж вправи.

Вільна форма занять

Вільна форма занять може використовуватися учнями, які мають великий стаж занять хортингом, необхідні знання і досвід.

В якості позаурочних форм рекомендується проводити різні оздоровчі, відновлювальні та виховні заходи.

Окрім занять, що регламентовані розкладом, вихованці повинні кожен день, за винятком неділі, робити ранкову зарядку та самостійно виконувати індивідуальні завдання тренера-викладача з удосконалення теоретичної, фізичної, тактико-технічної й інших видів підготовки.

Форми контролю

Основні необхідні форми контролю включають у себе:

спостереження за вихованцем у процесі занять в питаннях регулярності відвідування занять, дисциплінованості, дотримання етикету хортингу, старанності на тренуваннях (постійно);

відкриті та підсумкові заняття для батьків, керівництва навчального закладу та спеціалістів державних органів освіти (один раз на півріччя);

підсумкові перевідні заняття (при переводі на наступний рівень навчання);

участь у показових виступах на масових заходах (за планом навчального закладу);

виконання програми атестаційних тестів на учнівські ступені хортингу – ранк (для підготовлених і найбільш обдарованих вихованців);

участь у змаганнях, отримання кількості перемог і виконання спортивних розрядів.

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

4.7. Загальна програма теоретичних занять

Теоретичний матеріал

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Фізична культура і спорт у системі народної освіти: практичне заняття; оздоровча гімнастика в денному режимі; гуртки та секції з хортингу в навчальних закладах України. Значення загальної фізичної підготовки для досягнення майстерності. Досягнення українських спортсменів хортингу на міжнародній арені.

Фізична культура і спорт як форма морального виховання підростаючого покоління. Хортинг у системі фізичного виховання як національний вид спорту України. Фізична культура у системі народної освіти. Оздоровчі, бойові та культурні традиції українського народу. Запорозька Січ – колиска українського козацтва. Класифікація засобів фізичного виховання та видів спорту. Місце хортингу у системі засобів фізичного виховання. Розрядні нормативи та вимоги з хортингу. Міжнародні зв'язки спортсменів України, участь у світових та європейських чемпіонатах.

Тема 2. Історія розвитку і сучасний стан хортингу в Україні та за кордоном

Виникнення виду спорту, заснованого на бойових традиціях українського козацтва. Біографія, військовий і спортивний шлях засновника, ідея та мета заснування хортингу як виховної системи сильних українців. Виховна роль хортингу, його філософія й етикет. Розвиток хортингу в Україні та твоєму місті чи районі. Офіційне визнання хортингу в нашій державі. Національні змагання, чемпіонати, кубки України, територіальні та юнацькі змагання. Аналіз результатів

найбільших національних і міжнародних змагань. Виступ українських хортингістів на міжнародній арені.

Сучасний хортинг і шляхи його подальшого розвитку. Українська федерація хортингу, Європейська та Міжнародна федерація хортингу, найкращі українські команди, тренери, спортсмени.

Тема 3. Відомості про будову та функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм

Систематичні заняття фізичними вправами як важлива умова зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та досягнення високих спортивних результатів. Тренування як процес удосконалення функцій організму (центральної нервової системи, обміну речовин, м'язової системи, кровообігу, дихання), а також виховання вольових і моральних якостей, технічної й тактичної майстерності. Вплив фізичних вправ на зовнішній вигляд учня, будову тіла та поставу.

Покращення функцій м'язової системи, органів дихання та кровообігу внаслідок впливу регулярних занять хортингом. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей і досягнення результатів.

Тема 4. Гігієна та режим харчування юних хортингістів

Роль гігієни в житті спортсмена. Особиста та суспільна гігієна. Поняття про гігієну навчання, відпочинку та занять хортингом.

Догляд за тілом, волоссям, порожниною рота. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття. Значення водних процедур у заняттях. Гігієна сну. Гігієна житла та місця тренувальних занять (повітря, температура, освітлення та вентиляція приміщень).

Гігієнічні вимоги до занять хортингом. Значення й основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартовування. Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму.

Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо порядку дня хортингістів.

Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я. Поняття про обмін речовин, енергетичну цінність (калорійність) та засвоєння їжі.

Енерговитрати під час фізичних навантажень. Рекомендації щодо харчування юних хортингістів. Здорове харчування. Згін ваги у хортингу. Лазня.

Тема 5. Лікарський контроль і самоконтроль. Травми та захворювання, профілактичні заходи, надання першої допомоги, спортивний масаж

Лікарський контроль і самоконтроль під час занять хортингом. Самоконтроль, його значення та зміст. Об'єктивні дані самоконтролю: зріст, маса тіла, динамометрія, спірометрія, артеріальний тиск. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, працездатність, настрій. Щоденник самоконтролю. Заходи щодо попередження перевтоми. Значення активного відпочинку для учнів.

Поняття про травми, їх причини та профілактика. Класифікація травм: забиті місця, розтягнення, вивихи, переломи, тріщини, розриви сухожиль, рани (розсічення). Надання першої долікарської допомоги при цих травмах (зупинка кровотечі, пов'язка, накладання травматичних шин, знання прийомів штучного

дихання, перенесення потерпілого). Завдання, зміст та організація медичного контролю. Диспансерне обстеження – важливий засіб підвищення оздоровчої дії фізичних вправ і контролю за функціональними можливостями кожного спортсмена.

Основні поняття про спортивний масаж. Прийоми та види масажу. Масаж у навчально-тренувальному процесі юних хортингістів. Протипоказання до масажу.

Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Поняття про загальну та спеціальну фізичну підготовку. Їх взаємозв'язок. Всебічна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвитку рухових якостей.

Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Методика розвитку рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидкісно-силових якостей. Взаємозв'язок між розвитком рухових якостей. Цілорічний цикл занять фізичною підготовкою.

Основні вимоги до фізичної підготовки юних хортингістів. Контрольні вправи та нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Ранкова гімнастика, індивідуальні заняття, розминка перед тренуванням і змагальним двобоєм.

Тема 7. Ознайомлення з технікою і тактикою хортингу

Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення.

Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Раціональне використання й аналіз виконання технічних прийомів у різних ситуаціях двобою. Контрольні вправи та нормативи з технічної підготовки юних хортингістів.

Основні положення хортингістів: ритуал, стійка, удари, блоки, захвати, пересування, заборонені прийоми, удари та захвати.

Основні технічні дії: в стійці – удари руками, ногами, кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку та ногу, задушливі прийоми руками та ногами, задушливі прийоми за допомогою одягу.

Основні чинники, що впливають на техніку хортингіста у двобої та під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, виведення суперника з рівноваги, використання сили інерції та маси тіла.

Ознайомлення з тактикою хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Розбір положень, з яких той чи інший прийом виконується легше. Розбір техніки і тактики тренувальних двобоїв.

Характеристика й аналіз тактичних систем ведення двораундового двобою хортингу. Класифікація тактики. Тактика захисту. Тактика нападів і продовження атак. Тактика партеру. Індивідуальні дії проти суперника: високого, низького, важкого, легкого та приклади тактичних засобів двобою хортингу.

Тактика участі у змаганнях. Перегляд змагань із розбором та обговоренням. Розбір наочних прикладів із техніки й тактики за участю висококваліфікованих хортингістів.

Тема 8. Морально-вольова та психологічна підготовка учнів

Поняття про психологічну підготовку хортингіста. Загальна психологічна підготовка та психологічна підготовка до змагань. Значення вольових якостей у житті людини. Спортивне тренування – могутній засіб формування вольових якостей. Приклади прояву видатними спортсменами великої сили волі в житті та на міжнародних змаганнях.

Психічна підготовка та її значна роль у досягненні великої мети.

Виховна роль хортингу. Моральність учнів: чесність, принциповість, шляхетність, патріотизм та ін. Естетика двобою та мужність спортсмена хортингу.

Норми етики: патріотизм, активна участь у громадському житті, повага до свого тренера та тренерів інших колективів, до друзів, партнерів, суперників, взаємодопомога та взаємовиручка, дотримання передових спортивних традицій, скромність, витриманість, охайність, висока культура і моральна чистота українського спортсмена, непримиренне ставлення до непорядних вчинків тощо.

Самовиховання у процесі заняття спортом: хоробрості, мужності, наполегливості, рішучості та впевненості у своїх силах, ініціативності й інших вольових якостей.

Виховання психологічних якостей у навчально-виховному процесі та змаганнях: мобілізація усіх можливостей в умовах стомлення, виховання сміливості та рішучості в двобоях із більш сильним суперником; подолання відчуття болю, нездужання, втоми; зберігання боєздатності та мобілізаційної готовності протягом усього змагального сезону.

Завдання, основні методи та засоби психологічної підготовки хортингістів різного віку у навчально-виховному процесі.

Урахування індивідуальних особливостей кожного учня під час психологічної підготовки до змагання.

Тема 9. Основи методики навчання та тренування

Поняття про навчання та тренування як про єдиний педагогічний процес Форми організації учнів хортингу під час навчання: індивідуальна, групова, командна. Основні завдання навчання та тренування. Реалізація основних принципів навчання та тренування під час підготовки юних хортингістів. Принципи виховання свідомості, активності, наочності, систематичності, наступності знань, міцності у процесі занять хортингом.

Методи навчання та тренування. Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда. Наочні методи: показ вправи на схемі, макеті, кінограмі; перегляд навчальних та офіційних змагань. Практичні методи: повторний, перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний, коловий.

Послідовність процесу навчання. Взаємозв'язок видів підготовки учнів у процесі навчання.

Навчальне заняття – основна форма організації учнів. Побудова навчального заняття. Комплексні та тематичні заняття.

Тема 10. Планування навчання, облік і контроль

Значення та роль планування, обліку та контролю в управлінні навчальним процесом. Види планування: перспективне, поточне, оперативне.

Періодизація навчально-виховного процесу. Терміни, завдання, зміст періодів і етапів підготовки. Індивідуальні та групові плани занять у хортингу.

Види та методи обліку і контролю за рівнем підготовленості хортингістів. Облік роботи: попередній, поточний, підсумковий.

Щоденник учня хортингу, його форма, значення для управління процесом навчання.

Тема 11. Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства. Організація та проведення змагань.

Історія виникнення та розвитку правил двораундового двобою хортингу. Аналіз правил. Значення змагань з хортингу та їх місце у навчальному процесі. Вимоги до організації та проведення змагань.

Види змагань та їх значення. Розділи змагань: двобій, боротьба, форма, показовий виступ. Характер змагань. Способи проведення змагань. Олімпійська система проведення двобоїв з вибуванням, її особливості. Організація та проведення змагань. Положення про змагання. Заявки на участь у змаганнях, їх форма та порядок подання. Вік учасників змагань, їх розрядний розподіл. Права й обов'язки учасників змагань. Особливості змагань серед спортсменів підліткового віку: вік початку участі в офіційних змаганнях, вагові категорії, кількість двобоїв у змаганнях, хід і тривалість двобою, особливості двох різнопланових раундів хортингу та ін.

Суддівство змагань. Оцінки прийомів. Визначення переможця. Заборонені удари, захвати та прийоми. Попередження і дискваліфікація. Хорт. Склад суддівської колегії. Обов'язки кожного судді. Спортивна форма, жести та команди рефері. Суддівство змагань у розділах: двобій, боротьба, форма, показовий виступ. Оформлення протоколів реєстрації учасників та протоколів результатів змагань. Особливості організації та проведення короткотривалих змагань.

Тема 12. Місця проведення занять, обладнання й інвентар

Вимоги до місць проведення навчальних занять і змагань з хортингу. Хорт і догляд за ним. Стаціонарне та переносне обладнання, захисне екіпірування, інвентар, що використовується на заняттях з хортингу. Догляд за рукавицями, капами, наколінними та гомілковостопними фіксаторами, паховими та нагрудними (для жінок) протекторами, шоломами (для дітей), підготовка їх до тренувальних занять і виступів на змаганнях.

Вимоги до змагального костюму (шортів, майки, хортовки), одягу та взуття залежно від місця проведення занять і кліматичних умов.

4.8. Загальна програма практичних занять

Загальна фізична підготовка

Заняття хортингом припускають використання практично всіх м'язів тіла. Отже, кожне тренування, що складається з активної фізичної діяльності, вкрай необхідно випереджати комплексом загальнорозвивальних вправ. Загальнорозвивальні вправи виконують кілька найважливіших функцій: прискорення обміну речовин в організмі готує різні фізіологічні системи до більш активної фізичної діяльності; прискорення кровообігу та загострення чутливості

нервової системи забезпечує підвищену рефлекторну збудливість; різноманітні розтяжки підвищують гнучкість м'язів і збільшують рухливість суглобів; розвивається сила основних м'язових груп і знижується ризик отримання травм, що дозволяє учням поступово переходити до вивчення все більш складних рухів.

Для підтримки оптимального рівня фізичного розвитку рекомендується проводити два-три інтенсивні тренування у тиждень. Дні інтенсивних тренувальних навантажень повинні чергуватися з днями легких практичних занять або відпочинку. Перед виконанням вправ, що містять різкі зміни напрямку руху, а також перед діяльністю, що передбачає фізичні контакти, рекомендується проводити щонайменше 10–15-хвилинну розминку. В першу чергу це стосується відпрацювання таких прийомів, як удари ногами з обертаннями і технік, що вимагають великих фізичних сил.

Загальнорозвивальні вправи

Стройові вправи

Шикування в колону по одному, в одну шеренгу. Поняття: стрій, шеренга, колона, фронт, тил, інтервал, дистанція. Повороти на місці, праворуч і ліворуч. Розмикання та змикання приставними кроками. Перешикування з однієї шеренги у дві. Рух по колу.

Зустріч і вітання старшого за ранком. Вихід зі строю. Вхід і вихід із залу. Загальне шикування хортингістів за ранками (кваліфікаційними ступенями). Спортивний етикет хортингу як система цінностей у вихованні спортсмена.

Гімнастичні вправи без предметів

Обертання в суглобах у положенні стоячи, у положенні сидячи на підлозі. Нахили головою, тулубом. Махи руками. Присіди. Випади. Стрибки в присіді. Стоячи на зігнутих ногах, на місці, в русі, в русі з обертанням. Махи ногами стоячи та лежачи, на спині, на животі. Елементи пластики в хортингу.

Вправи для формування правильної постави

Стоячи біля шведської стінки. На похилій площині. Лежачи на підлозі, на спині, на животі. Вправи на втримання вантажу на голові, ходіння, присідання. Положення нижньої позиції етикету хортингу.

Вправи для формування зводу ступні

Ходьба з різною постановкою ступні (ноги прямі). Ходьба по обручу, гімнастичному ціпку, линві, захват дрібних предметів пальцями ніг. Піднімання з п'яти на носок, носки на підставці 5–8 см. Масаж зводу ступні.

Вправи зі скакалкою

Стрибки на одній, двох ногах, перескоками. Стрибки в парах. Стрибки через довгу скакалку. Забігання під обертову скакалку. Ходьба та біг зі скакалкою. Естафети.

Вправи з гімнастичною палицею

Нахили тулуба, палиця у прямих руках. Нахили та повороти тулуба, палиця на лопатках. Обертання тулубом, палиця на спині. Випади вперед, убік, палиця вертикально по осі за спиною притиснута руками до спини. Стрибки через палицю.

Акробатичні вправи

Перекид уперед з угрупованням. Перекид назад. Довгий перекид у довжину. Перекид через перешкоди різної довжини та висоти, зі страховкою. Падіння на спину зі страховкою. Перекат уперед на ліве плече, праве. Переворот у ліву та праву сторону. Переворот з опорою на одну руку. Стійка на голові, на передпліччях, на лопатках. Стійка на руках. Ходіння на руках. Сальто вперед. Сальто назад. Стрибки з трампліна та через гімнастичного коня.

Вправи з обтяженнями

Вправи з гантелями, гирями, штангою для розвитку м'язів рук, плечового поясу, спини, грудей, ніг. Вправи з набивними м'ячами. Вправи з партнером на плечах. Згинання та розгинання рук на брусах із вантажем на ногах. Підтягування на перекладині з вантажем. Підйом тулуба з положення лежачи на спині на похилій площині з вантажем за головою. Комплексна робота на тренажерах різної складності.

Легкоатлетичні вправи

Біг на короткі дистанції (30, 60, 100 м) з різних стартових положень. Біг на середні дистанції. Біг по пересіченій місцевості (кроси) до 3 км. Стрибки у висоту, довжину, з місця, з розбігу. Човниковий біг. Біг по піску. У воді (по стегна, по пояс).

Рухливі та спортивні ігри

Рухливі ігри з м'ячем. Ігри з бігом, стрибками, акробатичними елементами. Естафети з перешкодами з розміщенням і збиранням предметів, баскетбол, футбол, ручний м'яч, водне поло. Боротьба за предмет. Регбі з набивним м'ячем.

Плавання

Плавання різними способами: кроль на грудях, на спині. Пропливання дистанції будь-яким способом 100–300 м. Пірнання на дистанцію та час.

Спеціальна фізична підготовка

Вправи для розвитку швидкості. Пробігання коротких відрізків 10, 20, 30, 60, 100 м. Стрибки в довжину та у висоту з розбігу, з місця: виконання 10 вправ на час Виконання вправ за 10 с. із максимальною швидкістю: участь в іграх із великою інтенсивністю й обмеженням у часі. Виконання вправ за зоровим, слуховим, тактильним сигналом (подразником).

Вправи для розвитку витривалості

Біг на дистанції 200–800 м. Кроси 3–5 км. Спортивні ігри великої інтенсивності. Виконання вправ на кількість разів протягом 30 і 45 сабо 1 хв. Багаторазове виконання окремих технік хортингу, блоків, ударів, захватів, кидків, прийомів партеру.

Імітаційні вправи

Відпрацьовування форм хортингу. Виконання структури комплексу технік ударів і блоків. Виконання відходів, підвідних технік, підходів, ухилів. Виконання імітаційних підворотів на кидки.

Дихальні вправи та вправи на розслаблення

Вправи на зняття напруги в різних групах м'язів (потряхування, поколочування, погладжування та розтирання).

Вправи на відновлення подиху та серцевого ритму, для зняття болючого синдрому. Вільний подих, із затримкою. Подих і техніки на розвиток концентрації зусилля в потрібній точці. Релаксація.

Вправи на розвиток гнучкості

Вправи на розвиток пасивної гнучкості, активної гнучкості в парах і на снарядах із використанням ваги тіла. Обертання кінцівок із різною амплітудою. Повороти та нахили тулуба. Поперечний і поздовжній шпагат. Різні гімнастичні й акробатичні вправи, потребуючі підвищеної гнучкості. Борцівський міст із положення лежачи, зі стійки на голові, зі стійки на руках. Стійка на колінах; упор головою в хорт, борцівський міст (рух уперед, назад у сторони, по колу). Міст із положення стоячи, прогнувшись назад. Міст із положення стоячи, на руках. Елементи розтягувань і самомасажу.

Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей

Згинання та розгинання рук в упорі (стоячи; лежачи; ногами, впертими на стіну; у стійці на руках; від спинки стільця, гімнастичної стінки). Присідання: на двох і на одній нозі; з партнером на плечах; зі штангою; з набивними м'ячами. Піднімання рук, ніг у положенні лежачи на підлозі, на животі, на спині. Ходьба в напівприсіді, у повному присіді. Стрибки на носках, у напівприсіді, у повному присіді, на одній нозі. Стрибки у висоту, довжину. Серії стрибків. Підтягування на перекладині. Стрибки нагору по похилій площині. Нахили з вантажем і партнером на плечах. Силові ігри. Багаторазові відпрацьовування технік на довгій груші хортингу. Двобій із сильним супротивником і важким супротивником.

Вправи з партнером

Ходьба та біг із партнером на плечах. Нахили з партнером, висячім на шиї (тільки для старшої групи учнів). Нахили та повороти з партнером, який лежить на плечах. Перетягання в парах однією та двома руками, сидячи й стоячи. Виштовхування з хорту грудьми, спиною, боком, боротьба за предмет (м'яч, пояс), «Двобій півнів», «Двобій вершників».

Вправи на розвиток активної гнучкості в парах стоячи та сидячи на підлозі. Перекиди в парах. Акробатичні елементи в парах. Стійка на плечах партнера. Імітації ударів руками та ногами з партнером. Відпрацювання елементів базової техніки хортингу з допомогою та супротивом партнера.

Вивчення та вдосконалювання техніки і тактики хортингу

Стійки та позиції

Стійка етикету, середня позиція етикету, нижня позиція етикету сидячи на гомілках, нижня позиція етикету сидячи на підлозі, стійка (лівобічна, правобічна), фронтальна стійка, перехідна позиція, низька атакувальна стійка. Верхня базова позиція партеру (верхом на супернику). Нижня базова позиція партеру (захват ногами за тулуб суперника знизу).

(Напрацювання: зміни позицій відносно дій суперника).

Пересування в стійці та партері

В лівобічній, правобічній стійці: скорочення, розірвання дистанції (варіанти підскоків, відскоків); приставним кроком вперед, назад; у перехідній позиції

(підхід, відхід); кроком вперед, назад (підхід, відхід), в бік лівою, правою ногою; зміна стійки (на місці, набіганням); відхід з лінії атаки, (лівою, правою ногою), стрибком уперед.

У фронтальній стійці: кроком вперед, назад; приставним кроком у бік (вліво, вправо); в перехідній позиції в бік; відхід з лінії атаки зміщенням (відскоком); стрибком вперед, назад.

В партері: колінним кроком вперед, назад, в сторону, перекатом на бік, на спину, повним перекатом на 360° (вліво, вправо), перекидом на спину.

(Напрацювання пересувань: підкроком, кроком, зміною ніг стрибком, пересування обертанням зі зміною ніг і технікою рук. Пересування з обертанням зі зміною ніг і технікою ніг. Пересування з одночасною технікою ніг, рук. Перехід зі стійки у партер і навпаки. Пересування в партері).

Ударні та блокуючі частини

Руки: кулак, перевернений кулак, відкрита долоня, ребро долоні, передпліччя, лікоть, плече.

Ноги: подушка ступні, ребро ступні, підйом ступні, п'ята, гомілка, коліно, таз.

Ударна та блокувальна техніка рук

Блоки: верхній блок (передпліччям, долонею, відкидальний), нижній блок (передпліччям, долонею, відкидальний), середній блок внутрішній і зовнішній (передпліччям, долонею, відкидальний), бічний блок передпліччям верхній і середній (підставка), ліктьовий середній блок внутрішній та зовнішній, схресний блок (верхній, середній, нижній), прихоплювальний блок внутрішній і зовнішній, зап’ястна та долонна підставка.

Удари: прямий у голову, груди, стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком), бічний у голову, тулуб, стегно (горизонтальним, вертикальним, перевернутим кулаком), знизу в голову, тулуб (вертикальним, перевернутим кулаком), розкручуванням у голову (з підходом, відходом), відкритою долонею в груди, плече, тулуб, ребром долоні в тулуб, плече, стегно, ліктем прямий, бічний (у груди, плече, стегно), ліктем (знизу, зверху в тулуб, передпліччя, плече, стегно), ліктем із розворотом у тулуб, плече, прямий двома руками в голову, удар по блоку, пробивання блоку, удар у стрибку прямий, бічний, знизу в голову.

Ударна та блокувальна техніка ніг

Блоки: блок гомілкою від бічного удару ногою в стегно, блок коліном від бічного удару ногою в тулуб, блок гомілкою від прямого удару ногою по внутрішній частині стегна, внутрішній збив гомілкою прямого удару ногою, коліном у тулуб, накладка ступнею на упередження бічного удару ногою в стегно.

Удари: прямий удар коліном (у стегно, тулуб, голову), прямий удар ногою (в тулуб, голову), бічний удар ногою (в стегно, тулуб, голову), бічний удар коліном (у стегно, тулуб, голову), сторонній удар ногою (в стегно, тулуб, голову) вперед і в сторону, задній удар ногою (в тулуб, голову), внутрішній і зовнішній круговий удар прямою ногою (в стійці та у стрибку в голову, на місці та в русі, в розвороті), внутрішній і зовнішній удар ногою зверху в голову, зворотнокруговий удар ногою (в стійці та у стрибку в стегно, тулуб, голову); удари в стрибку: прямий удар

ногою, бічний удар ногою, сторонній удар ногою (в тулуб, голову), удар по опорній нозі.

Робота тулубом

Захисні дії: уклін тулубом у бік від удару, відхил тулуба назад, нахил тулуба під ударну руку.

Атакувальні дії: удар-поштовх тулубом, плечем (вибивання з рівноваги), удар-поштовх тазом, стегном (вибивання з рівноваги), обтяження тулубом у партері.

Захвати та звільнення від них

Прямий захват руки, прямий захват передпліччя, прямий захват ноги (за стегно, гомілку) однією рукою, захват за шию, прямий захват обох ніг, захват руки під плече, захват протилежної руки (за передпліччя, плече), захват протилежної ноги (за стегно, гомілку), захват тулуба двома руками, захват тулуба позаду просмикуванням руки, захват за шию і тулуб (діагональний захват), захват шиї передпліччями в замок, (звільнення від захвата шиї), захват обох передпліч рук, захват руки з просмикуванням на себе та переходом на інший захват, захват ноги з просмикуванням на себе та переходом на інший захват, захват кисті, захват ступні в партері, прямий захват руки і тулуба (спереду, збоку, ззаду), прямий захват тулуба з обома руками (спереду, збоку, ззаду), захват тулуба ногами в замок (у стійці, партері).

Кидки в стійці:

кидок через стегно (захватом руки і тулуба, захватом руки та шиї);

кидок через плече, спину захватом руки (зі стійки, з колін);

підніжка: передня, задня, бічна;

підсічка: передньої ноги усередину, передньої ноги назовні, бічна підсічка у такт кроків;

кидок захватом двох ніг;

кидок назад захватом тулуба, контрприйом проти кидка через стегно, плече, спину;

кидок упором ступнею у живіт;

зачеп: ноги з середини; ноги зовні; ноги з середини із захватом опорної ноги;

кидок переворотом через спину – (млин) зі стійки, з колін;

кидок прогином (захватом за тулуб, захватом за тулуб і руку);

кидок переворотом за одну ногу;

кидок скручуванням захватом руки;

кидок підбивом двох ніг – «ножиці»;

кидок розгинанням зачепом ноги зсередини;

підхват під дві ноги захватом руки та шиї, руки і тулуба;

підхват під одну ногу захватом руки та шиї, руки і тулуба.

Техніка партеру

Захисна:

вихід із нижнього у верхнє положення партеру скручуванням руки та перекатом;

вихід із нижнього у верхнє положення партеру прогином борцівського моста;

звільнення від утримань, больових і задушливих прийомів.

Атакувальна:

а) утримання:

утримання за шию та руку;

утримання за шию і тулуб;

поперечне утримання;

зворотне утримання захватом шиї і тулуба;

(Напрацьовування: звільнення від утримань).

б) больові прийоми на руку:

больовий прийом на ліктьовий суглоб прогином із захватом прямої руки між ногами;

больовий прийом на ліктьовий суглоб захватом прямої руки зворотним важелем зверху;

больовий прийом на ліктьовий суглоб схресним зворотним захватом руки зверху;

больовий прийом на ліктьовий суглоб, зачепом руки ногою.

(Напрацьовування: звільнення від больового прийому на руку).

в) больові прийоми на ногу:

больовий прийом на гомілковостопний суглоб прогином, захватом ступні передпліччям;

защемлення ахіллового сухожилля;

важіль коліна.

(Напрацьовування: звільнення від больового прийому на ногу).

г) задушливі прийоми:

задушливий прийом захватом шиї зверху;

задушливий прийом захватом шиї ззаду (передпліччям, передпліччям із замком);

задушливий прийом захватом шиї ногами в замок («трикутник»);

задушливий прийом зворотним захватом шиї ззаду;

(Напрацьовування: звільнення від задушливих прийомів).

Техніка роботи в парах

Обумовлені комбінації на один крок, на декілька кроків. Напрацювання атакувальних комбінацій у парах. Кидки. Захвати. Перехід від ударної техніки до боротьби та навпаки. Техніка партеру. Контрдії.

Відходи з лінії атаки

Скороченням дистанції. Відходом із лінії атаки. Відходом з обертанням. Відхід з контрдією.

Уклони тулубом. Відхили тулуба. Відходи з переходом у партер. Вихід із задушливого прийому.

Техніка комплексного двораундового двобою хортингу

Обумовлений двобій (один захищається, інший атакує та навпаки). Легкий вільний двобій з технікою рук. Легкий вільний двобій з технікою ніг. Двобій на 50 %, на 80 % контакту та більше із застосуванням захисних засобів. Контрольний двобій. Відбірні двобої. Двобій без кидків, двобій із кидками. Імітаційний двобій

без партеру, двобій із партером. Двобій тільки у партері. Двобій із важким, високим, низьким суперником.

Практичне вивчення й освоєння формальних комплексних вправ (форм) хортингу.

Виконання форм під рахунок, скорочений рахунок, без рахунку, із закритими очами, зі зміною положення зовнішніх орієнтирів. Виконання форм з активним зовнішнім психологічним впливом (перешкодами). Показове виконання форм у незнайомих місцях. Змагальний показ.

Прийоми самозахисту та прикладного розділу хортингу.

Звільнення від захватів: зап'ясть рук, одягу на руках, шиї й одягу на грудях, тулубу попереду, позаду, ззаду ліктьовим способом за шию, ноги. Звільнення від задушливих атак.

Заклад рук за спину («піднуренням», «замком»). Важіль ліктя через передпліччя.

Напад на супротивника в момент спроби дістати зброю. Вибивання ножа й іншої зброї з рук нападника. Захист предметами побуту (сумкою, портфелем, парасолькою, верхнім одягом, стільцем, книгою). Дії в обмеженому просторі. Дії проти двох і більше нападників. Дії проти озброєного супротивника.

Захист від ударів лопатою, ціпком, сокирою, ножем, стільцем.

Зв'язування, удушення, утримання та контроль, конвоювання та транспортування нападника.

4.9. Тренувальні завдання з хортингу для вихованців закладів освіти усіх років навчання

Загальні зауваження. На початкових етапах підготовки більше уваги слід приділяти вивченню стійки хортингіста та пересуванню в ній, вивченню ударів руками та ногами, атакувальних і блокувальних захватів, імітації атакувальних і захисних дій, вивченню якомога більшої кількості прийомів і тактичних підготовок до їх реалізації, вивченню варіантів виведення суперника з рівноваги, вивченню варіантів тиснення та виштовхування. Навчальні двобої (сутички за завданнями) носять більш ігровий характер і характеризуються великою різноманітністю вихідних положень, технічних дій і завдань.

На етапах вищого рівня навчання (1 та 2 роки) найбільша увага приділяється відточуванню індивідуальної техніки: вдосконаленню коронних прийомів, атак у відповідь на атаку суперника, комбінацій прийомів. Навчальні двобої (сутички за завданнями) носять уже більш спрямований характер, моделюють елементи двобоїв і вирішують як завдання техніко-тактичної, так і фізичної підготовки.

Тривалість завдань повинна відповідати регламенту двобою й основним закономірностям виконання тактико-технічних дій. Наприклад: час навчального двобою від 10 до 20 с., кількість повторень від 4 до 10 і залежать від кваліфікації та підготовленості спортсменів.

Завдання при роботі в стійці:

1. Пересування в стійці (вперед, спиною вперед, праворуч, ліворуч).
2. Імітація атакувальних і захисних дій при пересуванні в стійці.

3. Виконання атакувальних і блокувальних захватів. Боротьба за активний захват.

4. Виведення суперника з рівноваги (праворуч, ліворуч, вперед, назад) за допомогою швунгів, ривків, штовхань, затягувань, хибних атак тощо. Виведення вперед ноги атакованого для проведення атаки в цю ногу.

5. Виштовхування суперника за хорт у різній стійці з різними захватами (один стає на внутрішній край обличчям до центру хорту, другий обличчям до нього, за сигналом другий намагається виштовхнути першого за межі хорту.

6. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій.

7. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій із підготовками.

8. Вивчення та вдосконалення вивчених захистів від прийомів суперника.

9. Вивчення та вдосконалення вивчених варіантів атак у відповідь на атаку суперника.

10. Вивчення та вдосконалення вивчених варіантів переходів після виконання прийому в стійці до виконання прийому в партері (увага акцентується на цілісності та швидкості переходу «стійка-партер»).

11. Відрив суперника від хорту та винос за хорт.

12. Боротьба з різних вихідних положень, та з різними захватами, а також у положенні «клінч», у положенні «хрест», та в інших стандартних захватних положеннях.

13. Проведення навчального двобою з різними завданнями:

обопільна боротьба без торкання руками ніг суперника;

обопільна боротьба за площу хорту;

перший повинен провести дію, другий сковує та робить атаку у відповідь;

перший повинен провести дію, другий робить блоки прямими руками, тобто не дає підійти на дистанцію атаки та робить атаку у відповідь;

проведення двобою з декількома суперниками, які змінюються по черзі.

Завдання при роботі в партері:

1. Імітація атакувальних, захисних і блокувальних дій у партері.

2. Просування нижнього в партері.

3. Виконання атакувальних і блокувальних захватів. Боротьба за активний захват.

4. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій.

5. Вивчення та вдосконалення вивчених техніко-тактичних дій із підготовками.

6. Вивчення та вдосконалення вивчених захистів від прийомів суперника.

7. Вивчення та вдосконалення вивчених комбінацій техніко-тактичних дій.

8. Вивчення та вдосконалення вивчених контрприйомів.

9. Вивчення та вдосконалення вивчених варіантів утримань і виходів із партеру.

10. Боротьба з різних вихідних положень і з різними захватами (на колінах; на колінах з обопільним захватом однойменних ніг; на колінах обопільним захватом тулуба; сидячи спинами один до одного; стоячи на чотирьох кінцівках однойменним (різнойменним) боком один до одного; лежачи голова до голови;

лежачи однойменним (різнойменним) боком один до одного; один лежачі на спині другий на животі; один лежачі на спині (животі) другий стоячи на навпочіпки біля голови, біля ніг, з боку тощо; захватом голови та плеча, в положенні високого партеру тощо.

11. Боротьба (проведення двобоїв) із різними завданнями:

верхній повинен провести одну конкретну (визначену) дію;

нижній повинен провести дію, або вийти наверх;

проведення двобоїв із декількома суперниками, які змінюються по черзі.

4.10. Методика навчання прийомам хортингу

Поняття методики в теорії хортингу і в практичній роботі охоплює сукупність засобів, методів і методичних прийомів, які характеризують в цілому шлях реалізації освітніх або виховних завдань. Досконало оволодіти великою кількістю різноманітних прийомів та вправ, що входять в арсенал спортивної діяльності в хортингу, можливо лише при умові достатньо швидкого формування і закріплення рухових навичок. Тому успіх у хортингу багато в чому залежить від раціональної методики навчання. Правильна реалізація дидактичних принципів – необхідна умова успішного оволодіння технічною основою основних прийомів і вправ хортингу.

Реалізація основних принципів навчання в хортингу

Методика навчання прийомів і вправ хортингу базується на деяких загальних засадах, тому при вивченні вправ слід дотримуватись принципів доступності та індивідуалізації, систематичності, наочності і прагнути до того, щоб хортингісти свідомо й активно оволодівали практичним матеріалом.

Принцип доступності та індивідуалізації передбачає облік індивідуальних особливостей хортингістів і відповідність рухових завдань, які пропонуються їм. Для здійснення цього слід враховувати індивідуальні властивості кожного учня, його вік, стать, рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки, вольові якості, здатність до засвоєння готових рухів. Якщо вправи хортингу будуть надто складними, учні їх не виконають, крім того, може бути заподіяна шкода їх здоров’ю.

В основу принципу доступності покладені правила дидактики: «від легкого до важкого», «від відомого до невідомого», «від простого до складного». Оцінюючи трудність прийомів та вправ, тренеру з хортингу слід розрізняти їх координаційну складність і величину затрачених фізичних зусиль. Перше і друге не завжди співпадають. Наприклад, деякі вправи силового характеру можуть бути легкими в координаційному відношенні, і важкими у м’язових зусиллях. Проте ряд координаційно важких прийомів і вправ не потребують великих фізичних зусиль.

Суттєву роль у забезпеченні доступності відіграє використання спеціальних засобів і методів, направлених на формування безпосередньої готовності до виконання завдань. Особливе значення при цьому мають підготовчі, а, зокрема, підвідні вправи. На сьогодні розроблені системи підвідних вправ для багатьох основних рухових навиків хортингу. Проте в цілому ця проблема ще до кінця не

вирішена. Необхідно провести велику роботу щодо створення і упорядкування арсеналу підготовчих вправ для відпрацювання прийомів хортингу. Від цього залежить подальша раціоналізація методики викладання хортингу.

При вирішенні окремого завдання велике значення має індивідуальний підхід до кожного учня. Це необхідно здійснювати як при формуванні знань, умінь і навичок, так і в вихованні фізичних і духовних якостей хортингістів. Індивідуальний підхід виражається в диференціації навчальних завдань і шляхів їх виконання, норм навантаження і способів його регулювання, форм занять і прийомів педагогічного впливу у відповідності з індивідуальними особливостями хортингістів.

Принцип систематичності проявляється у неперервності і послідовності занять, завдяки чому забезпечується необхідний зв'язок між різними сторонами освітнього процесу і його змістом. У процесі занять хортингом слід точно дотримуватись норм роботи і відпочинку з урахуванням закономірностей фізичного розвитку учнів. Відомо, що регулярні заняття дають значно більший ефект, ніж епізодичні, тому цей принцип і передбачає неперервність освітнього процесу.

Функціональні і структурні зміни, які проходять в організмі під час і в результаті виконання прийомів і вправ хортингу, зворотні, тобто їм властивий зворотний розвиток у випадку припинення їх. Достатньо відносно невеликої перерви, як у хортингіста розпочинається процес згасання попередньо виниклих умовно-рефлекторних зв'язків, знижується досягнутий рівень функціональних можливостей і навіть виникає регрес деяких морфологічних показників (зменшення питомої ваги активної м'язової тканини, небажані зміни її структурних компонентів тощо).

Тому і зрозуміло, що оптимальні умови для фізичного удосконалення хортингістів створюються лише в тому випадку, коли процес навчання неперервний – в тому розумінні, що він не має перерви, яка приводить до небажаних затрат, регресу і негативних наслідків. Успішно оволодіти спеціальними руховими навичками і високою спортивною майстерністю в хортингу можна лише при суворій регламентації занять і відпочинку. Для здійснення цього принципу необхідно знати закономірності відновлення працездатності й індивідуальні особливості та можливості кожного учня.

Цей принцип передбачає певну систему розподілу програмового матеріалу і визначення необхідного часу для його засвоєння (робочі програми, робочі плани, графіки розподілу матеріалу, індивідуальні плани тренувань, конспекти занять тощо). При цьому слід враховувати, що на працездатність хортингістів впливає як фізичне, так і психічне навантаження. Особливо багато нервової енергії тратиться на початковій стадії вивчення прийому або комбінації прийомів, виконання яких пов'язане з ризиком. У подібних випадках необхідно особливу увагу приділити дозуванню та розчленуванню вправ.

Важливим моментом у реалізації цього принципу є старанний підхід до обліку зростання фізичного розвитку, до засвоєння програмного матеріалу, до якості виконання прийомів і вправ, а також реєстрація досягнень і невдач на змаганнях з хортингу, виконання контрольних нормативів, зобов'язань тощо.

Реалізуючи цей принцип доцільно дотримуватись наступного порядку навантаження, враховуючи його направленість: силові – швидкісні – на витривалість. При тому після занять, спрямованих переважно на розвиток витривалості, передбачається такий інтервал активного і пасивного відпочинку, який би виключав вплив небажаних наслідків на чергові вправи швидкісного або силового характеру.

Подібний порядок виправдовує себе в багатьох випадках, але він, звичайно, не єдиний доцільний. Адже послідовність занять з хортингу і вивчення прийомів та вправ залежить від багатьох конкретних умов, від особливостей контингенту хортингістів, від загальної направленості занять на етапах освітнього процесу, від величини застосовуваних навантажень і особливостей їх динаміки тощо. Врахувати всю сукупність цих умов і, стосовно них, вибрати найбільш доцільний шлях, звичайно, не просто. На сьогодні ця проблема вирішується далеко не в повному обсязі. З часом, безперечно, буде досягнуто по-справжньому оптимальне програмування кожного заняття з хортингу і системи занять у цілому. Майбутнє за сучасними методами оптимального програмування і моделювання всього навчально-тренувального процесу з хортингу.

Принцип наочності передбачає широке застосування різноманітних засобів і прийомів, які в достатній мірі забезпечують глибоке розуміння суті прийому, вправи, яка вивчається, і сприяє створенню правильної уяви про техніку виконання певного прийому хортингу.

Практичне пізнання, як відомо, починається з чуттєвої сфери – «живого споглядання». Живий образ прийому чи вправ, які вивчаються, формується при безпосередній участі як зовнішніх, так і внутрішніх рецепторів – сприймаючих органів зору, слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м’язів тощо. Суттєво при тому, що інформація різних чутливих органів спортсменів хортингу доповнює один одного, уточнює загальну картину руху. Чим більше інформації отримає учень від чутливих органів, тим скоріше і легше (при відповідно рівних умовах) формуються на цій основі рухові уміння і навики, тим результативніший прояв фізичних і вольових якостей хортингіста.

Принцип наочності реалізується шляхом показу особливостей проведення прийому хортингу, натуральних рухів (безпосередня наочність), демонстрації різних засобів наочності й образного пояснення (опосередкована наочність – малюнки, кінограми і відеоматеріали, графіки, макети, додаткові зорові орієнтири тощо). Завдяки застосуванню наочності хортингісти набувають достовірних знань і поглиблюють своє мислення. Наочність сприяє виявленню істотних ознак прийому чи вправ, які вивчаються, їх технічної основи, спорідненого зв’язку, а також значно сприяє підвищенню активності учнів у засвоєнні матеріалу, мобілізує їх увагу, підвищує інтерес до тренувальних занять.

Для підвищення ефективності в реалізації принципу наочності слід враховувати вікові особливості хортингістів, об’єм загальних і спеціальних знань, якими вони володіють, рівень їх технічної підготовки (руховий досвід).

У навчальному процесі з хортингу використовуються такі методичні прийоми:

1. Показ вправи. Ним широко користуються в роботі з початківцями, новачками, при розучуванні нових прийомів двобою.

При демонструванні слід звертати увагу на основні елементи, що становлять основу техніки прийому хортингу, супроводжуючи це лаконічним поясненням. Показ прийомів має бути зразковим за ефективністю і за технікою виконання. Якщо з якихось причин (наприклад, матеріал складний) тренеру з хортингу не під силу продемонструвати прийом, можна показати загальну його структуру або докладно пояснити техніку його виконання. Для показу складних прийомів можна залучати добре підготовлених учнів.

2. Найбільший ефект досягається при раціональному поєднанні безпосереднього показу техніки прийомів двобою, натуральних рухів з використанням засобів опосередкованої наочності: малюнки, кінограми, відеозаписи, макети спортивних приладів тощо. У сучасній методиці навчально-тренувальної роботи застосовують відеофільми. За їх допомогою хортингіст відразу отримує інформацію про виконаний ним прийом і відповідно корегує черговий етап вивчення прийомів двобою хортингу.

3. Принцип наочності передбачає словесні пояснення рухів. Образне слово – одне з важливих засобів забезпечення наочності. Його дохідливість і дієвість буває тим вища, чим конкретніше воно спирається на раніше сформовані рухові уявлення хортингістів. Роль другої сигнальної системи в руховій діяльності (включаючи і формування нових рухів) з віком і в міру накопичення рухового досвіду підвищується. У процесі навчання розширюються і закріплюються зв’язки між чуттєвими образами й їх відображенням у другій сигнальній системі, і завдяки цьому створюються передумови для більш широкого застосування слова як фактора опосередкованої наочності.

Підвищенню активності другої сигнальної системи в формуванні й удосконаленні рухових навичок хортингістів сприяє застосування ідеомоторних вправ, що базуються на уявному відтворенні рухових дій, словесних звітах, самонаказах.

Таким чином, способи реалізації принципу наочності досить різні, і їх застосування залежить від особливостей контингенту хортингістів. Найбільші складнощі при реалізації цього принципу виникають через недостачу у юних спортсменів рухового досвіду. Тому необхідно, щоб матеріал, який вивчається, подавався в максимально доступній формі.

Відносно обмежені можливості застосування на заняттях з хортингу засобів наочності, в основі яких лежать зорові сприйняття, вимушують широко застосовувати в процесі вивчення з юними спортсменами різних варіантів фізичної допомоги: страховку при падіннях, підтримку, фіксацію найбільш суттєвих положень, що зустрічаються по ходу виконання рухової дії, «проводку» по руху прийому двобою тощо. Ці прийоми допомагають відчути суперника, прийом, вправу, запам’ятати складне положення, зорієнтуватись в просторі тощо. Тому їх слід віднести до своєрідних способів реалізації принципу наочності, які адресовані безпосередньо руховому аналізатору.

Необхідно пам’ятати, що успіх навчання значною мірою залежить від розумного поєднання дидактичних принципів. Лише при такій організації

освітнього процесу можна досягти бажаних результатів у всебічному вихованні хортингістів.

Принцип свідомості й активності передбачає виховання свідомого ставлення до занять хортингом, розуміння загальної мети цих занять і конкретних завдань на шляху до досягнення цієї мети, розвиток стійкого інтересу до систематичного і цілеспрямованого спортивного тренування. Для досягнення значних спортивних результатів у хортингу необхідна велика систематична і копітка робота, з якою може успішно справитись лише захоплений спортсмен. Початковий інтерес до хортингу як до виду спорту може перерости в потребу постійно займатись лише при умові свідомого і творчого сприйняття навчально-тренувального процесу.

Вже з перших кроків необхідно привчати хортингістів свідомо ставитись до занять, поступово формувати в них необхідні поняття про суть спортивного тренування, пояснювати значення і взаємозв'язки його основних сторін, виховувати ініціативу і самостійність, стимулювати розвиток творчих проявів.

Необхідною умовою свідомого ставлення до занять хортингом є відповідна мотивація. Мотиви, які спонукають до занять хортингом, різноманітні. В багатьох випадках, особливо у дітей, ці мотиви, з педагогічної точки зору, випадкові або мало суттєві (наприклад, прагнення навчитися ударам і кидкам, стати сильніше, навчитися себе захищати, придбати гарну фігуру, захоплення зовнішніми формами прийомів і рухів, спортивні інтереси у вузькому розумінні тощо).

Педагог, тренер з хортингу має розкрити учням справжній зміст хортингу як виду спорту та бойового мистецтва і, спираючись на початкові мотиви, зі знанням справи підвести учнів до розуміння суспільного його значення як засобу гармонійного розвитку, укріплення здоров'я, підготовки до творчої праці і захисту Батьківщини.

Реалізація принципу свідомості й активності буде полягати перш за все в тому, щоб забезпечити глибоке розуміння мети занять хортингом, які проводяться тренером, розкрити перспективну лінію удосконалення, зробивши її внутрішньою потребою кожного учня.

Важливе місце в реалізації даного дидактичного принципу має навчання хортингістів свідомому управлінню руховою діяльністю. Для цього застосовують спеціальні вправи, які допомагають точно оцінювати просторові, часові і силові параметри рухів. Вони розвивають в учнів здібність до свідомого аналізу власних рухів, підвищують об'єктивність їх самооцінки і покращують самоконтроль за якістю виконання рухових дій під час проведення прийомів двобою хортингу. Викладач має довести до свідомості учня не тільки те, що і як виконувати, але і чому пропонується власне той, а не інший прийом хортингу, чому необхідно дотримуватись тих, а не інших правил його виконання.

Активність учнів хортингу на заняттях в значній мірі визначається їх ставленням до навчально-тренувального процесу, мотивацією їх діяльності. Мотиви, що спонукають хортингіста до активної діяльності, досить різні і залежать від віку учня, його спортивної кваліфікації, періоду тренувального процесу тощо. Якщо для досвідченого спортсмена стимулом для активної діяльності є необхідність оволодіння новими деталями прийому двобою або

наближення змагань, то для початківців (особливо юних) цих мотивів, як правило, недостатньо.

Суттєву роль у розвитку активності хортингістів відіграє систематична оцінка і заохочення досягнутих ними успіхів. Мова йде не тільки про поточну оцінку, яку дає тренер у процесі занять, але і про спеціальну систему нормативних оцінок і заохочувальних мір, які виражають офіційне схвалення кожного досягнення хортингіста на шляху спортивної майстерності (присвоєння розряду, нагородження за місце на змаганнях, дошка пошани тощо).

4.11. Фізіологічні основи формування у хортингістів рухових навичок

Рухові автоматизми. Довільна рухова діяльність хортингістів удосконалюється завдяки багаторазовому повторенню рухів. У міру повторення довільний рух стає звичним, виконання його не потребує спеціального вольового контролю. На певному етапі формування довільного руху, з'являється здатність до автоматизованого, тобто підсвідомого виконання окремих частин або всього руху в цілому. Типовим прикладом підсвідомих рухових актів є первинні автоматизми, пов'язані з різноманітними вегетативними або вродженими соматичними рефлексами.

Руховий навик можна віднести до вторинних автоматизмів, тому що початкові рухи, які складають основу навику, усвідомлюються (знаходяться під контролем кори головного мозку). Поява автоматизму у виконанні окремих рухів або цілісного акту є однією із суттєвих ознак рухового навику хортингіста. Руховий навик розглядається як спосіб управління рухами і як довільний руховий акт, найбільш характерною рисою якого є автоматизм регуляторних впливів зі сторони центральної нервової системи (ЦНС).

Ступінь усвідомлення окремих елементів і руху в цілому змінюється в міру удосконалення навику. На початку розучування прийому двобою хортингу, внаслідок великої іррадіації збудження, дія усвідомлюється хортингістом повністю. По суті, вся кора і найближчі підкоркові центри беруть участь в аналізі цього прийому.

В міру удосконалення рухового навику сфера свідомого контролю за рухами звужується. Автоматизована форма управління рухами здійснюється на фоновому рівні активності кори великих півкуль. Усвідомленість або неусвідомленість автоматизованого руху є процесом, який функціонально легко змінюється у залежності від змін умов зовнішнього середовища. В усвідомленні рухів під час відпрацювання прийомів двобою хортингу приймають участь коркові поля, які мають оптимальну збудливість. Отже, в кожний момент буде усвідомлюватися частина руху, яка викликає оптимальне збудження.

Говорячи про автоматизм і свідомий контроль у навику, не можна їх протиставляти. Усвідомлюється цілісна рухова діяльність хортингіста. Однак, ступінь свідомого контролю за автоматизованим рухом різний і може довільно змінюватись. Високий ступінь усвідомленості руху не виключає, а допускає у визначених умовах виконання окремих його частин або руху в цілому автоматизовано.

Автоматизм полегшує рухову діяльність спортсмена хортингу, сприяє економній витраті його енергетичних ресурсів. Вищі відділи центральної нервової системи звільняються від контролю за елементами руху і переключаються на виконання складніших рухових завдань – на основі інформації про обставини, яка до них поступає.

Фізіологічні механізми автоматизації рухових актів можна розглянути в рамках учення про регуляцію завчених рухів в умовах пониженої збудливості кори великих півкуль. Після виконання автоматично відтворені рухи (дії) усвідомлюються. Наукові дані фахівців Української федерації хортингу свідчать про те, що в міру автоматизації рухів корковий контроль замінюється регуляторними впливами підкоркових центрів.

При автоматизації рухових дій регулюючі впливи переміщуються з коркових відділів в найближчу підкорку і навіть на рівень стовбурної частини мозку. Навик слід розглядати як багатокомпонентну систему, куди входять: аферентна, вегетативна і центральна частини. В залежності від виду діяльності хортингіста роль окремих компонентів змінюється. Наприклад, при виконанні прийомів кидкової техніки хортингу зі стійки важливими є еферентний і вегетативний компоненти, при виконанні прийомів партеру, ударних комбінацій, складнокоординаційних рухових дій – еферентний і центральний.

На сьогодні внесені суттєві доповнення в уявлення про просторову обмеженість умовно-рефлекторних зв’язків, які лежать в основі формування рухового стереотипу. Наявність великої кількості виконавчих механізмів, здатних функціонувати окремо один від одного, робить можливим виконання одного і того ж акту різними способами. Виконання одних і тих же прийомів двобою хортингу у різних хортингістів проходить при різному ступені участі цих механізмів. Подібне спостерігається у одного і того ж спортсмена при повторенні автоматизованих рухів.

Під впливом аферентних подразників постійно змінюються як центральний, так і виконавчий компоненти навику. Навіть у зовнішньо стандартних рухах функціональна структура рухових навиків у кожен момент різна. Так, при завчених автоматизованих кидках через спину, стегно окремі підвороти тулуба на кидок не будуть точною копією одні одних. Форма руху не залишається стандартною. Різниця в характері рухової відповіді пов’язана перш за все з варіативністю участі окремих нервових механізмів в управлінні візуально однаковими рухами.

4.12. Фази формування у хортингістів рухової навички

Формування рухового навику – багатоступеневий процес. Від елементарних умінь, що складають основу доцільної рухової діяльності хортингіста, які стали в результаті багаторазового повторення навиками, здійснюється перехід до синтезування цілого ряду навиків вищого порядку. Це проходить через заперечення елементарного уміння навиком, а потім – більш досконалим умінням. Навик у цій багатоярусній системі довільних рухів є не що інше, як засвоєне

уміння вирішувати той або інший вид рухових завдань під час вивчення прийому хортингу.

Фази формування рухового навику – об'єднання окремих частин в цілісну дію, позбавлення зайвих рухів і, врешті, удосконалення навику – носять умовний характер. В принципі, будь-який вид людської діяльності здійснюється через створення цілісної дії, її закріплення і наступне вдосконалення. Поява автоматизмів завершує *першу фазу* формування навику. Для неї характерне встановлення ведучого рівня побудови руху, визначення рухового складу, необхідних корекцій і автоматизації їх переключення в низові рівні. *Друга фаза* характеризується стандартизацією рухового складу, стабілізацією (стійкістю проти дії збивальних факторів), узгодженістю координаційних елементів навику.

На стадії стабілізації навику зовнішні випадкові подразники не руйнують його. На якість виконання хортингістом прийомів двобою не впливає й ускладнення рухової ситуації. Тільки довготривалі зміни умов середовища або спеціальне руйнування рухової структури (внаслідок зміни попередньо створених уявлень про техніку виконання прийому хортингу), можуть суттєво змінити руховий навик або окремі його елементи. Це в деякій мірі відноситься і до виправлення помилок у даному русі. Якщо помилка стала складовою частиною стереотипу, то на виправлення її затрачується багато часу. У деяких випадках (або і в більшості) формування нового рухового навику проходить скоріше, ніж виправлення помилок в ньому. Це є специфікою вивчення прийомів не тільки хортингу, а й інших контактних бойових мистецтв.

Численні спеціально організовані Українською федерацією хортингу експериментальні дослідження для вивчення специфічних спортивних нейрофізіологічних механізмів, що проявляється в поведінці, дають цікаві дані, якими не можна не скористатись у спортивній практиці підготовки хортингістів високої кваліфікації.

Будь-яку рухову дію хортингіста не можна тепер пояснити механізмом умовного рефлексу в його класичному розумінні як відповідну реакцію на подразник, де сам рефлекс закінчується дією. Цим не закінчується фізіологічний механізм дії, який, насправді, має дуже важливу ланку – зворотну аферентацію, що несе в центральну нервову систему повідомлення про результати виконання заданого прийому двобою хортингу.

Процес переробки аферентної інформації є початковою фазою цілісної інтегральної діяльності. При цьому одні аферентні збудження (обставинна аферентація, мотивація, пам'ять) визначають якість, напрям реакції, інші – забезпечують запуск реакції (пускові подразники). Аферентний синтез відіграє вирішальну роль у механізмах адекватних (відповідних) рухових реакцій на зміну зовнішньої ситуації. Механізм, який забезпечує надійність і відповідність рухової реакції по відношенню до програми дії, полягає у співставленні результатів, запрограмованих системою збуджень (акцептор дії під час проведення прийому хортингу).

Акцептор дії – це широко розгалужений аферентний апарат оцінки сигналів про виконану рухову дію. Якщо система цих сигналів відповідає акцептору дії, тоді він визначає форму рухової відповіді. Коли результати дії не співпадають з

акцептором, то виникає пошук нових рухів, які б відповідали програмі (задуманому прийому хортингу).

Навик є активною формою діяльності, в якій немає місця непродуманим, грубим, недоцільним рухам. У відповідності з уявленнями фахівців Української федерації хортингу прогнозування і програмування руху під час виконання техніки хортингу не дає можливості недоцільним рухам запам'ятатись.

При швидкій зміні ситуації або рухового завдання хортингіста проходить зміна стереотипних форм рухів. Ця творча діяльність, яка виконується корою великих півкуль головного мозку, характерна для хортингістів, які володіють широким арсеналом прийомів двобою, великим запасом рухових навичок при різносторонній фізичній підготовці. Усвідомлення нових зв'язків є необхідною умовою формування рухових умінь, тобто рухової діяльності хортингіста, яка дозволяє раціонально вирішувати завдання, але не отримала рис автоматизму. Так, завдяки великому арсеналу рухових автоматизмів у хортингіста у зв'язку зі зміною ситуації (зрив захвата, недостатній відворот на кидок, невлучення удару в ціль і т. п.) у спортсмена виникає зовсім новий, ще не автоматизований рух, відтворити який пізніше майже неможливо.

Відома консервативність навику може стати гальмом у подальшому рості спортивної майстерності хортингіста. Нові уявлення (нова техніка) про виконання деяких прийомів хортингу з великими труднощами засвоюються спортсменами, які виробили навик їх виконання у рамках традиційних уявлень про ці прийоми (застаріла техніка виконання кидків, колових зворотних ударів ногами тощо).

Вироблення навику – це не заучування постійної формули руху під час проведення прийому хортингу, а лише передумова дальшого удосконалення його координаційних елементів. Стабілізація навику має знаходити свій прояв у здібності вирішувати рухові завдання відповідними до ситуації двобою способами. Така можливість у спортсмена хортингу реалізується завдяки тому, що між командами, пусковими імпульсами і рухами, які виконуються, не існує однозначної залежності. Інакше кажучи, пусковий імпульс щодо проведення прийому хортингу ще не визначає кінцевої форми всього руху.

Довільний руховий акт корегується постійно в процесі виконання прийомів хортингу завдяки циркуляції інформації замкнутою функціональною системою, яка складає основу управління рухами. Це управління як результат взаємодії ЦНС і зовнішнього середовища робить необхідним процес зашифровки образу руху при проведенні прийому, тобто створення моделі руху в головному мозку. Удосконалення мозкової моделі руху створює можливість передбачення руху за сигналом від пропріорецепторів, і спортсмен хортингу поліпшує свої технічні можливості при проведенні двобоїв.

Перенесення рухового навику хортингіста

Суттєве значення в навчанні прийомів хортингу має взаємодія, перенесення, навиків, які сформовані раніше або формуються паралельно. З фізіологічної точки зору перенесення навиків можна пояснити тим, що при створенні нової програми рухів, функціональна система, яка виникає, залучає готові рухові координації і, в залежності від того, наскільки вони відповідають об'єктивно необхідній

архітектурі рухової дії хортингіста, перенесення навику може бути позитивним або негативним, повним або частковим.

Позитивне перенесення навиків широко використовується у процесі вивчення техніки і тактики хортингу. З урахуванням закономірностей перенесення визначають послідовність вивчення різних прийомів хортингу таким чином, щоб засвоєння одних створювало сприятливі умови для оволодіння іншими. При визначенні послідовності навчання з використання взаємозв'язків навиків рухові дії хортингістів систематизуються по групах на основі подібності структур, а в кожній групі проходить розподіл відповідно до складності техніки прийомів. Тоді кожний засвоєний прийом двобою хортингу виконує роль підвідного (підготовчого) для наступного. Наприклад, вивчення удару коліном передує вивченню удару ступнею тощо.

Ці технічні дії схожі за структурою, а особливо у ведучих ланках техніки. У деяких випадках доцільно спочатку вивчати не найлегші і найпростіші прийоми в структурній групі, а ті з них, які є профілюючими для всіх інших.

Негативний ефект перенесення навику найчастіше спостерігається при подібності в підготовчих фазах, але при суттєвій різниці у ведучих ланках техніки виконання прийомів двобою хортингу. Наприклад, якщо був сформований стійкий навик виконання кидка через стегно захватом шиї та руки, то це може стати суттєвою перепоною для оволодіння кидком зачепом ноги зсередини (оскільки виконується різноспрямований рух); подібне можливе при одночасному вивченні задньої та передньої підніжки.

Щоб уникнути впливу негативного перенесення навику, бажано так планувати навчально-тренувальний процес, щоб не було одночасного формування протилежних конкуруючих навиків, вибравши при цьому таку послідовність навчання, коли вплив негативного перенесення був би найменшим. У випадку одностороннього переносу (коли один навик впливає на інший, а зворотного впливу не спостерігається) в першу чергу має формуватися той навик, який піддається негативному впливу зі сторони іншого. Далі, в міру закріплення навику, з'являється можливість переборювати їх негативні впливи один на одного, зіштовхнувши їх під час почергового виконання прийомів хортингу. Це, враховуючи попереднє, сприяє виробленню тонких координацій прийомів хортингу між собою.

4.13. Методи і послідовність вивчення прийомів двобою хортингу

Розучування й удосконалення прийомів хортингу і з'єднань (комбінацій прийомів) здійснюється за допомогою методів цілісної і розчленованої вправи. У більшості ці методи доповнюють один одного.

Метод цілісної вправи передбачає розучування рухів на фоні цілісного виконання рухової дії, яка є повним проведенням прийому хортингу від початку до кінця. Його застосовують при вивченні нескладних технічних елементів і з'єднань, а також у випадках, коли розучуваний прийом двобою не піддається розчленуванню на відносно самостійні рухи без суттєвої зміни його основної структури. В основному цей метод використовується в початковому хортингу,

коли розучуються прості кидки і удари, захвати та блоки, які несуть мінімальний об’єм рухової інформації, коли хортингіст і тренер володіють ефективними прийомами і засобами допомоги та страхування.

В теорії і практиці хортингу виділились декілька різновидів цілісного методу.

1. Власне цілісний метод – пряме застосування цілісного руху під час проведення прийому хортингу. При розучуванні техніки прийому цим методом застосовується вичленування окремих компонентів рухових дій. Цей прийом виражається в тому, що при кожному підході до цілісного виконання технічного елементу хортингіст ставить перед собою визначене завдання і концентрує на ньому свою увагу, не випускаючи, звичайно, з виду другорядні завдання (в більшості при удосконаленні рухового навику). Такий підхід дозволяє досить добре засвоїти всі деталі прийому тому, що допомагає послідовно зосередити свої зусилля на різних компонентах навику.

Якщо хортингіст навчився, наприклад, задовільно виконувати бічний удар ногою у тулуб під лікоть суперника, засвоюючи його цілісним методом, то удосконалювати цей ударний прийом можна за допомогою прийому вичленування. Спочатку, при повторенні вправи, хортингіст зверне увагу на винос коліна ударної ноги через бічний рух, що дозволить стійко пересуватися і набрати необхідну відстань для нанесення удару і, тим самим, створити сприятливі умови для проходження ноги під ліктем суперника. Коли ця деталь буде засвоєна, він зосередить свої зусилля на тому, щоб нога виконала розгин в коліні як можна раніше – разом з розворотом тулуба у зручне положення.

Потім хортингіст буде звертати увагу на те, щоб нога під ліктем суперника попала саме у больову точку на тулубі суперника (печінка, селезінка). На кінець, коли з цим завданням хортингіст справиться, то потурбується про те, щоб в момент нанесення бічного удару ногою під ліктем суперника носок ноги були відтягнутим. Звичайно, всі спроби будуть направлені на те, щоб, не влучити у сам лікоть і найкраще виконати удар з необхідною силою та швидкістю. Такий прийом вичленування завдань доступний всім початківцям хортингу, тому що в кожному русі є багато добре відомих деталей.

У практиці роботи з хортингу велику роль відіграє уміння викладача, тренера широко використовувати методичні прийоми цілісного розучування прийому, вправи. Їх вибір залежить від особливостей навчання, складності прийому чи вправи, ступеня підготовленості хортингіста, етапу засвоєння прийому або вправи. Характерні такі прийоми:

Самостійне виконання прийому при наявності гарантованої безпеки (страховка викладачем, підтримка партнером; допоміжні засоби типу товстих гімнастичних матів, наявність м’якого поролону або поролонових майданчиків тощо).

Виконання прийому з направляючою допомогою – ця допомога надається в стадії основних дій, а деколи – і протягом усієї технічної дії хортингу.

Застосування сповільненої проводки впродовж всього прийому – використовується для ознайомлення з рухом, уточнення характеру м’язових

відчуттів і положення тіла в просторі його переміщення в процесі виконання вправи.

Застосування швидкої направляючої проводки – для уточнення переходу від пасивної роботи до активних самоуправляючих рухів. Наприклад, кидок – підхват під одну ногу з падінням.

Виконання вправ на тренажері – здійснюється тренером-викладачем з попередньою метою за допомогою пристроїв.

2. Метод підвідних вправ – передбачає застосування структурно споріднених прийомів двобою чи спеціальних вправ хортингу, але більш доступних, які ніби підводять до засвоєння основної дії шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення в спрощеній формі. Профілюючі або базові прийоми, як правило, є складовими основної базової техніки хортингу. Наприклад, кидок через стегно – це відповідна складова кидків через спину та підхватів під одну чи дві ноги.

Успіх у розучуванні техніки хортингу здебільшого залежить від правильного підбору підвідних вправ. При цьому слід виходити з наступних положень:

підвідні вправи мають бути за структурою подібні до основних;

планувати і вивчати вправи слід з наростаючою складністю як по відношенню до складності координації дій при виконанні прийому хортингу, так і по відношенню до затрат м’язових зусиль;

підвідні вправи не обов’язково виконувати тільки на одному супернику. Слід використовувати подібні за структурою вправи на інших суперниках, а також вправи (типу загальнорозвивальних) без обтяжень і з обтяженнями;

засвоївши задовільно попередню підвідну вправу, слід переходити до наступної.

При підборі підвідних вправ необхідно керуватись дидактичними правилами вивчення техніки хортингу:

від простого до складного;

від легкого до важкого;

від відомого до невідомого.

Треба також враховувати ступінь підготовленості хортингіста до засвоєння технічного елементу. Чим вища кваліфікація спортсмена, тим менше необхідно підвідних вправ і навпаки. У процесі засвоєння підвідних (підготовчих) вправ хортингісти виховують необхідні фізичні якості і оволодівають важливими руховими навичками.

Метод розчленованої вправи передбачає тимчасовий розподіл руху на складові частини (відносно самостійні рухи) для почергового їх вивчення з наступним з’єднанням цих частин в цілісну вправу (проведення прийому хортингу від початку до кінця). Цей метод, в основному, використовується при розучуванні складних кидків у всіх видах і розділах хортингу. З його допомогою підвищується доступність прийому для вивчення.

Завдання побудови процесу навчання методом розчленованої вправи полягає у вирішенні питань про кількість прийомів, що вивчаються, й їх вибір.

При цьому слід дотримуватись наступних правил:

розчленування не має принципово змінювати структуру руху при проведенні прийому;

при розчленуванні слід охопити всі фази цілісного руху, а в першу чергу – фазу енергоутворювальних дій;

для окремого розучування необхідно вибирати тільки ті фази прийому, які можуть ефективно контролюватись хортингістом або тренером-викладачем, або пристроями; фази руху, які погано піддаються контролю, відокремлювати не слід;

ступінь роздрібленості завдань має визначатись у залежності від специфіки прийому і ходу її розучування. Розучувані прийому об'єднуються, якщо: цілісна технічна дія відносно не складна, хортингіст має хорошу рухову базу, є ефективні прийоми і засоби навчання і в процесі навчання підвищуються функціональні можливості спортсмена;

розучуваний прийом має мати якомога менше сторонньої інформації, не пов'язаної з предметом навчання.

Залежно від ступеня роздрібленості і педагогічної направленості прийнято виділяти дві різновидності методу розчленованої вправи:

власне метод розчленування – пов'язаний з використанням відносно важливих завдань, кожне з яких охоплює одну або декілька фаз цілісної вправи. Такі завдання носять назву дозованих вправ, що несуть в собі комплекси характеристик, які повністю відповідають аналогічним частинам цілісної вправи (повного проведення прийому хортингу);

метод вирішення вузьких рухових завдань – підбір вправ цим методом може опиратись на виділення окремих кінематичних і динамічних характеристик руху під час виконання прийому. Він робить можливим застосування в процесі розучування прийому хортингу найрізновидніших завдань, що дозволяє розчленувати складний рух не тільки на фази, але і на окремі характеристики рухів і дій у цих фазах.

Найголовніші завдання, які вирішуються за допомогою таких вузьконаправлених вправ, пов'язані:

з уточненням уяви про рух і необхідні активні дії;

з удосконаленням техніки розучуваних прийомів хортингу;

з виправленням помилок, які виникають у процесі навчання.

Таким чином, метод вирішення вузьких рухових завдань відіграє роль допоміжного методу навчання, який застосовується в залежності від особливостей процесу розучування.

Позитивний результат при застосуванні методу розчленування в практиці роботи з хортингу багато в чому залежить від умілого використання методичних прийомів.

Пропонуються такі методичні прийоми розучування розчленуванням:

засвоєння ключових положень – дає можливість послідовно вирішити завдання цілісного проведення прийому хортингу, раціонально використовувати фізичні зусилля;

використання тимчасової фіксації складних для засвоєння положень – для уточнення витрат м'язових зусиль і орієнтації у просторі;

застосовування проводки у вибраній фазі руху – дає можливість тонко відчути складні за координацією дії, пов'язані з послідовним підключенням м'язів в роботу під час проведення техніки хортингу.

Ці прийоми можуть здійснюватися силами тренера-викладача і партнера, або за допомогою технічних засобів навчання.

Імітація руху – уточнює моменти існуючої програми дій, вносить відповідні поправки. При цьому також здійснюється уточнення вихідних і кінцевих положень при проведенні прийому хортингу.

Крім названих, існують і інші різновидності прийомів методу розчленованої вправи. Їх вибір і педагогічна ефективність залежать від кваліфікації тренера-викладача з хортингу і його творчої активності.

При вивченні прийомів хортингу та комбінацій прийомів методи цілісної і розчленованої вправи в більшості поєднуються між собою, доповнюючись різними методичними прийомами, які для зручності користування об'єднані в групи.

У системі хортингу пропонуються такі основні групи методичних прийомів навчання:

1. Група прийомів використання під час відпрацювання техніки хортингу різних за вагою та ростом суперників.

2. Група прийомів незначної зміни умов тренування.

3. Група прийомів використання страховок при падіннях, допомоги і фіксації.

4. Група прийомів обмеження простору дії.

5. Група прийомів застосування обтяження.

Основне призначення:

для розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості тощо). Наприклад, підтягування з додатковою вагою на тілі хортингіста (пояс зі свинцевими пластинами різної ваги, які можна міняти в залежності від стану фізичного розвитку хортингіста); віджимання в стійці на руках, утримання «хреста» на кільцях тощо. Для виховання спеціальної витривалості – виконання прийомів кидкової техніки на час і кількість разів. Виконання «шпагату» з додатковою вагою на тілі хортингіста розвиває спеціальну гнучкість для поліпшення ударної техніки ніг; для виправлення помилок й удосконалення техніки виконання прийомів хортингу.

6. Група прийомів, спрямованих на зниження негативної дії рефлексу самозахисту. Відомо, що в природі не існує людей, які би в тій чи іншій мірі не боялись. Страх – це один із факторів, який негативно впливає на хід розучування вправи. Тому з профілактичною ціллю і з метою виховання вольових якостей використовуються методичні прийоми, що приводять до зниження негативної дії рефлексу самозахисту. Такими прийомами, наприклад, можуть бути: посилене страхування і безпосередня фізична допомога, зміна суперників тощо.

7. Група прийомів самоаналізу своїх дій. Велике значення для усвідомленого засвоєння прийомів хортингу має уміння аналізувати свої дії. Володіння прийомами самоаналізу своїх рухових дій допомагає хортингісту визначити місце

помилки, рівень відхилень від норм виконання технічної дії, а це дає можливість в наступному двобої зробити відповідні поправки.

8. Група орієнтирів. Ця група методичних прийомів має широке застосування як в процесі розучування прийомів, так і при їх удосконаленні. Хортингіст у процесі практичного проведення прийому двобою хортингу на суперникові повинен добре орієнтуватись в просторі і в часі. Для успішного розучування й удосконалення прийомів ударної і кидкової техніки хортингу широко використовуються зорові орієнтири.

Умови успішного засвоєння прийомів хортингу

Вибір найбільш раціональних методів і методичних прийомів при розучуванні конкретних технічних елементів хортингу відіграє велику роль, але не слід забувати і про умови, які забезпечують успішне навчання. У процесі технічної підготовки хортингістів слід враховувати наступні умови навчання:

Перша умова – полягає в точній оцінці ступеня готовності хортингіста до засвоєння прийому. Оцінка його потенційних можливостей проводиться за наступними параметрами:

рухова підготовка – тут враховуються типові труднощі при розучуванні прийому, наявність в арсеналі рухового досвіду подібних прийомів з новим рухом, об’єм і характер засвоєних рухів;

фізична підготовка – передбачає рівень розвитку тих якостей, які мають вирішальне значення для оволодіння новими рухами при виконанні техніки прийому хортингу;

розвиток психічних якостей – цей фактор має на увазі сміливість хортингіста, його рішучість, реакцію на довгу нервову напругу й інші особисті якості.

Друга умова – передбачає засвоєння програми навчання на основі аналізу структури руху і знання індивідуальних особливостей. Вона складається в формі алгоритму, лінійної і розгалуженої програми, а її ефективність зростає в міру ускладнення техніки прийому хортингу.

Третя умова – полягає в умілому управлінні процесом засвоєння прийому, яке проводить тренер-викладач на основі аналізу дій хортингіста і вибору корегувальних команд і контрольних завдань.

Четверта умова – передбачає наявність відповідних приміщень та засобів навчання. Це спортивні зали хортингу, які мають м’яке покриття, необхідні основні і допоміжні прилади, а також і наявність методичних засобів навчання (малюнки, схеми, кінограми, моделі тіла хортингіста, комп’ютер, кіно і відеоапаратура, вимірні прилади тощо).

Структура процесу навчання прийомів двобою хортингу

Формування у хортингістів конкретних рухових навиків – одне з головних завдань навчання в хортингу. Процес навчання руховим діям можна умовно розділити на три етапи, які тісно пов’язані між собою:

1. Етап початкового розучування прийому.
2. Етап поглибленого розучування.

3. Етап закріплення та вдосконалення прийомів хортингу.

Суть кожного етапу навчання можна коротко сформулювати так:

на першому етапі відбувається початкове розучування рухової дії; тобто це – стадія, на якій виробляється вміння відтворювати техніку виконання прийому в загальній грубій формі. Характерними для цього етапу є постановка рухового завдання і допомога хортингісту в пошуку найраціональніших (ефективних) шляхів його вирішення;

другий етап характеризується поглибленим, деталізованим розучуванням. У результаті на цьому етапі відбувається уточнення рухового вміння, яке частково переходить у навик;

на третьому етапі забезпечується закріплення і вдосконалення рухової дії, в результаті чого формується стійкий навик, фізичні якості, котрі дозволяють цілеспрямовано використовувати його в різних умовах рухової діяльності.

Для того, щоб правильно побудувати освітній процес і раціонально використовувати різноманітні методичні прийоми, важливо знати і широко застосовувати не тільки загальні закономірності формування рухових навиків, але й вікові особливості цього процесу.

Етап початкового розучування прийому

Основна мета цього етапу полягає у вивченні основ техніки рухової дії при проведенні прийому хортингу. Перед тренером-викладачем стоять декілька завдань:

створити попередню уяву про прийом;

правильно й доступно поставити перед хортингістом рухове завдання;

допомогти учневі створити програму дій, тобто полегшити пошук основного варіанту вирішення завдання;

навчити виконувати частини (фази, елементи) техніки основної дії, котрі не були засвоєні раніше;

сформувати загальний ритм рухової дії при проведенні прийому хортингу;

попередити або усунути непотрібні рухи і грубі викривлення (спотворення) техніки руху.

Вирішуючи завдання, що полягає в створенні попередньої уяви про прийом, слід враховувати, що уява відіграє програмну функцію. Перш за все тренер з хортингу повинен назвати прийом (удар, кидок, технічну дію партеру тощо) згідно термінології. Це дасть можливість зосередити увагу хортингістів на матеріалі, який вивчається.

Термінологічна назва прийому передує його показу, встановлює в пам’яті хортингіста уяву, пов’язану з попереднім руховим досвідом, і готує його до зорового сприйняття елементу, який буде показаний. Назва прийому відображає істотну сторону техніки виконання технічної дії, її суть. Інформація, отримана від термінологічної назви прийому хортингу, дає можливість хортингісту зрозуміти, як виконувати той чи інший прийом, дає перші уявлення про характер дій, які необхідно виконати.

Назва прийому хортингу згідно професійної термінології і постановка доступного завдання несуть першу і необхідну інформацію для створення

загального образу прийому в свідомості хортингіста і встановлення ведучого рівня побудови руху, визначення рухового складу. Наприклад, тренер сповіщає учням, що сьогодні на хорті ми будемо вивчати: техніку утримання в партері. У цьому випадку до учнів надходить інформація про умови опори, про переміщення лежачи на підлозі хорту, спосіб виконання і напрям рухів, а це є передумовою для створення першої, поки що неповної, програми руху на основі початкових уявлень про характер дій, які необхідно виконати.

Наступним кроком тренера є демонстрація прийому хортингу. Назвавши прийом за термінологією, тренер пропонує подивитись, як він виконується. Показ прийому в натуральному вигляді дає можливість у більшому об'ємі доповнити уявлення про просторово-часові параметри рухів. Під час показу за допомогою зорового аналізатора хортингісти засвоюють конкретні дані про прийом. Тому, демонструючи прийом хортингу, треба враховувати таке:

показ має бути зразковим, а той, хто демонструє прийом, повинен володіти найновішою правильною та ефективною технікою. Це дасть можливість створити правильну уяву про прийом. При цьому повинна враховуватись підготовленість хортингістів, фактор заохочення (на певних етапах роботи з дітьми поступово покращувати якість, збільшувати амплітуду виконання тощо);

показуючи, слід акцентувати увагу на важких і небезпечних моментах, але не можна залякувати хортингістів, вселяти в початківців страх і гальмувати рішення рухового завдання;

для кращого сприйняття прийому необхідно визначити точки й об'єкти огляду;

показуючи, не слід виконувати зайвих рухів (наскоки, красиві рухи, маневрування тощо), що може відвернути увагу учнів від основного прийому.

У випадку, коли тренер з хортингу не володіє показом, необхідно для демонстрації прийому підготувати учня або вміти імітувати даний прийом.

Практика роботи з хортингу показує, що демонстрування прийому в цілому на початку навчання дає кращі результати, ніж показ частинами. Свої дії вчитель, тренер мають супроводжувати поясненнями.

Пояснення основ техніки прийому хортингу, який вивчається, має бути образним і коротким, без зайвої деталізації. Пояснювати слід у першу чергу ті моменти, котрі не можна побачити, а можна лише відчути у процесі виконання прийому. Досвідчений педагог прагне розширити ту інформацію, яку хортингіст отримав при зоровому сприйнятті рухової дії. Перш за все слід, по можливості, розкрити внутрішній зміст рухового завдання, доповнити і поглибити уявлення про значення і взаємозв'язки окремих фаз рухової дії, про динаміку м'язових зусиль у процесі її здійснення, виділити об'єкти акцентування уваги хортингістів тощо. Тобто дати відповідь на питання, визначені методикою хортингу у механізмах акту поведінки спортсмена на хорті: Що робити? Як робити? Коли робити?

Це дасть можливість більш точно усвідомити прийом, уточнити вже існуючу в грубій формі початкову програму дій і оцінити систему сигналів, котра визначає форму рухової відповіді, а це прискорить встановлення провідного рівня побудови руху, визначення рухового складу і внесення відповідних корекцій. Пояснюючи,

слід використовувати методичну термінологію хортингу. Застосування термінів робить пояснення коротшим і полегшує запам'ятовування основних відомостей про техніку прийому.

Пояснення стає дохідливішим тоді, коли його доповнюють відповідними наочностями. Особливо продуктивними у створенні просторового уявлення є кіно- і відеоматеріали із зображенням елементу, який вивчається, запис котрих можна прокручувати стільки, скільки потрібно, щоб добре розібратися в деталях техніки і переміщеннях хортингіста в просторі, дистанціях до суперника тощо. В практичній роботі з хортингу, а особливо з початківцями, часто застосовують відповідні ілюстрації – малюнки, схеми, кінограми, макети тіла хортингіста тощо.

Застосування таких прийомів значно скорочує час на усвідомлення вправи, зменшує енергетичні затрати на оволодіння спеціальними руховими навичками і робить навчально-тренувальний процес продуктивнішим. Крім цього, необхідно враховувати, що застосування наочностей має місце на всіх етапах вивчення прийому хортингу і ними слід скористатися при першій необхідності.

Уявлення про нову рухову дію можуть бути повними лише тоді, коли ознайомлення з нею включає реальне відчуття рухів. Для цього в практиці роботи з хортингу застосовується безпосереднє виконання прийому.

Перші пробні намагання виконати прийом мають важливе дидактичне значення. Вони можуть суттєво впливати на подальший хід становлення рухового навику. Хортингіст отримує перші рухові відчуття (до процесу формування попередньої уяви про прийом безпосередньо включається руховий аналізатор) і важливо, щоб між тими відчуттями і сформованими раніше за допомогою показу і пояснення зв'язками й асоціаціями не було великих розходжень.

Перші спроби допомагають хортингісту реально оцінити свої можливості, а тренеру дають інформацію, яка дозволить уточнити подальший об'єм навчальної роботи, індивідуалізувати методику і намітити подальші шляхи навчання.

Під час розучування нескладних прийомів етап початкового навчання може закінчуватись вже після перших спроб, якщо, звичайно, вони будуть вдалими. При вивченні складних рухових дій головні труднощі ще, зазвичай, попереду.

Після попереднього ознайомлення з прийомом перед тренером-викладачем ставиться завдання – вибрати найраціональніші методи і прийоми подальшого формування (уточнення, виправлення) уявлень про технічну основу рухової дії. На цій стадії формування рухового навику вибір методичних прийомів особливо великий.

Характерним для етапу початкового розучування є те, що в перших спробах виконання прийому спостерігаються початкові прояви майбутньої помилки. Тому успіх у засвоєнні раціональної техніки виконання прийому багато в чому залежить від умілого і своєчасного попередження і виправлення (ліквідації) помилок. Виникнення типових помилок, які можна попередньо передбачити, слід попереджати.

Це, звичайно, робиться за допомогою різноманітних предметних завдань, що створюють умови, які певним чином обмежують рухи хортингіста і змушують його виконувати прийом у заданих просторово-часових параметрах. Для виправлення нетипових (індивідуальних) помилок важливо правильно розпізнати

причини їх виникнення, тому що для успішного виправлення помилок необхідно перш за все ліквідувати причини їх появи.

Причин, котрі породжують помилки в техніці виконання прийомів хортингу, багато. Основними причинами грубих викривлень рухових дій на початковому етапі їх розучування є:

1. Невиконання окремих дій в елементі техніки хортингу. Це призводить в основному до невиконання прийому.

2. Несвоєчасне виконання окремих дій в елементі. Ця причина пов'язана з розподілом дій у часі. Це свідчить про те, що учень ще не сприймає ритму, не відчуває і не контролює переміщення тіла в просторі.

3. Неправильний напрям руху. Подібна причина є типовою і свідчить про тимчасове невміння хортингіста координувати свої дії в просторі (з використанням інформації від зорового, вестибулярного та рухового аналізаторів). Подібне в більшості випадків трапляється в хортингістів-початківців, а в дорослих це може статись під час засвоєння складних за координацією прийомів двобою, де дистанція до суперника, варіант захвату, точний напрям переміщення тіла і його частин відіграє домінуючу роль.

4. Недостатня фізична підготовка. Аналізуючи характер помилки в техніці виконання прийому або окремих його дій, тренер-викладач у першу чергу повинен сказати, які з фізичних якостей у хортингіста недостатньо розвинуті і, залежно від того, визначити додаткові завдання, котрі передбачали б підготовчі вправи, вибірково спрямовані на розвиток необхідних якостей. Наприклад, для швидкого нанесення удару ногою в голову необхідно розвинути гнучкість у тазостегнових суглобах.

5. Боязнь виконання прийому. Емоція страху є не що інше, як прояв впливу рефлексу самозахисту, котрий стає причиною надмірного напруження м'язів і обмеження амплітуди рухів, що нерідко спостерігається при незвичних переміщеннях тіла в просторі, під час виконання прийомів кидкової техніки зі стійки, пов'язаних із підвищеним ризиком отримати травму при падінні.

6. Втома. Перші спроби виконати новий прийом швидше призводять до втоми, ніж виконання його на подальших етапах. Це стається тому, що незвичні рухи здійснюються з надмірними м'язовими напруженнями і створення нових координацій висуває підвищені вимоги до нервової системи. Це зобов'язує дбайливо ставитись до контролю за мірою повторень.

7. Недостатнє розуміння рухового завдання. Ця причина може призвести до виникнення найрізноманітніших помилок. Ліквідується вона за допомогою доступного і конкретизованого пояснення, якісною демонстрацією (натуральною й опосередкованою – малюнки, кінограми тощо), методами активізації уваги хортингістів і поглибленого усвідомлення ними рухового завдання.

8. Негативне перенесення навику. Головний шлях до попередження даної помилки або послаблення її впливу полягає в раціональній послідовності процесу навчання.

9. Надмірна скутість чи розслабленість тіла або його частин. Ця причина поступово зменшує свій вплив завдяки поліпшенню координаційних здібностей

хортингістів (упорядкування процесів збудження і гальмування) і розвитку у них необхідних фізичних якостей (сила м'язів).

Таким чином, початковий етап розучування прийому, зазвичай, супроводжується значними відхиленнями фактичної картини руху від заданого зразка. Ці відхилення мають природний характер, тобто обумовлені природними закономірностями початкового формування механізмів руху (генералізація рухових реакцій, іррадіація збудження, неточність у роботі механізмів нервово-м'язової координації, їх диференціація тощо). Але причинами помилок можуть бути і недоліки в методиці навчання.

Щоб ліквідувати помилку, тренер-викладач повинен швидко визначити її причину. Інакше багаторазове помилкове повторення прийому призведе до створення стійкого динамічного стереотипу. Щоб його зруйнувати, потрібен довготривалий процес змін умов середовища або спеціальна руйнація рухової структури внаслідок зміни складених раніше умовно-рефлекторних зв'язків, що може суттєво вплинути на руховий стереотип або окремі його елементи. Якщо помилка стала складовою частиною рухового стереотипу, виправлення її вимагатиме більше часу. Тому не слід багаторазово повторювати прийом з помилкою. Якщо ж помилка закріпилась, то для її виправлення можна застосувати такі прийоми:

1. Зупинити на деякий час виконання прийому, щоб загальмувати непотрібні умовно-рефлекторні зв'язки, а лише після цього знову приступити до розучування, акцентуючи увагу хортингіста на тих фазах, де зафіксувалася помилка в минулому.

2. Перевчити прийом (якщо це можливо, враховуючи особливості техніки хортингу) в іншу сторону.

3. Скористатись прийомом від важкого до легкого. Зупинити виконання технічної дії хортингу, в котрій фіксується помилка, і вивчати прийом важчий, але подібний за структурою.

4. Посилити страховку при падінні на хорт, використавши суперника, який важчий за вагою, щоб зменшити негативну дію рефлексу самозахисту, котрий заважає правильному оволодінню технікою прийому хортингу.

5. Застосовувати словесний звіт про виконану роботу. Висловлюючи усно всі деталі техніки у відповідній послідовності, хортингіст краще усвідомить суть окремих дій, продумає їх і внесе відповідні корективи в свої дії, а це дасть можливість скоріше ліквідувати помилки.

Етап поглибленого розучування техніки прийомів хортингу

Якщо етап початкового розучування вправи передбачає, головним чином, засвоєння основ техніки хортингу, то на етапі поглибленого розучування здійснюється деталізоване її вивчення.

Основні завдання цього етапу передбачають:

уточнення техніки виконання прийому згідно його просторових, часових і динамічних характеристик відповідно до індивідуальних особливостей хортингістів;

удосконалення ритму дій – добитися вільного і суцільного виконання прийому;

встановлення самоконтролю за руховими діями.

Згідно фізіологічних понять, на цій стадії формування рухового навику починається його закріплення, найтонша спеціалізація й упорядкування центрально-нервових регуляторних процесів (концентрація збуджень, розвиток внутрішнього гальмування тощо), що дозволяє хортингісту тонко диференціювати рухи. Сприяють формуванню цих процесів методи навчання.

На етапі поглибленого розучування пріоритетним методом стає метод цілісної вправи з вибірковим вичленуванням деталей. На тлі цілісного виконання прийому увага хортингістів вибірково концентрується на певних ланках рухової дії.

Головна роль методу цілісної вправи не виключає можливості і доцільності застосування на цьому етапі і методу розучування рухових дій за частинами. До цього методу повертаються за необхідності внести суттєві корективи в окремі ланки прийому. Найчастіше це трапляється під час розучування рухових дій, котрі мають декілька головних ланок. На цьому етапі навчання зберігають своє значення майже всі методичні прийоми, котрі застосовуються на початковому етапі, такі як: підвідні вправи, фізична допомога, орієнтири. Але використання цих прийомів з часом стає більше епізодичним.

У міру становлення й упорядкування уявлення про технічну основу прийому хортингу створюються умови для уточнення попередньої уяви в головних ланках рухової дії. Дуже важливо вчасно до цього приступити. Передчасне внесення детальних уточнень і поправок до системи рухових рефлексів, яка склалася на попередньому етапі, але ще не встигла закріпитись, може призвести до суттєвих змін у цій системі і втрати правильного уявлення про технічну основу прийому хортингу. Деяке запізнення з внесенням уточнень теж може суттєво вплинути на хід становлення рухового навику. Надто пізнє внесення поправок буде вже не уточненням, а переробляннням раніше складеного й успішно закріпленого рухового динамічного стереотипу.

Уточнення попередньої уяви про прийом потребує великої продуманої і копіткої роботи. В цьому процесі тренер-викладач допомагає хортингістові, використовуючи різні прийоми:

1. Застосування підвідних вправ, що відіграє важливу роль в уточненні рухових уявлень. Відомо, що підвідні вправи подібні структурою до того елементу, котрим оволодіває хортингіст. Така умова обов’язкова, бо вона випливає з самого поняття «підвідні». Ці вправи, зазвичай, легші, ніж основні. Наприклад, удар ногою в тулуб легший, ніж удар ногою в голову, а технічна основа, тобто структура руху, майже однакова. Оволодівши прийомом в тулуб, значно скоріше навчаються удару ногою в голову.

Іноді доцільним є вивчати прийом через складніший варіант. Без сумніву можна відзначити, що вдалий підбір підвідних вправ значно полегшує оволодіння учнями основної вправи.

2. Повідомлення хортингістам характеру рухових уявлень, котрі виникають у тренера в процесі виконання прийому, який вивчають. Спортсмени мають знати

не тільки те, що видно зі сторони, але й те, що потрібно відчути під час виконання прийому. Звичайно, викладач може поділитися своїми відчуттями тільки тоді, коли він має відповідний досвід виконання цієї або аналогічної технічної дії. Передаючи свої уявлення, зв'язані з правильним виконанням прийому хортингу, викладач повинен користуватися образними порівняннями. Вміння коротко, але образно передати свої уявлення – велике мистецтво. Тому, перш ніж повідомити учням про характер рухових уявлень, треба чітко продумати, що і як їм розказати.

3. Усні або письмові звіти хортингістів про прийом, котрий вони мають виконати. Такими прийомами можна порівняно легко виявити точність рухових уявлень учнів. За якістю звіту можна судити про розуміння хортингістом основ техніки прийому, просторових і часових параметрів руху, особливостей захвату або дистанції до суперника. У більшості хортингістів перші спроби здійснюються при неточному проектуванні руху в їх свідомості. Суб'єктивно деяким помилково здається, що їхні дії правильні. Інші не можуть навіть дати певної оцінки своїх дій. Тому вони не мають можливості зіставляти (порівнювати) результати свого виконання з ідеальним образом рухової дії, котра склалася в уявленні. Всебічно активізуючи увагу хортингістів, заставляючи їх усвідомити рухові уявлення, зв'язані з правильним виконанням прийому, викладач допомагає учням краще засвоїти прийом.

4. Обговорення техніки виконання прийому хортингу з учнями, котрі засвоїли прийом, і тими, котрі почали засвоювати. Інколи у кваліфікованого тренера-викладача, не дивлячись на зразковий показ і доступне пояснення техніки, учень все ще погано сприймає прийом. В той самий час варто кому-небудь з хортингістів, котрі засвоїли прийом, додати до вказівок викладача будь-яке зауваження, що характеризує суб'єктивні відчуття хортингіста, як прийом починає виходити краще. У процесі розучування прийому викладач повинен повідомляти хортингістам не тільки те, що явно видно під час його демонстрації, а й те, що необхідно відчувати, коли виконуєш сам.

На жаль, навіть висококваліфіковані тренери з хортингу не завжди це можуть зробити, тому що прийом, котрий засвоює хортингіст, викладач вивчав давно (або зовсім не вивчав – новий прийом хортингу, дуже складний тощо) і, природно, він не в змозі повідомити учням об'єктивні відчуття.

У той же час у хортингіста, котрий недавно вивчив прийом, ще свіжі в пам'яті ті уявлення, що необхідні учневі, котрий засвоює цей прийом. Розповідаючи про характер рухових уявлень, котрі виникають у нього в процесі правильного виконання прийому, хортингіст (котрий засвоїв прийом) приносить велику користь учням, які почали оволодівати прийомом. Звичайно, такі обговорення слід проводити під контролем тренера-викладача і так, щоб ні за яких умов обговорення не знижувало його провідної ролі.

5. Надання фізичної допомоги під час виконання прийомів хортингу відіграє важливу роль у процесі уточнення рухових уявлень. Особливе значення має застосування цих прийомів на початку формування рухового навику, коли проходить ознайомлення з рухом, уточнення характеру м'язових відчуттів і положень тіла хортингіста в просторі, його переміщення в процесі виконання прийому, коли виникає необхідність в уточненні переходу від пасивної роботи до

активних самоуправляючих рухів. Тоді викладач допомагає хортингістові у вигляді супроводу, підтримки, підштовхування. Значення допомоги помітно зростає під час вивчення складних прийомів (як за координацією, так і за затратами м'язових зусиль).

У таких випадках іноді застосовується фіксація окремих, складних у засвоєнні, положень. Якщо хортингіст не може зрозуміти шляху переміщення тіла і окремих його частин у процесі виконання кидка, то викладач, утримуючи тіло хортингіста в певних проміжних положеннях, допомагає йому уточнити рухові уявлення, зв'язані з правильним виконанням прийому, з відповідним напрямком переміщення тіла. Якщо хортингіст не володіє технікою виконання силового прийому хортингу, то викладач, протримавши його деякий час у відповідному положенні, допоможе йому включити в роботу ті м'язи, котрі необхідні для виконання прийому при взятті ефективного захвата.

При поглибленому розучуванні прийому самоконтроль носить характер термінової і точної інформації про якість виконання прийому. Вдумливий хортингіст під час виконання прийому намагається контролювати всі свої дії, аналізувати ті відчуття, котрі виникають у процесі здійснення рухів. Він спочатку відчуває деталі, що потім стають ніби орієнтирами, спираючись на котрі хортингіст запам'ятовує дію і в наступних підходах правильно її виконує. Якщо ж все-таки прийом виконують з помилкою, то, користуючись даними самоконтролю, хортингіст зможе в наступній спробі внести необхідні корективи і покращити якість проведення прийому.

Відоме значення під час самоконтролю має оцінка моменту, темпу і ритму виконання прийому, тобто чергування його фаз у часі. Хортингіст, знаючи момент проведення та ритмічний малюнок заданого прийому, може визначити правильне виконання прийому за моментом, положенням суперника, темпом пересувань, ритмом дихання, у якому прийом був виконаний.

Значну допомогу в засвоєнні і закріпленні рухових дій надають також і зовнішні орієнтири, за допомогою яких здійснюється контроль за переміщенням тіла і його частин у просторі. Використовуючи орієнтири, можна допомогти хортингісту:

уточнити напрям руху тіла або окремих його частин;

набрати варіант захвата, амплітуду кидка визначеної величини;

визначити місце прикладання головних м'язових зусиль.

Етап закріплення та удосконалення техніки хортингу

Цей етап передбачає вдосконалення рухових дій при проведенні прийому хортингу в умовах його практичного застосування. Тут вирішуються такі рухові завдання:

закріпити навик володіння технікою прийому хортингу;

розширити діапазон варіативності техніки прийому для доцільного виконання його в різних умовах і при максимальних проявах фізичних якостей;

завершити індивідуалізацію техніки виконання прийому відповідно до ступеня розвитку індивідуальних здібностей хортингістів. Створена й уточнена на попередньому етапі автоматизована система рухів ще не володіє стійкістю до

різних несприятливих чинників (втома, зміна зовнішніх умов – якість екіпірування, його надійність тощо). На цьому етапі передбачається закріплення сформованого динамічного стереотипу, котрий лежить в основі рухового навику, і разом з тим збільшення його рухомості – для можливого пристосування вивчених дій до різних змін зовнішніх умов.

Динамічний стереотип, якому відповідає руховий стереотип, характеризується тим, що в певних умовах хортингіст виконує дії однаково правильно.

Завдяки поступовому утворенню й ускладненню умовно-рефлекторних зв'язків, дії поступово стають наочнішими, досконалішими. Такий ступінь оволодіння рухами часто називають автоматизованим (закріпленим) навиком. Властивим для закріпленого навику є те, що виконання однієї деталі руху рефлекторно викликає виконання наступної. При чому навіть найвищий ступінь автоматизації руху не знижує провідної ролі свідомого контролю з боку хортингіста.

В цьому легко переконатися під час виконання будь-якого добре засвоєного прийому. Навіть більше: якщо в процесі виконання прийому допущені незначні відхилення від правильного виконання, то хортингіст під час виконання прийому встигає проаналізувати свої дії і внести відповідні поправки (в напрямку швидкості переміщення тіла і окремих його частин, в прикладанні м'язових зусиль, зміні захватів тощо).

Закріплення рухового навику тісно пов'язане з вирішенням іншого завдання – стабілізацією руху. Це не що інше, як уміння протистояти під час виконання прийому впливові зовнішніх і внутрішніх чинників, що заважають його правильному засвоєнню. Якщо на початку закріплення прийому хортингіст може достатньо точно виконати його тільки за певних умов (у звичному залі, на хорті звичного розміру тощо), то після стабілізації рухового навику умови, за яких виконують прийом, не мають значення. Незвичні умови змагань, наприклад, не збивають хортингіста, і він успішно справляється з виконанням прийомів хортингу.

Прийоми хортингу стандартного типу і з помірно вираженою варіативністю закріплюють методами стандартно-повторної вправи. В міру закріплення навику повторення рухів може проходити в різноманітних з'єднаннях (зв'язках) з іншими прийомами і за зміни умов. Дії варіативного типу закріплюються методами повторно-перемінної вправи, де відносно стандартне відтворення технічного прийому хортингу поєднується спочатку з обмеженою, а потім з більш значною зміною умов рухової діяльності.

Варіативність руху досягається його багаторазовим відтворенням у різних умовах, коли він має виконуватись зі зміною деталей кінематичної, динамічної та ритмічної характеристики руху. Це може відбуватись за:

ускладнення зовнішніх умов (розмір змагального майданчика, щільність покриття, обмеження простору дії тощо);

зміни у фізичному і психічному стані хортингіста (втома, відвернення уваги, хвилювання або на тлі інших емоцій);

наявності різноманітних з'єднань (зв'язок) з різними елементами техніки хортингу, а також і в таких з'єднаннях, де виникає необхідність побороти вплив негативного перенесення навику (ударно-кидкові комбінації, переведення суперника в партер після проведення прийомів тощо);

зростання фізичних зусиль (з різних вихідних положень, у складне кінцеве положення, збільшення дистанції до суперника тощо).

Етап закріплення та вдосконалення рухових дій характеризується органічним злиттям процесів уточнення техніки прийомів хортингу і виховання фізичних якостей, котрі забезпечують максимальну ефективність дій. Це особливо чітко спостерігається в процесі спортивного тренування хортингістів високої кваліфікації.

Сьогоднішній розвиток хортингу і чітко виражена тенденція до безперервного зростання складності прийомів двобою і вимог до їх виконання, вимагає пошуку методичних підходів, які б виходили з ідеї одночасного впливу як на структуру прийому, так і на фізичні якості, котрі забезпечують успішне його виконання. Такий підхід виражається методом поєднаного впливу. Наприклад, удосконалюючи виконання кидка через спину, хортингіст використовує додаткове обтяження (важкий суперник, резина, на кінцівках закріплений відповідний вантаж), котре не порушує основну техніку прийому і, тим самим, сприяє розвитку швидкісно-силових здібностей.

Отже, різноманітний методичний підхід дає можливість добитись впевненого і стабільного виконання прийому і збереження цього стану на тривалий час.

Тривалість збереження навику залежить від індивідуальних можливостей хортингіста, його здібностей, від складності й частоти повторень прийому. Тому, а особливо в процесі спортивного тренування, рекомендується: включати вивчені елементи техніки хортингу до спеціальної розминки на хорті, повторювати їх деяку кількість разів після вирішення головних завдань, а інколи і раз на тиждень проводити тренувальне заняття, присвячене раніше вивченим елементам двобою, котрі в майбутньому ще будуть потрібні.

Гнучкий підхід у застосуванні різноманітних методичних прийомів забезпечує стабільність у засвоєнні прийомів. Тому, крім прийомів, які застосовувались під час розучування, використовують прийоми, котрі стимулюють краще виконання технічних елементів хортингу. Серед них – орієнтири, які допомагатимуть не тільки засвоювати техніку, але й удосконалювати її. Ефективне застосування орієнтирів стимулює найкраще виконання елементу.

Поряд з такими суто технічними формами стимулювання кращого виконання прийомів у практиці роботи застосовують й інші – педагогічні прийоми, в основі яких лежать фізіологічні закономірності. Відомо, що емоції створюють умови, котрі полегшують проведення нервових імпульсів і, тим самим, допомагають виникненню різноманітних зв'язків між окремими сенсорними (чутливими) системами, між внутрішніми органами і руховим апаратом. Високий рівень емоційного стану хортингістів дозволяє краще засвоювати вправи.

Підвищення емоційної кривої в процесі заняття досягається не тільки завдяки вдалому оволодінню прийомом, але й за допомогою похвали, а часом і навпаки – поганої оцінки за виконаний прийом (похвала і покарання). Інколи викладачі надмірно використовують додаткові подразники: вони або завжди хвалять хортингістів, або завжди применшують їх успіхи – незалежно від істинної якості виконання і розуміння техніки і тактики хортингу. Такий підхід до справи недоцільний. Уміле використання так званих додаткових подразників допоможе підтримати відповідний настрій хортингістів і, як наслідок, створить необхідні умови для відмінного оволодіння технікою хортингу.

Значною мірою стимулює краще виконання елементів техніки хортингу і такий прийом як періодична зміна екіпірування. Хортингісти, зазвичай, тренуються в звичайному для себе одязі (труси, майка або футболка). Якщо інколи проводити заняття в захватній хортовці, котра передбачена правилами змагань в інших розділах хортингу, то якість виконання прийомів покращується. Навіть одягнутий пояс кваліфікації хортингу, є стимулюючим чинником щодо досягнень успіхів у більш ефективному виконанні прийомів.

Успіх у виконанні багатьох прийомів залежить також від здатності організму хортингіста створювати необхідний енергетичний потенціал. Якщо хортингіст не може відмінно виконати засвоєний елемент техніки двобою хортингу, тому що не вміє створювати відповідний енергетичний запас, не управляє в достатній мірі енергетичними витратами, то його можна попередньо орієнтувати на виконання ще складнішого елементу, подібного за структурою, тобто застосовувати прийом переорієнтації: наприклад, хортингісту, котрий задовільно виконує кидок через стегно з падінням, пропонується зробити його в стійці без падіння; в результаті, якщо цей прийом в стійці не вийде, то сам кидок з падінням буде виконаний набагато краще.

Вирішуючи завдання удосконалення рухових навиків, необхідно не тільки стимулювати краще виконання елементів техніки хортингу у стандартних умовах, але й привчити хортингістів виконувати їх у незвичних умовах. Залежно від зміни умов, руховий навик удосконалюється шляхом застосування низки методичних прийомів. Найважливіші з них такі:

зміна партнера з легкого на важчого;

перехід в інше місце тренування;

з’єднання даного елементу з іншими прийомами;

включення елементу техніки хортингу, який вивчається, до різних комбінацій;

виконання прийому на швидкість та кількість разів за певний проміжок часу (це можна застосовувати лише тоді, коли хортингіст досконало володіє прийомом);

виконання вправи на тренуваннях, які проводяться в незвичних умовах, в незвичній обстановці (в присутності глядачів, відомих суперників тощо).

Таким чином, етапи розучування прийомів хортингу розглядаються як єдиний і неподільний процес. Всі умовно виділені етапи, взаємопов’язані, і між ними не існує чітко виражених меж і переходів. Ці етапи, як правило, стикуються і накладаються один на одного, тобто кожен наступний починається на тлі

попереднього. Загальна мета процесу навчання і тренування хортингістів виражена в досконалості виконання рухових дій, результатом котрої є ефективний завершений рух при проведенні прийомів хортингу під час реального двобою на змаганнях.

4.14. Техніка безпеки під час занять хортингом

Правила безпеки під час занять з хортингу поширюються на всіх без винятку учасників навчально-виховного процесу під час організації та проведення занять з хортингу (на заняттях, у гуртках хортингу, фізкультурно-оздоровчих групах і спортивних секціях із загальної фізичної підготовки). Причинами травм і пошкоджень під час занять можуть бути: погано проведена розминка, вади в техніці виконання вправ, методичні помилки інструктора.

З метою попередження травм і пошкоджень на заняттях дотримуються таких вимог:

1. На початку кожного навчального заняття виконується загальна та спеціальна розминка з метою розігрівання м'язів, підведення організму до виконання основної роботи;

2. Перед початком виконання вправ детально вивчається структура руху цієї вправи;

3. Необхідно чітко дотримуватися методики навчання технічним діям програми хортингу.

Закон України «Про охорону праці», введений у дію Верховною Радою України з 14 жовтня 1992 року, визначає основні положення щодо реалізації конституційного права громадян на охорону праці, їх життя та здоров’я у процесі трудової діяльності. Відповідно до ДНАОП 0.00. 4.12.99 «Типове положення про навчання з питань охорони праці», затвердженого наказом Держнаглядохоронпраці від 17.02.1999 року № 27 п. 3,4, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 21.04.1999 року за № 248/3541, навчання з питань охорони праці в частині організації навчального процесу (формування навчальних груп, розробка навчально-тематичних планів і програм, форм навчальної документації та порядок її ведення тощо) здійснюється відповідно до вимог законодавства та нормативно-правових актів у галузі освіти. Тренерський та інструкторський педагогічний колектив дітей, не ознайомлений із заходами безпеки, до роботи з навчальними групами не допускається.

Техніка безпеки при проведенні занять з хортингу

Загальні вимоги техніки безпеки при проведенні занять з хортингу:

до занять хортингом допускаються учні, які пройшли медогляд та інструктаж із техніки безпеки;

інструктор повинен мати записану інформацію: телефони директора, заступника директора школи, вчителів фізкультури, приймальної школи, медпрацівника школи, чергової у вестибюлі школи, телефони й адреси місцевої поліклініки, міліції, пожежної частини, картотеку з телефонами та домашніми адресами батьків учнів гуртка з хортингу;

під час занять, навчальних тренувань і змагань учні мають виконувати вказівки вчителя, тренера, судді, дотримуватись установлених правил і послідовності занять, поступово додавати навантаження на м’язи з метою запобігання травмувань;

запобігати можливим передумовам отримання травм (падіння під час заняття, зіткнення учнів під час виконання прийомів і вправ, несправне обладнання тощо);

під час занять обов'язкового мати вкомплектовану аптечку.

Можливість виникнення травм під час відпрацювання техніки хортингу:

відпрацювання кидків без застосування м'якого покриття або гімнастичних матів;

робота розпочата без необхідної розминки м'язів і суглобів;

велика скупченість під час роботи в парах може призвести до небажаного зіткнення;

поділення учнів у робочі пари без урахування віку та вагової категорії.

Можливість виникнення травм під час виконання вправ на спортивних приладах:

на несправних приладах;

без належної страховки;

без застосування м'якого покриття чи гімнастичних матів;

на забруднених спортивних приладах, а також під час виконання вправ на приладах із вологими долонями.

В спортивному залі повинна бути аптечка з необхідними медикаментами та перев'язочними засобами.

Вимоги техніки безпеки до початку занять:

роздягальні спортивного залу мають бути відкриті за 15 хв до початку занять;

черговий по групі хортингу приймає роздягальню й відповідає за чистоту та порядок у роздягальні;

в роздягальні не штовхатися, всі речі розміщувати так, щоб вони не становили загрозу здоров’ю інших учнів;

учні 1–4-х класів можуть переодягатися у своїх класах і в спортивний зал заводитися організовано класним керівником;

вхід учнів у спортивний зал хортингу без присутності тренера до початку занять забороняється;

підлога спортивного залу повинна бути чисто вимитою, висушеною та неслизькою для тренування босоніж;

протерти тренувальне обладнання, важкі мішки, малі пружні груші, подушки, лапи сухою ганчіркою;

перевірити справність і надійність усіх гвинтів для кріплення важких мішків, малих груш та іншого інвентарю хортингу загального користування;

перевірити наявність і цілісність відповідного спорядження й індивідуального екіпірування учнів хортингу: захисних протекторів на гомілки та пах, шоломів, для дівчат – протекторів на груди, й одягнути їх;

у необхідних місцях приготувати гімнастичні мати;

поверхня матів повинна бути рівною;

перевірити стан форми одягу учнів (хортовки, шортів, майки, фіксаторів суглобів).

Вимоги техніки безпеки під час проведення занять:

обов'язковий попередній інструктаж учнів;

на тренуванні з хортингу учні повинні бути одягнені тільки у спортивну форму хортингу, нігті коротко обрізані, волосся підібране;

проводити щільну розминку перед основною частиною заняття;

не відпрацьовувати прийоми хортингу без команди та нагляду інструктора;

підбирати навчальні пари для відпрацювання прийомів за однаковими ваговими категоріями та віковими групами;

учням не слід носити на собі ланцюжки, обручки та годинники і будь-які предмети, небезпечні для себе й інших учасників заняття;

не виконувати вправи на приладах без нагляду інструктора або його помічника, а також без страховки;

навчити учнів дозувати удари на заняттях;

на занятті забороняється вживати жувальну гумку та продукти харчування;

забороняється штовхати в спину учня, який виконує вправи, стоїть або біжить попереду, робити підніжки, чіплятися за форму, переносити важкі прилади, змінювати висоту приладів, переходити від приладу до приладу без дозволу тренера-викладача;

на майданчику для навчальних двобоїв необхідно мати зону безпеки завширшки 1 м уздовж бічних ліній і не менш як 2 м за лініями;

враховувати інструкції щодо страховки та приземлення під час виконання кидків (страхувати падіння ударом долонею об мат, приземлюватись м'яко);

не стояти близько до учнів, які виконують вправи чи прийоми хортингу;

не виконувати вправи на знаряддях із вологими долонями;

інтервал у шерензі поміж учнями на занятті в стройовій коробці повинен становити мінімум 1 м у рядах хортингу, не менше 2 м під час поточного методу заняття на знаряддях;

при падінні після кидка не дозволяється занадто довго лежати на підлозі;

під час проведення навчальних двобоїв необхідно обережно ставитися до партнера;

під час виконання спеціальних командних вправ хортингу поточним методом треба слідкувати за оптимальністю дистанції й інтервалів поміж учнями (з метою запобігання зіткнень).

Дії тренера-викладача, інструктора з хортингу в разі непередбачених обставин:

у разі появи в учня больових відчуттів у суглобах рук, почервоніння або зітертої шкіри на долонях, поганому самопочутті, потертостях, пошкодженнях, запамороченнях, болях у серці, печінці, шлунково-кишкових розладах – припинити заняття та терміново сповістити про це інструктора з хортингу;

у разі виникнення пожежі у спортивному залі негайно припинити заняття, вивести учнів із залу, терміново сповістити про пожежу директора закладу та відповідальні державні органи з пожежної безпеки, а самому безпосередньо почати ліквідацію пожежі;

якщо учень отримав травму, треба негайно надати йому першу медичну допомогу, сповістити про нещасний випадок адміністрацію школи та батьків, у разі необхідності відвести постраждалого до лікарні.

Вимоги техніки безпеки після закінчення занять:

при підведенні підсумків підкреслити виконання учнями мір безпеки при проведенні занять;

прибрати спортивний інвентар у призначені місця його зберігання;

протерти сухою ганчіркою тренувальне обладнання;

ретельно вимити з милом руки й обличчя;

під час одягання бути охайним, не штовхатися у роздягальнях;

поіменно перевірити наявність учнів, особисто опитати про стан здоров'я, простежити за їхнім переодяганням і виходом зі спортивного залу;

черговий гуртка з хортингу прибирає роздягальню та передає тренеру-викладачу в чистому стані.

РОЗДІЛ 5. МЕТОДИКА САМОСТІЙНИХ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ

5.1. Оптимальна рухова активність хортингістів для здоров'я і працездатності

Загальновизнано, що оптимальний рівень рухової активності – визначальний фактор профілактики захворюваності і підтримки високої психофізіологічної форми. Причому досягнення сучасної фізіології переконливо свідчать про те, що оптимум будь-якої функції, в тому числі і рухової активності, має виразні індивідуальні особливості.

Скільки ж треба рухатися людині, щоб забезпечити собі здоров'я, працездатність і довголіття? Співробітники Української федерації хортингу пропонують наступний тижневий руховий режим для людей різного віку:

дошкільнятам – від 21 до 28 год;

школярам – від 14 до 21 год;

студентам – від 10 до 14 год;

службовцям – від 6 до 10 год.

Отже, кількість годин рухової активності з віком зменшується у зв'язку із зайнятістю навчанням, а у подальшому з трудовою діяльністю. Однак заповнюються ці відведені наукою 10–14 год на тиждень фізичною підготовкою будь-якої спрямованості.

Статистика невблаганно свідчить, що до 30-ти років люди різко знижують свою рухову активність, а далі – ще більше. Але ж від цього в рішучій мірі залежать темп і вираженість старіння. Поступове збільшення часу, який виділяється для оздоровчого тренування з хортингу – головна тенденція, яка повинна визначати руховий режим хортингіста до глибокої старості. У віці 60–75 років потрібно витрачати на фізкультурні заняття більше часу, ніж у віці до 30 років.

Істотну роль серед чинників профілактики гіпокінезії у спортсменів хортингу грають заняття з фізичного виховання. Численними дослідженнями показано, що вони сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню розумової і фізичної працездатності та успішності.

І тим не менше, за результатами досліджень Української федерації хортингу, тижнева кількість годин, витрачених на фізичні вправи, в тому числі і обов'язкові заняття з фізичного виховання, склала в середньому 4 год, що значно нижче рекомендованих.

Які ж індивідуальні особливості рухової активності у спортсменів хортингу і вплив на неї програмних занять з фізичного виховання? Дослідження вчених і фахівців Української федерації хортингу виявили, що індивідуальні відмінності ходьби у 130 хортингістів чоловічої статі у віці від 18 до 20 років варіюють у середньому за добу від 6 000 до 15 000 кроків. Але у тих, хто не тренується, а займається навчальною діяльністю, ці показники значно менші. Дані дослідження показали зниження рухової активності людей, зайнятих розумовою працею. Це свідчить про великий вплив на людей соціальних факторів, що приводять до

гіпокінезії і факторів ризику різних захворювань, і в першу чергу, захворювань серцево-судинної і дихальної систем. Слід зазначити і так звану «студентську» патологію – захворювання шлунково-кишкового тракту, що значно знижують як розумову, так і фізичну працездатність.

Вплив різних факторів на рухову активність хортингіста

На рухову активність хортингістів впливає безліч факторів: пори року, кліматичні умови, місце проживання, вік та індивідуальні особливості прояву добової рухової активності.

Потреба в рухах змінюється у залежності від сезону року. Взимку в порівнянні з літом вона знижується у молодших школярів у 1,5–2 рази. Це супроводжується також зниженням основної функції та обміну речовин школярів. Навесні імунітет організму підвищується, особливо у травні. Особливо у дітей влітку під час канікул при вільному руховому режимі і при сприятливих кліматичних умовах він найбільш високий. У цей час біологічна потреба в рухах значною мірою задовольняється. Рухова активність у різні сезони однакова тільки у спортсменів хортингу при раціональному тренуванні.

Не варто збільшувати добову рухову активність взимку до весняних або навіть літніх рівнів. У цю пору року варто робити упор на організовані форми. Але навесні і восени можна сміливо насичувати режим дня різними рухами, тренуваннями з хортингу.

Рухова активність також залежить і від кліматичних умов. У районах північної України вона на 40–60 % менше, ніж у середній смузі чи в умовах жаркого клімату. В літній період вона на 2–3 тисячі кроків нижче в порівнянні з іншими сезонами року.

Величина рухової активності хортингістів залежить і від місця проживання: у школярів, які проживають в містах, її обсяг менше, ніж у дітей з сільської місцевості.

Великий вплив на рухову активність людини надає вік. У здорових хортингістів, які правильно розвиваються, добове число рухів з віком поступово підвищується з року в рік. І це наростання триває у дівчаток аж до 10-річного віку, у хлопчиків тенденція до збільшення зберігається і в наступний рік життя.

Не варто залишати поза увагою й індивідуальні особливості прояву добової рухової активності. Доведено, що на формування індивідуальних особливостей (здібностей, характеру, форми поведінки, в тому числі рухової) впливають типологічні властивості нервової системи. Серед учнів виділяють врівноважених, збудливих та інертних дітей, у яких добова рухова активність не однакова. У збудливих вона більше, в інертних – менше, ніж у хортингістів з врівноваженими нервовими процесами. Також індивідуальність рухової поведінки проявляється і в розподілі рухів за годинами. Наприклад, багаторазові підйоми рухової активності протягом дня зберігаються у всіх дітей, але частота і висота підйому рухової активності може відрізнятися від середніх показників, характерних для даного віку. Найбільш різкі підйоми її у збудливих дітей, дещо менше у врівноважених, і найнижчі – в інертних.

Дитина може досить повно задовольнити і біологічну потребу в русі, і вдосконалювати свою загальнофізичну підготовку лише в тому випадку, якщо в її режим життя буде включений достатній обсяг організованих форм рухової активності, заняття хортингом.

Рухова активність повинна сприяти гармонійному розвитку дитини в широкому сенсі цього слова. Перш за все, хортинг оптимально впливає на фізичний і розумовий розвиток, зміцнює здоров'я і неспецифічну реактивність, забезпечує високу працездатність в наступні періоди життя людини.

5.2. Формування мотивів та управління процесом самостійних занять

Роль фізичних тренувань у профілактиці різних захворювань, в першу чергу серцево-судинних, безперечна, і важливість фізичних вправ у наш час добре відома кожному, Проте, не можна сказати, що інтерес до фізкультурних занять, відзначається у 100 % всього населення. Разом з тим, зрозуміло, що рівень і темпи вирішення проблем, організація фізичної активності залежить, перш за все, від людей, їх фізичної культури, що визначає і розуміння, і мотиви, і установку на дію.

Визначення мети та обліку індивідуальних особливостей

У різні періоди життя людини характер фізичної активності визначений особливостями її життєдіяльності.

Для людей молодого віку формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами можливе лише при умові орієнтування їх на нові цілі та нові режими фізичної активності у порівнянні з уже досягнутими успіхами як спортивної, так і оздоровчої спрямованості. Розвиток сили і витривалості, оволодіння вміннями і навичками оперативного мислення в складних ситуаціях – основні напрями спортивної підготовки та фізкультурних занять з хортингу в цей період.

У наступні роки (від 35 до 60 років) основним мотивом для постійної і достатньої фізичної активності є збереження здоров'я, досягнутого рівня працездатності, профілактики різних неспецифічних захворювань.

Управління процесом самостійних занять

Керувати – це не придушувати, не нав'язувати людині розвиток, що суперечить її природі, а, навпаки, максимально враховувати природу процесу, раціонально узгоджувати кожний вплив на цей процес з раціональною логікою. При керованому процесі рухової активності (організовані або самостійні заняття фізичними вправами), як і будь-якому іншому, свобода дій виступає як пізнана необхідність.

При управлінні процесом фізичного тренування з хортингу будь-якої спрямованості (або спортивної, або оздоровчої) необхідно використовувати всі психофізіологічні програми переорієнтації та формування усвідомленого сприйняття і поведінки, спираючись на які, можна оптимізувати або створити новий життєвий стереотип.

Для того, щоб управляти цим процесом, необхідно створити організаційно-методичну програму дій щодо реалізації поставленої мети і завдань фізичного тренування при самостійних заняттях.

При цьому необхідно виконати наступні умови управління, засновані на положеннях педагогіки хортингу:

знання структури і функціональних основ фізичних дій тренувальних режимів у системі хортингу;

системне освоєння малих фізичних навантажень з подальшим переходом на середні і стресові вправи;

поетапне формування фізичних дій з відпрацюванням усіх елементів і оцінкою пристосувальних та адаптаційних реакцій організму на. кожному етапі;

операційний контроль освоєння фізичних програм малих, середніх і стресових навантажень.

Слід зазначити, що однією з головних стратегічних завдань національної системи освіти є виховання молоді в дусі відповідального відношення до свого власного здоров'я і здоров'я інших як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Загальновідомо, що заняття хортингом позитивно впливають на формування у молоді здорового способу життя, її духовного і фізичного розвитку. Крім цього, результати багатьох педагогічних і медичних вітчизняних і закордонних досліджень показують, що фізичні вправи хортингу зміцнюють також здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність.

Для того, щоб функціональні системи організму людини адекватно реагували на дію усіх чинників, які впливають на неї, необхідно вчасно і систематично розширювати діапазон їх можливостей. Таким своєчасним для молоді періодом є вік від 16 до 20 років. При цьому дозованими фізичними навантаженнями різноспрямованого характеру варто домагатися максимального (індивідуально для кожного) розвитку й удосконалення фізичних і психічних якостей, а потім протягом життя підтримувати їх на належному рівні. Необхідно також сказати, що накопичувати резерви здоров'я, необхідно до 25 років, а потім їх підтримувати, причому, чим більше їх вдається накопичити, тим довше – природно, при розумному використанні – можна буде їх витрачати.

Одним з основних чинників, які впливають на регулярність занять хортингом, є **мотивація**. Відомо, що мотивація – це енергетичний заряд, який визначає активність діяльності людини, усвідомлена причина її активності, спрямована на досягнення мети. Таким чином, мотив – це складне психічне утворення, що починає формуватися під впливом виникаючої у людини потреби. У свою чергу, потреба – це нестаток у чомусь, який проявляється в підвищенні стану напруги психіки і відбивається у свідомості людини у виді бажань, схильностей, потягів.

Необхідно сказати, що мотиви самостійних занять хортингом умовно поділяють на **загальні** та **конкретні**, що не виключає їх співіснування. До перших відносять бажання займатися оздоровчим хортингом взагалі (а чим займатися конкретно – байдуже). До других – бажання займатися хортингом як видом спорту або конкретними фізичними вправами, виступати на змаганнях.

Одержуючи інформацію про необхідність правильного рухового режиму, хортингісти осмислюють її, та в залежності від якості сприйняття почутого, виконують рух з більшим або меншим ефектом. Усвідомлюючи мотиви своєї діяльності, вони з більшою увагою слухають викладача з хортингу, з більшим бажанням повторюють за ним прийоми хортингу, фізичні вправи, виконуючи їх в оптимальному для себе режимі, з більшою відповідальністю підходять до самостійних занять хортингом у позаурочний час.

5.3. Форми організації самостійних занять хортингом

Історично в нашій країні склалися дві основні форми організації фізичної активності людей: група регламентованих форм, що забезпечуються державними програмами і здійснюються за рахунок коштів національного бюджету, і самостійні або самодіяльні форми організації фізичної активності. У системі хортингу переважно застосовуються другі форми.

Самостійні фізкультурні заняття з хортингу в свою чергу поділяються на індивідуальні, малогрупові і колективні.

Хортингісти, які самостійно займаються, повинні знати принципи і правила проведення занять, основні механізми отримання тренувального ефекту. Важливими є й знання, і володіння навичками самоконтролю. Важливе значення має підбір форми занять з хортингом, місця їх проведення, правильної екіпіровки, спортивного інвентарю або його самодіяльних аналогів.

Оволодіння фізкультурними навичками – не тільки ознака загальної культури людини, а й нагальна необхідність нашого часу. З огляду на все вищенаведене, і у зв'язку з високими вимогами до фізичного виховання, які виставлені до хортингістів, виникає необхідність самостійних занять за завданням викладача. Самостійна робота хортингістів з фізичного виховання повинна бути спрямована на збереження і зміцнення здоров'я; розвиток фізичних якостей; підготовку до виконання залікових нормативів.

Найбільш доступними і ефективними засобами фізичного виховання в домашніх умовах є ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ), атлетична гімнастика, комплекси вправ за коловим тренуванням, ходьба, біг тощо.

Гігієнічною гімнастикою можна займатися в будь-який зручний час дня, через 1,5–2 години після прийому їжі і за 1–2 години перед сном. Для самостійних занять можна використовувати різні комплекси, рекомендовані методичною літературою хортингу. Виконання комплексів вправ РГГ сприяє швидшому пристосуванню організму хортингіста до ритму трудового дня. Це досягається завдяки тому, що в кору головного мозку надходить потік нервових імпульсів від безлічі рецепторів, розташованих у м'язах, сухожиллях, зв'язках, суглобах, які завдяки тимчасовим зв'язкам забезпечують більш досконале пристосування організму, скорочуючи період впрацьовування. Найкраще виконувати вправи РГГ на свіжому повітрі або в гарно провітрюваному приміщенні і закінчувати водними процедурами, або душем, який сприяє підвищенню опірності організму до факторів переохолодження.

При складанні комплексів РГГ необхідно визначити обсяг і інтенсивність, розташувати зміст вправ у певному порядку. Всього в комплексі фізичних вправ хортингу може бути від 8 до 15 вправ.

Приступаючи до занять, треба підібрати по своїх силах гантелі доступної ваги, гирі, штанги і пружність амортизаторів. При правильному підборі обтяжень можна повторювати кожну вправу 8–10 разів в одному підході. Далі складають комплекси і план занять. У комплекс можна включати 12–15 вправ з гантелями; 8–10 – з амортизаторами; 6–8 – з гирями, 5–7 – зі штангою або грифом штанги. Повторення кожної вправи залежить від маси спортивного снаряду. Звичайно, чим більше вага снаряду, тим менше підходів. Для більш інтенсивного розвитку м'язів, максимального збільшення їх обсягу і маси тіла рекомендується тренуватися з більшою масою спортивного снаряду, зменшуючи кількість повторень. Якщо потрібно збільшити витривалість м'язів, слід вправлятися з невеликою масою, збільшуючи кількість повторень до 16 разів у підході і більше. Дозування змінюється у залежності від цілей тренування з хортингу.

Займатися слід щодня протягом 20–40 хв (бажано в один і той же час) через 1–1,5 год після їжі або до їжі, включаючи 2–3 комплекси. Перший комплекс починають з виконання декількох вправ без обтяження, щоб організм поступово включився в роботу. У другий комплекс входять вправи з обтяженням для дрібних м'язів плечового поясу і верхніх кінцівок. Потім переходять до вправ третього комплексу – для м'язів спини, черевного пресу і нижніх кінцівок.

Після кожного комплексу вправ слід робити інтервали відпочинку протягом 1–2 хв. Відпочинок повинен бути активним.

Доступною формою домашніх занять хортингом є комплекси вправ колового тренування, що дозволяють ефективно впливати на організм хортингістів поступовим збільшенням числа повторень вправ у колі, вибором комплексу вправ різної складності, а також регулюванням дозування режимів роботи і відпочинку (складання комплексів проводиться на методико-практичних заняттях).

Біг забезпечує можливість регулярного тренування в будь-який час і в абияку погоду, тим більше, що число шанувальників його не убуває. За системою хортингу оздоровчим вважається біг у темпі від 170 до 200 кроків за 1 хв, тривалістю не менше 20 і не більше 40 хв, 3–4 рази в тиждень.

Не слід бігати, низько опускаючи голову, а також закидаючи її, оскільки це ускладнює дихання. Лікті повинні бути зігнуті під прямим кутом без скутості. Бігти слід за рахунок активних рухів стегон, а гомілку переносити маятникоподібно. Постановка ступні на ґрунт здійснюється зверху вниз, як при ходьбі сходами. У момент зіткнення ступні з опорою, вона повинна бути напруженою. Ногу рекомендується ставити на землю всією ступнею, довжина кроків приблизно 50–80 см. На перших заняттях здійснюється вибір маршруту, темпу ходьби. У наступних – чергують ходьбу з бігом.

Оздоровчі прогулянки бажано включати в обов'язкову частину щоденного рухового режиму хортингістів. Для підвищення тренувального ефекту на окремих відрізках або на всій дистанції темп ходьби можна збільшувати. Ходьба зі швидкістю 6–7 км/год помірно активізує діяльність органів кровообігу, дихальної

та інших систем організму. Залежно від рівня фізичної підготовки, віку, статі довжина маршруту коливається від 2 до 10 км.

Ритмічна гімнастика підвищує загальну працездатність, поліпшує здоров'я, створює не тільки «м'язову», а й емоційну радість. Це – відмінний засіб тренування витривалості. Пластика хортингу загальнодоступна і ефективна. Займатися нею можуть жінки і чоловіки різного віку і здібностей. Це – своєрідний біг «підтюпцем» тільки під музику і з додаванням гімнастичних вправ у ритмі диско. Різні акценти відбилися в назвах: аеробіка, дискоробіка, тонізуюча гімнастика, джазгімнастика, шейпінг. Оптимальна частота занять – 2–3 рази на тиждень по 45–50 хв. Крім перелічених форм самостійних занять хортингом можна займатися велопрогулянками і плаванням.

Самостійні тренувальні заняття проводяться індивідуально або в групі з 3–5 чоловік. Кожне самостійне заняття як і будь-яка форма фізичної культури незалежно від тривалості занять (10 хв або 1,5 ч) складається з 3-х частин: підготовчої, основної та заключної.

5.4. Планування обсягу та інтенсивності фізичних навантажень у процесі тренувань з хортингу

Основні показники фізичного навантаження – обсяг та інтенсивність (довжина подоланих відрізків і число повторень вправ, їх тривалість і характер відпочинку).

Обсяг фізичного навантаження визначається числом вправ, виконаних за одиницю часу (заняття, тиждень, місяць, рік) обсяг виражається в конкретних одиницях: в числі пройдених кілометрів (лижні гонки, біг, плавання) – циклічні вправи і в годинах – ациклічні вправи. Інтенсивність фізичного навантаження – це обсяг фізичних вправ, виконаних з певною швидкістю, тобто шлях, пройдений в одиницю часу з певною потужністю, при певній щільності занять. Інтенсивність навантаження пов'язана з напругою зусиль хортингістів при виконанні вправ. Показниками її можуть служити: частота серцевих скорочень (ЧСС), швидкість пересування спортсмена, виражена у відсотках від змагальної швидкості, і вміст лактату в крові. Наприклад, у залежності від величини показників ЧСС і швидкості виконання прийомів хортингу, інтенсивність у тренуванні класифікується таким чином: низька – 120–140 уд/хв або 55–70 %; середня – 140–160 уд/хв, 70–85 %; близькозмагальна – 160–175 уд/хв, 85–95 %; змагальна – 175–190 уд/хв, 95–100 %; максимальна 190 уд/хв, 100 %.

Інтенсивність навантаження виражається абсолютними і відносними показниками. ***Абсолютні показники*** – це фізичні одиниці виміру (м/с, км/год, частота руху), ***відносні*** – швидкість у процентах (%) від змагальної, з якою хортингіст проходить певний відрізок або всю дистанцію.

Фізіологічний вплив інтенсивності навантаження характеризується зміною показників діяльності провідних систем організму: ЧСС (уд/хв), споживання кисню (мл/хв/кг) тощо. При проведенні навчально-тренувальних занять з хортингістами для оцінки величини навантаження можна скористатися формулою:

К = '(ЧСС після бігу * ЧСС Через 10 хв) 1 (ЧСС після бігу – ЧСС вихідна) Х х100 %,

де К – коефіцієнт відновлення, інакше – швидкість відновлення пульсу до 10-ї хв після бігу;

ЧСС після бігу – величина пульсу відразу після бігу, підраховується за 10 с відразу після подолання дистанції або фізичного навантаження;

ЧСС через 10 хв – величина пульсу; через 10 хв після бігу або виконаного фізичного навантаження;

ЧСС вихідна – величина пульсу до заняття. Розрахунком коефіцієнту відновлення К можна планувати бігове навантаження (довжину дистанції і швидкість бігу) або інше фізичне тренувальне навантаження. Одні з компонентів навантаження можна збільшити якщо К становить менше 80 %.

Зв'язок поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень

Для сучасного спортивного тренування у системі хортингу характерне поступове збільшення обсягу роботи і величини тренувальних навантажень. Це дозволяє на кожному новому етапі вдосконалення, пред’являти до організму спортсмена вимоги, які наближаються до границі його функціональних можливостей, що має величезне значення для бурного протікання пристосувальних процесів.

При поступовому збільшенні тренувальних навантажень обумовлюють наступні спрямованості інтенсифікації тренувального процесу з хортингу:

відносно вузьку спеціалізацію;

плавні зміни співвідношення засобів загальної і спеціальної підготовки в бік збільшення – більше останньої;

збільшення сумарного річного обсягу роботи від 100–200 до 1300–1500 год.;

збільшення кількості тренувальних занять з хортингу протягом тижневого мікроциклу від 2–3 до 12–20 і більше;

збільшення кількості тренувальних занять з хортингу протягом дня від 1 до 3;

збільшення кількості занять з хортингу з великим навантаженням протягом тижневого мікроциклу до 5–7;

збільшення кількості занять з хортингу, які викликають глибоку мобілізацію відповідних функцій них можливостей організму спортсменів;

збільшення кількості змагальних стартів хортингістів.

Поступове розширення застосування доповнювальних факторів: фізіотерапевтичних і психологічних, фармакологічних засобів з метою підвищення працездатності спортсменів у тренувальній діяльності і прискорення відновлювальних процесів також сприятиме успішності самостійних занять хортингом.

5.5. Самоконтроль у процесі занять

Основні поняття

Лікарський контроль – науково-практичний розділ медицини, що вивчає стан здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану організму хортингістів, які займаються фізичними вправами і спортом.

Педагогічний контроль – процес отримання інформації про вплив заняття фізичними вправами і спортом на організм хортингістів, з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Самоконтроль – це метод самоспостереження за станом свого організму в процесі занять фізичними вправами і спортом. Він необхідний для того, щоб заняття надавали тренувальний ефект і не викликали порушень у стані здоров'я хортингістів.

Діагностика стану здоров'я – короткий висновок про стан здоров'я хортингіста за результатами лікарського контролю.

Функціональна проба – дозоване навантаження, що дозволяє оцінити функціональний стан організму.

Критерії фізичного розвитку – стан основних форм і розмірів тіла, функціональних здібностей організму. До них відносяться: постава, стан кістяка і мускулатури, ступінь жировідкладення, форма грудної клітки, спини, живота, ніг, а також результати функціональних проб.

Антропометричні показники – це комплекс морфологічних і функціональних даних, що характеризують вікові та статеві особливості фізичного розвитку. До них відносяться: довжина і маса тіла, окружність грудної клітини, життєва ємність легень, ручна і станова динамометрія тощо.

Періодизація самостійного спортивного тренування

Як відомо, на сьогоднішній час, спортсмени тренуються цілий рік. Тренування з хортингу протягом року розбивається на періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. В останні роки, періодизація тренувального процесу отримала подальше розповсюдження. Цей принцип, безперечно, відіграв свою роль на визначному етапі розвитку хортингу.

Отже, на сьогоднішній день його застосування, в якійсь мірі стримує ріст спортивних результатів. У теорії періодизації є недоліки. До них відносяться, різноспрямована побудова тренувального навантаження (обсягу та інтенсивності) у різні періоди. Згідно ідеї періодизації у підготовчому періоді, відбувається переважно, ріст обсягу навантаження з деяким запізненням підвищення інтенсивності, тобто як прийнято говорити, складається фундамент майбутніх спортивних досягнень спортсмена хортингу. В змагальному періоді обсяг навантаження стабілізується, або знижується, а інтенсивність різко зростає. Як правило, довготриваліть періодів складає від 1–2 до 4–6 місяців, і зміна навантаження в періодах, згідно теорії, відбувається поступово. Уся ця, на перший погляд, обґрунтована система, не враховує головного – біологічного впливу тренування на організм спортсмена, його адаптацію до подразника. Тому і не дивно, що деякі спеціалісти змушені відмовитися від теорії періодизації.

Об’єм м’язової роботи, її інтенсивність, не відокремлені один від одного. Неправомірно говорити про те, що довготривалі функціональні та структурні зміни проходять за рахунок росту обсягу тренувального навантаження. На основі дослідів фахівців Української федерації хортингу можна говорити, що зміни різних функцій у хортингістів під впливом тренувальних навантажень, та функціональний стан організму хортингіста важко утримати відносно незмінним протягом 5–10 днів. У дослідженнях не спостерігається, що сила м’язів, їх працездатність утримувались більше, ніж 7–10 днів без відповідного підкріплення.

Оскільки програмується підвищення навантаження протягом довготривалого часу (1–3 місяці), то природно неможливо врахувати ці коливання, хоча теорія припускає періодичне зниження навантаження в одному-двох тренуваннях. Якщо в теорії принципу поступовості змінюється навантаження, то неможливо в більшості випадків погоджувати змін навантаження зі станом організму. Наскільки довготриваліша вихідна і вхідна частина хвилі тренувального навантаження, тим більші повинні бути розходження між станом організму і навантаженням, яке заплановане для хортингіста.

Чим триваліше проходить підвищення або зниження навантаження, тим слабше відповідна реакція організму на даний подразник, внаслідок адаптації до нього. При такій побудові навантаження, з однієї сторони, складаються умови, які викликають напружену діяльність різних функцій (оскільки вимагається все більший і більший подразник, а умов для відновлення організму немає, тому що після великих навантажень немає різкого зниження обсягу навантажень, з другої сторони відбувається зниження тренованості хортингістів при тривалішому зменшенні навантаження).

Крім того, зміна функції серцево-судинної, дихальної систем, обміну енергії, водно-мінерального обміну, лабільності нервово-м’язового апарату у відповідь на тренувальне навантаження несе фазовий характер. Різні функції, після навантаження; відновлюються гетерохронно. Підвищення працездатності у хортингістів спостерігається тільки після відновлення більшості функцій.

А це досягається тільки при різкому зниженні навантаження після великого обсягу та інтенсивності тренування. Оскільки в хортингу функціональні і морфологічні перебудови в організмі спортсмена пов’язані, передусім, з величиною подразника, навантаження обумовлює відповідну реакцію організму. В принципі, можна підібрати таку малу інтенсивність навантаження, при якій тренування навіть з великим обсягом навантаження, не буде проводити до істотного розвитку сили і швидкості (швидкісно-силових якостей).

Хортинг має свої специфічні співвідношення обсягу та інтенсивності м’язової роботи. У роботі, яка пов’язана з розвитком витривалості, при збереженні на кожному етапі визначеної інтенсивності, провідне значення має обсяг роботи. Дане правило повинно зберігатися з оптимальними коливаннями у всіх періодах. Якщо стати на протилежну точку зору, то виходить, що, наприклад, у хортингу, згідно існуючої періодизації, у підготовчому періоді спортсмен повинний при побудові навантаження передбачати спочатку збільшення обсягу, потім його стабілізацію. При зменшенні обсягу навантаження інтенсивність повинна підвищуватися.

Якщо притримуватися прийнятої точки зору, згідно якої на етапі підготовчого періоду великі за обсягом навантаження з відносно малою інтенсивністю (в противному випадку роботу неможливо виконати) повинні викликати в організмі хортингіста довготривалі функціональні і морфологічні зміни, тоді ясно, що організм спортсмена підготовлений до таких самих навантажень. А змагання вимагають роботу з більшою інтенсивністю. Оскільки відбуваються довготривалі зміни, на перебудову також треба багато часу. Таким чином, нераціонально витрачаються великі зусилля хортингіста.

Припускаємо, що збільшення спортивних результатів можливо лише у тих випадках, коли цьому відповідає навантаження. Справа виявляється не у трансформації, а у складанні умов адаптації організму у відповідності до спортивних результатів хортингістів. Природно, виникає запитання, якщо різноспрямоване співвідношення обсягу та інтенсивності вимагає тривалої роботи й оптимальних обсягів інтенсивності навантаження, то навіщо будувати таку невигідну модель тренувального процесу? Пропонуємо будувати тренувальне навантаження, як за обсягом, так і за інтенсивністю з врахуванням спортивних результатів хортингістів, не протиставляючи обсяг навантаження її інтенсивності, тобто, слід періодично коригувати навантаження і напругу, які характерні для змагань з хортингу.

Спортсмени хортингу, які дотримуються цих закономірностей побудови тренувального процесу, як правило, успішно виступають на змаганнях протягом року. Якщо спортсмен показує кожних один–два місяці протягом року результати, що перевищують його минулі досягнення, то це говорить про те, що в його тренуваннях немає підготовчих періодів. Протягом всього річного циклу обсяг та інтенсивність навантажень знаходяться в оптимальних співвідношеннях. Під керівництвом Української федерації хортингу був проведений експеримент, у якому спортсмени використовували в підготовчому періоді навантаження, яке за інтенсивністю відповідало навантаженню змагальному періоду. Така підготовка виявилася значно ефективнішою в порівнянні з традиційною. Так тренуються сильніші хортингісти України, члени національної збірної команди.

Правильно побудоване тренування повинно готувати спортсмена до тієї м’язової діяльності, яка необхідна на змаганнях. Деякі тренери відзначають, що фундамент спортивної форми закладається в підготовчому періоді, за рахунок підвищення обсягу навантаження з відносно невеликою інтенсивністю. Але, коли ми розглянули, то такий фундамент зробити неможливо, сама термінологія не підходить до динамічної характеристики функціонального стану спортсмена. Жива система хортингу не може знаходитися в довготривалій стаціонарній рівновазі, а має постійно прогресувати.

5.6. Показники самоконтролю під час оздоровчих занять хортингом

Самоконтроль хортингіста – це метод самоспостереження за станом свого організму в процесі занять хортингом.

Самоконтроль необхідний для того, щоб заняття надавали тренувальний ефект і не викликали порушення в стані здоров'я. Самоконтроль складається з

простих загальнодоступних прийомів спостереження і складається з обліку суб'єктивних показників (самопочуття, сну, апетиту, бажання тренуватися, переносимості навантажень тощо) і об'єктивних показників (ваги, пульсу, спірометрії, частоти дихання, артеріального тиску, динамометрії). Самоконтроль необхідно вести кожному хортингісту в усі періоди тренування і навіть під час відпочинку. Самоконтроль має не тільки виховне значення, а й привчає спортсменів свідоміше ставитися до занять хортингом, дотримуватися правил особистої та громадської гігієни, режиму тренування, навчання, побуту і відпочинку. Результати самоконтролю повинні регулярно реєструватися в спеціальному щоденнику самоконтролю.

Поняття спортивної форми і тренованості хортингіста

Спортивна форма – це стан оптимальної (найкращої) готовності хортингіста до досягнення найкращого результату. Її слід розглядати, як результат набуття, в процесі тренування, кількісних змін, що дають якісно новий стан.

Спортивна форма характеризується комплексом фізичних лікувально-контрольних, психологічних та інтегральних ознак, як свідчать про високий розвиток фізіологічних функцій і спільної діяльності всіх головних систем організму. Тільки наявність усіх цих компонентів, а також гармонійних їх взаємовідносин, дасть можливість думати про те, що хортингіст знаходиться в оптимальній спортивній формі. Спортивна форма не може бути ні відмінною, ні поганою. Що може бути краще найкращого? Під тренованістю хортингіста розуміється комплексний стан організму спортсмена, який характеризується високим рівнем функціональних можливостей, який у поєднанні з технічною, тактичною, фізичною і психологічною підготовленістю визначає можливість показу максимально високих спортивних результатів.

У процесі розвитку тренованості вдосконалюється функціональний етап всіх органів і систем організму спортсмена хортингу, діяльність його ЦНС, яка поєднує функції всіх органів в одне ціле, тому можна сказати, що тренованість хортингіста – категорія біологічна. Її слід розглядати в декількох аспектах:

педагогічному;

медичному;

психологічному;

соціальному.

До ***педагогічного*** аспекту віднесена технічна і тактична підготовленість, до ***психологічного*** – психологічний стан спортсмена, його моральні і вольові якості, до ***медичного*** – морфологічні показники організму і стан здоров’я; до ***соціального*** – місце спортсмена у суспільстві, його умови життя, мотивація занять хортингом, різні властивості характеру. Більшість тренерів з хортингу дотримується думки, що тренованість – це комплексний стан, який відображає всі функції організму. Згідно теорії спортивного тренування з хортингу, в організмі спортсмена у процесі розвитку тренованості, можна виділити три етапи: перший – підвищення тренованості другий – досягнення спортивної форми, третій – зменшення тренованості.

Спеціалістів цікавить питання, що загального і в чому відмінність між спортивною формою і станом тренованості? Загальне між ними полягає в тому,

що рівень тренованості – це база для спортивної форми. Можна сказати, що спортивна форма хортингіста – це один із етапів розвитку його тренованості, тобто складова частина тренованості, яка дозволяє показати себе на змаганнях, отримати високий спортивний результат. Крім цього, спортивна форма і стан тренованості – це комплексні поняття, що відображають усі функції організму хортингістів. Найбільш високий рівень тренованості відповідає спортивній формі.

Різниця у тому: по-перше характерною рисою спортивної форми є показ даними спортсменами високого спортивного результату, а стан тренованості забезпечує досягнення визначного результату, причому не обов'язково самого високого. По-друге, спортивна форма як одна з фаз розвитку тренованості, не може існувати дуже довго. У процесі тренування, обов'язково наступає такий момент, коли вона може бути загублена. Стан тренованості зберігається хортингістом протягом всього часу занять спортом, досягаючи найвищого рівня в період спортивної форми і знижується у перехідному періоді.

5.6.1. Об'єктивні показники самоконтролю

Пульс. У даний час ЧСС розглядається одним з головних і найбільш доступних показників, що характеризують стан серцево-судинної системи і її реакції на фізичне навантаження. Частота пульсу здорової нетренованої людини в стані спокою зазвичай коливається у жінок – в межах 75–80 уд/хв, у чоловіків – 65–70 уд/хв. У спортсменів частота пульсу зменшується до 50–60 уд/хв, причому це зменшення починається зі зростанням тренованості. ЧСС визначається пальпаторним методом на сонній або променевій артеріях після 3 хв відпочинку, за 10, 15 або 30 с, після чого здійснюють перерахунок отриманих величин за 1 хв. Вимірювання ЧСС проводиться відразу ж у перші 10 с після роботи. Для контролю важливо, як реагує пульс на навантаження і наскільки швидко знижується після навантаження. Ось за цим показником хортингіст має стежити, порівнюючи ЧСС у спокої, і ЧСС після навантаження. При малих і середніх навантаженнях нормальним вважається відновлення ЧСС через 10–15 хв.

Якщо ЧСС у спокої вранці або перед кожним заняттям у хортингіста постійна, то можна говорити про ефективне відновленні організму після попереднього заняття. Якщо показники ЧСС вище, то організм – не відновився.

Значне почастішання або уповільнення пульсу на тлі погіршення самопочуття – один із симптомів втоми, перевтоми або порушення стану здоров'я.

Вага. Для визначення нормальної ваги використовуються різні ваго-ростові індекси. У практиці системи хортингу широко використовують індекс Брока.

Нормальна вага тіла для людей зростом від 155 до 165 см = довжина тіла – 100 см;

165 – 175 см = довжина тіла – 105 см;

175 і вище см = довжина тіла – 110 см.

Більш точну інформацію про співвідношенні фізичної ваги і конституції тіла дає метод, який крім довжини тіла враховує і окружність грудної клітини.

5.6.2. Суб'єктивні показники самоконтролю

Настрій. Дуже істотний показник, що відображає психічний стан хортингіста. Заняття завжди повинні доставляти насолоду. Настрій можна вважати: хорошим, коли людина впевнена в собі, спокійна, життєрадісна; задовільним – при нестійкому емоційному стані; незадовільним, коли людина засмучена, розгублена, пригнічена.

Самопочуття. Є одним з важливих показників оцінки фізичного стану, впливу фізичних вправ на організм. У хортингістів погане самопочуття, як правило, буває при захворюваннях або через невідповідність функціональних можливостей організму рівню виконуваного фізичного навантаження. Самопочуття може бути: гарним (відчуття сили і бадьорості, бажання займатися); задовільним (млявість, занепад сил); незадовільним (помітна слабкість, стомленість, головні болі, підвищення ЧСС і артеріального тиску в спокої тощо).

Втома. Втома – це фізіологічний стан організму, що виявляється в зниженні працездатності у результаті проведеної роботи. Вона є засобом тренування і підвищення працездатності. У нормі стомлення має відбуватися через 2–3 год після занять. Якщо воно тримається довше, це говорить про неадекватність підібраного фізичного навантаження. З втомою слід боротися тоді, коли вона починає переходити у перевтому, тоді коли стомлення існує наступного ранку після тренування.

Сон. Найбільш ефективним засобом відновлення працездатності організму після занять фізичними вправами є сон. Сон має вирішальне значення для відновлення нервової системи. Сон глибокий, міцний, наступаючий відразу – викликає почуття бадьорості, прилив сил. При характеристиці сну відзначається тривалість та глибина сну, його порушення (важке засипання, неспокійний сон, безсоння, недосипання тощо).

Зовнішні ознаки втоми під час занять хортингом

Ознака втоми	Ступінь стомленості		
	Невелика	Значна	Дуже значна (велика)
Колір шкіри	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння або блідість, синюшність
Пітніння	Невелике	Велике (плечовий пояс)	Дуже велике (весь тулуб), поява солі на скроні, плечах, шиї
Рух	Швидка хода	Невпевнений крок, хитання	Різкі хитання, відставання при ходьбі, бігу, на тренуваннях розкоординованість рухів у вправах
Увага	Гарне,	Неточність у	Занадто повільне

	безпомилкове виконання вказівок	виконанні команд, помилки при зміні напрямків руху	виконання команд, сприймаються тільки голосні команди та сигнали
Самопочуття	Ніяких скарг	Скарження на втому, біль у ногах, задишку, серцебиття	Скарги на втомленість, біль у ногах, задишку, головний біль, печіння в грудях, нудоту, і навіть блювоту. Стан тримається довго

Апетит. Чим більше людина рухається, займається хортингом, фізичними вправами, тим краще вона має харчуватися, оскільки потреба організму в енергетичних речовинах збільшується. Апетит, як відомо, нестійкий, він легко порушується при захворюваннях і хворобах, при переутомленості. При великому інтенсивному навантаженні апетит може різко понизитися. Отже, на підставі апетиту, хортингіст може судити про співвідношення фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму. Апетит може бути оцінений як добрий, задовільний, знижений і поганий.

Працездатність. Оцінюється як підвищена, нормальна і знижена. При правильній організації навчально-тренувального процесу в динаміці працездатність повинна збільшуватися.

5.7. Фізичне самовиховання та самовдосконалення як умова здоров’я

Фізичне самовиховання розуміється як процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою і орієнтований на формування фізичної культури особистості. Він включає сукупність прийомів і видів діяльності, що визначають і регулюють емоційно забарвлену, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти.

Фізичне виховання і освіта не дадуть довготривалих позитивних результатів, якщо вони не активізують прагнення хортингіста до самовиховання і самовдосконалення. Самовиховання інтенсифікує процес фізичного виховання, закріплює, розширює й удосконалює практичні вміння та навички, що здобуваються в фізичному вихованні.

Для самовиховання потрібна воля, хоча вона сама формується і закріплюється в роботі, подоланні труднощів, що стоять на шляху до мети. Вона може бути пов'язана з іншими видами самовиховання – моральним, інтелектуальним, трудовим, естетичним тощо.

Основними мотивами фізичного самовиховання виступають: вимоги соціального життя і культури; домагання на визнання в колективі; змагання, усвідомлення невідповідності власних сил вимогам соціально-професійної

діяльності. Серед мотивів можуть виступати критика і самокритика, що допомагають усвідомити власні недоліки.

Процес фізичного самовиховання включає три основних етапи.

Перший етап пов'язаний з самопізнанням власної особистості, виділенням її позитивних психічних і фізичних якостей, а також негативних проявів, які необхідно подолати. Ефект самопізнання обумовлений вимогливістю хортингіста до себе. До методів самопізнання відносяться: самоспостереження, самоаналіз і самооцінка.

Самоспостереження – універсальний метод самопізнання, глибина і адекватність якого залежать від цілеспрямованості хортингіста і його вміння бачити, систематично спостерігати на основі виділених критеріїв за якостями або властивостями особистості.

Самоаналіз вимагає розгляду досконалої дії, вчинку, причин, що викликали це, наприклад, відмова від виконання запланованого комплексу вправ у режимі дня. Відсутність самоаналізу може бути викликана додатковою роботою з виконання навчальних завдань, погіршенням самопочуття, відсутністю бажання тощо). Самоаналіз допомагає з'ясувати справжню причину вчинку і визначити спосіб подолання небажаної поведінки в наступний раз. Дієвість самоаналізу обумовлена адекватністю самооцінки як засобу організації особистістю своєї поведінки, діяльності, відносин з оточуючими, ставлення до успіхів і невдач, що впливає на ефективність діяльності і подальший розвиток особистості.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, тобто ступенем труднощі досягнення цілей, які хортингіст ставить перед собою. Розбіжність між домаганнями і реальними можливостями веде до того, що хортингіст починає неправильно себе оцінювати, внаслідок чого його поведінка стає неадекватною. Результат самооцінки залежить від її якості (адекватна, завищена, занижена). Якщо вона занижена, то сприяє розвитку невпевненості у власних можливостях, обмежує життєві перспективи. Її адекватність значною мірою визначається наявністю чітких критеріїв поведінки, дій, розвитку фізичних якостей, стану організму тощо. Перший етап завершується рішенням працювати над собою.

На другому етапі, виходячи з самохарактеристики, визначається мета і програма самовиховання, а на їх основі – особистий план. Мета може носити узагальнений характер і ставиться, як правило, на великий відрізок часу – роки (наприклад, досягти високого рівня фізичної підготовки хортингіста); приватні цілі (завдання) – на кілька тижнів, місяців. Орієнтовна програма – орієнтир фізичного самовиховання може бути представлена наступним чином.

Мета – формування фізичної культури особистості.

Завдання діяльності:

1) включити хортингістів до здорового способу життя і зміцнити їхнє здоров'я;

2) активізувати пізнавальну і практичну фізкультурно-спортивну діяльність;

3) сформувати морально-вольові якості особистості;

4) оволодіти основами методики фізичного самовиховання;

5) поліпшити фізичний розвиток і фізичну підготовленість хортингістів відповідно до вимог майбутньої професійної діяльності.

Загальна програма повинна враховувати умови життя, особливості самої особистості, її потреби. На основі програми формується особистий план фізичного самовиховання.

Особистий план фізичного самовиховання хортингіста

Завдання	Використовувані засоби і методи	Зміст засобів	Дні занять
Зміцнення здоров'я, загартовування організму, включення до здорового способу життя	Ранкова гімнастика, фізичні вправи, гігієнічні та природні фактори, режим дня	Комплекс з 10 вправ (їх опис); контрастний душ, повітряні ванни; дотримання режиму дня, сну, харчування; прогулянка перед сном 30 хв; пересування з гуртожитку до навчального закладу і назад пішки	Щоденно
Виховання наполегливості	Обов'язкове виконання наміченого на день, тиждень	Підйом о 6 год 30 хв, відхід до сну в 22 год; заняття хортингом по 45 хв о 18 год; самопідготовка – з 19 до 21 год	Те ж
Виховання координаційних здібностей	Вправи на розвиток координації рухів	Опис вправ, кількість серій і їх повторень	—
Виховання витривалості	Біг, піші походи, прогулянки на велосипеді тощо	Біг у чергуванні з ходьбою з поступовим її скороченням протягом 30 хв; піші походи, велопоходи по 2–4 год.	2 рази на тиждень по вихідних

Третій етап фізичного самовиховання хортингіста пов'язаний безпосередньо з його практичним здійсненням. Він базується на використанні методів впливу на самого себе з метою самозміни. Методи самовпливу, спрямовані на вдосконалення особистості, називають методами самоврядування. До них відносяться самонаказ, самонавіювання, самопереконання, самовправа, самокритика, самосхвалення, самозобов'язання, самоконтроль, самозвіт.

Систематичне заповнення щоденника самоконтролю є як би самозвітом про зроблене за день. Звітуючи про свої дії, вчинки, хортингіст глибше усвідомлює (а іноді раптом дізнається), які якості йому необхідно формувати в першу чергу, від

яких недоліків позбутися, щоб поліпшити свою особистість, які вносити зміни в особистий план роботи над собою.

Можна виділити два види самозвіту хортингіста: підсумковий і поточний.

Підсумковий підводиться за досить тривалий період часу – кілька місяців, рік. Його основою служить самоаналіз фактичного матеріалу, що характеризує поведінку спортсмена в різних ситуаціях та обставинах, а також її результати. Це позначається на морфофункціональному, психічному, психофізичному стані хортингіста.

Поточний самозвіт підводиться за короткий проміжок часу – день, тиждень, кілька тижнів.

Таким чином, здатність хортингіста відзначати навіть незначні зміни в роботі над собою має важливе значення, оскільки підкріплює його впевненість у своїх силах, активізує до подальшої роботи, сприяє подальшому вдосконаленню програми самовиховання, реалізації здорового способу життя.

5.8. Самостійна фізкультурно-спортивна діяльність юного хортингіста

Хортинг («український шлях»), одне з найвідоміших бойових мистецтв, засноване переважно на ударах руками та ногами, захватах, заломах, кидках і прийомах боротьби у стійці та партері. На відміну від більшості розповсюджених видів змагального двобою різних єдиноборств, що роблять ставку на власну силу бійця, в основу хортингу покладений принцип використання широкого арсеналу прийомів при максимальному використанні сили супротивника, тобто, у яку б ситуацію не потрапив суперник, чи у стійці, чи в партері, до нього обов’язково знайдеться прийом, а якщо одного не достатньо, то – серія прийомів. Змагальний хортинг являє собою універсальний, спортивний варіант бойового хортингу.

Підготовка юного хортингіста із самого початку складається з вправ для розвитку сили м'язів і рухливості суглобів, відпрацювання прийомів із партнером і обумовлених навчальних поєдинків, де у реальному протистоянні перевіряються правильність і ступінь засвоєння прийомів. Велика увага приділяється різного роду страховкам – спеціальним діям, що дозволяють уникнути травм при падінні.

Змагальний дитячо-юнацький хортинг містить таку різноманітність прийомів – змагальних засобів, якої не має в жодному з інших видів бойових мистецтв. Хортинг розвиває такі багатогранні якості, як координація рухів, сила, швидкість, швидкісна і силова витривалість, гнучкість і пластика, пам'ять, аналітичне мислення, зваженість дій тощо.

Навчання хортингу – це процес постійного зростання учнів. Спочатку вони освоюють правила техніки безпеки, навчаються падати. Потім вивчають техніку захватів і кидків. Отримані знання намагаються застосувати у змагальних ситуаціях, коли партнер намагається вивести з рівноваги. Продовжуючи освоювати техніку, юний хортингіст постійно готується до змагань, що досить часто проводяться. В юнацькому віці само по собі змагання – неважливо, чи закінчиться воно перемогою або поразкою, – це потужний мотивуючий фактор, що допомагає загартувати характер, різнобічно підготуватися до дорослої спортивної діяльності.

Займаючись хортингом, дитина навчиться завзятості, вмінню протистояти труднощам, подоланню перешкод. Удосконалюючи морально-вольові якості, хортинг розвиває почуття відповідальності за свої дії, самодисципліну, наполегливість. Хортингісти вчаться зберігати самовладання у важких ситуаціях екстремальних умов.

У той же час, дефіцит рухової активності й тренувальної роботи негативно позначається на стані здоров'я учнів. Тому необхідний пошук засобів і методів фізичного виховання, компенсуючих дефіцит рухової активності хортингістів. І на цьому етапі дуже важливо вміти займатися хортингом самостійно. Навіть виконання школярами домашніх завдань з фізичної культури також сприятиме формуванню здібностей, необхідних хортингісту для спеціальної рухової активності та успіхів у хортингу.

Самостійні тренування дома, на спортивних майданчиках, у парках, скверах, в лісі, на березі річки, а також самостійні тренування у залі хортингу дають змогу кожному хортингісту підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, покращити ступінь готовності до змагань. Але треба дуже ретельно стежити за навантаженням, щоб воно не було надмірним. У той же час заняття хортингом, фізичною культурою, що проводяться без урахування стану здоров'я можуть принести шкоду, тому кожному учневі необхідно мати певний об’єм знань про самоконтроль за станом організму в процесі занять хортингом і фізичною культурою. Самоконтроль є хорошим доповненням до лікарського контролю і має велике виховне та педагогічне значення. При самоконтролі юний хортингіст свідомо стежить за станом свого здоров'я, дотримується правил особистої гігієни, аналізує проведену методику тренування і дозування фізичного навантаження.

Самостійне тренування учня

У динаміці життя людини зростає значення і важливість систематичної фізичної рухової активності для зміцнення її здоров'я і підвищення стійкості організму до несприятливих факторів.

Для забезпечення оптимального рівня загальної рухової активності кожного конкретного учня хортингу в процесі життя і тренування вводиться поняття спеціальної рухової активності (тренування за методиками хортингу).

Його оцінюють за такими показниками:

обсяг – кількість часу, який витрачає юний хортингіст за певний календарний цикл – добу, тиждень і т. д.;

інтенсивність вимірюється показниками фізіологічного навантаження на організм учня під час занять спеціальними прийомами та фізичними вправами і може бути визначена за частотою пульсу;

розподіл витрат особистого часу в тижневому чи іншому календарному циклі;

зміст тренування з хортингу (спеціальної рухової активності) складають найбільш улюблені прийоми й ефективні засоби хортингу, що розвивають основні фізичні якості: витривалість, силу, спритність, швидкість і гнучкість.

Практичні години, передбачені тренувальною програмою з хортингу та фізичного виховання для зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення та вирішення основних завдань фізичного виховання в школі можуть бути

недостатніми для якісної підготовки і, особливо, для поліпшення одного або декількох компонентів. Тут можуть допомогти додаткові самостійні заняття за завданням тренера. Якщо займатися по 30–40 хв щодня, то це додає 120–160 годин на рік до навчальної програми.

У самостійних заняттях хортингісти старших класів, в основному, використовують вправи, спрямовані на підвищення функціональних можливостей, розвиток силових рухових здібностей і боротьбу з надмірною вагою, а також – на вирішення цих завдань у різних поєднаннях, залежно від підготовленості учня.

Прищеплювати хортингістам потребу до самостійних занять слід поступово і послідовно. Для цього перші комплекси додаткових завдань не повинні бути тривалими за часом та обсягом навантажень. Наприклад, комплекс власне силових вправ повинен складатися з 4–5 вправ, тривалість бігу 10–12 хв, із подальшим приростом навантаження. Якщо учень протягом 40–45 днів регулярно виконував цей комплекс, то надалі можна розробляти програму додаткових самостійних занять.

Практичний матеріал для самостійних занять

Для підвищення функціональних можливостей юного хортингіста найбільш ефективні аеробні (циклічні) вправи, спрямовані на виховання витривалості. Це – ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді. За допомогою одного з цих видів занять можна значно підвищити можливості серцево-судинної системи, зміцнити опорно-руховий апарат, поліпшити енергозабезпечення систем і органів людини. Найбільш прийнятний для самостійних занять біг. Велосипедні прогулянки, плавання та інші види циклічного навантаження також ефективні, оскільки вони активізують найбільш важливі системи життєзабезпечення організму людини. Але на велосипеді їздять тільки тоді, коли немає снігу. Крім того, потрібен відповідний інвентар та екіпірування. Або візьмемо плавання. Для цілорічних занять необхідний басейн, який не завжди розташовується поблизу.

Підсумовуючи загальні дані, переваги бігу зводяться до наступного:

займатися бігом можна в будь-який час року, незалежно від географічних і кліматичний умов та місця проживання;

біг доступний кожному хортингісту-початківцю, оскільки не вимагає спеціальної попередньої підготовки;

бігове навантаження легко дозується за інтенсивністю та тривалістю з урахуванням віку, функціональних можливостей і будови тіла людини;

можна успішно і з високим ступенем точності здійснювати самоконтроль у процесі занять;

біг благотворно впливає на стан нервової системи, знижує психічну напругу, покращує самопочуття, сприяє підвищенню розумової та фізичної працездатності;

біг сприяє зміцненню серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх внутрішніх органів;

виробляється підвищена стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища – спеки, холоду, перепадів атмосферного тиску, різних інфекцій, опроміненню тощо;

біг забезпечує найбільші витрати енергії при мінімальних витратах часу.

Кожному – своя система. Бігати одному – найважливіший принцип тренування, інакше неможливо визначити оптимальну швидкість і отримати задоволення від бігу. При груповому бігу неминуче виникає напруга, непомітне збільшення швидкості, що негативно впливає на самопочуття. Необхідно пам'ятати, що в перших 5–10 пробіжках найважчим є біг протягом перших 2–3 хв. Цей час іде на поступове втягування у роботу серцево-судинної і дихальної систем організму. Багато при перших же труднощах кидають бігати, не вміючи проявити силу волі, наполегливість і терпіння.

Коли бігати? Дослідження фахівців Української федерації хортингу показують, що в добовому ритмі людини періоди з 10:00 до 12:00 і з 17:00 до 19:00 годин відповідають самій високій активності та працездатності, і тому ці проміжки часу є ідеальними для занять оздоровчим бігом. Однак, не всі можуть дозволити собі бігати в цей час у робочі дні тижня. Тому тренуватися можна як у ранні ранкові, так і в більш пізні вечірні години. Разом з тим, при виборі часу для бігу слід враховувати чисто практичний фактор. Більшість хортингістів днем зазвичай зайняті навчанням, а після цього часто з'являються свої особисті невідкладні справи, у результаті чого ввечері знайти час для пробіжок значно важче, ніж вранці. Вранці повітря у великих містах значно чистіше і більше насичене негативними іонами, які сприятливо впливають на організм.

Незалежно від часу доби, тренування в бігу треба починати не раніше, ніж через 2–2,5 год після їжі, і закінчувати – на 30–40 хв до неї. Біг пізнім вечором (менше ніж за 1,5–2 год до сну) може викликати безсоння.

Починати бігати рекомендується з 4–6 хв у перші два тижні в повільному темпі (близько 100 м за 1 хв) при довжині кроку 1–3 ступні та систематичному тренуванні – не менше трьох разів на тиждень. Після 2–3 місяців – поступово довести біг до 10–15 хв щодня або до 20 хвилин через день. Згодом, коли біг увійде в звичку, можна бігати 3–4 рази на тиждень по 20–30 хв, і цього достатньо для того, щоб підтримувати спарингову витривалість, відчувати себе здоровим, бадьорим, повним сил і енергії.

Головна відмінність бігу для новачків від спортивного полягає у швидкості. Фахівці хортингу вважають, що для бігу новачків оптимальною швидкістю є 7–12 км/год. Чому саме цей діапазон? Більш повільний біг вимагає більшої витрати енергії, ускладнює роботу серцево-судинної системи, неекономічним і стомлюючий. А більш швидкий – викликає занадто велику напругу системи кровообігу, небажаний для школярів, що займаються напруженою розумовою працею протягом 8–10 і більше годин на день. Для хортингістів-початківців швидкість бігу повинна залежати від рівня підготовленості. Для слабо підготовленого контингенту слід проводити біг, починаючи зі швидкості 8,5–10 км/год або 6–7 хв на один кілометр. Після 3–4 тижнів, залежно від зростання підготовленості, можна поступово включати в одне заняття біг зі швидкістю 10–11 км/год (6.00–5,30 хв на 1 км), через 3–4 місяці проводити заняття зі швидкістю бігу 11–12 км/год або 5,30–5,00 хв на 1 км.

Біг на місці. Час, коли на людину, яка біжить дивилися як на дивака, відходить. Однак, ще багато людей із різних причин соромляться бігати на вулиці. Вихід із цього становища – біг на місці в квартирі. Біг на місці? Але ж і не біг – все тупцюєш на місці. Однак, це вихід з положення, коли на вулиці сльота, дуже

сильний мороз, темно, і утруднення сильніше здорового глузду. Бігати на місці можна по-різному.

Біг без підстрибування, коли ноги ледь-ледь відриваються від опори, кінчики пальців навіть торкаються підлоги, майже ніякої тряски.

Біг із тряскою, відриваючи пальці ніг від підлоги або не відриваючи, але з ударами п'ятами об підлогу – віброгімнастика. Сигнали від м'язів органів, що стрясаються, активізують функції мозку і всієї нервової системи.

Біг з високим підніманням стегна, коли ноги відриваються від опори, стегно піднімається до прямого кута, ступня стає на підлогу пружно з передньої частини. Навантаження зростає, якщо стегна піднімати вище.

Біг в упряжці на гумовому амортизаторі. Використовується досвідченими хортингістами для збільшення навантаження.

Біг на місці дозується за частотою кроків і за часом. Для збільшення навантаження підвищують темп. Біг на місці тільки з боку здається нудним. Бігти можна під музику (змінюючи стиль і темп музики), підвищуючи темп, посилюючи підскок, разом з тим пом'якшуючи приземлення до повної беззвучності, за хвилину-півтори до закінчення бігу збільшуючи темп до максимально можливого на 10–20 с.

Як показали дослідження фахівців Української федерації хортингу, використання бігу на місці серіями 3–5 разів по 5–6 хв із виконанням активного відпочинку на протязі 2–3 хв сприяє значному підвищенню функціональних можливостей організму хортингістів.

Виходити на таке навантаження для початківців потрібно поступово протягом 3–4 місяців.

Заняття, спрямовані на розвиток силових можливостей

Силові вправи – незамінний засіб фізичного виховання. Будь-які рухи людини – це результат узгодженої діяльності центральної нервової системи і периферичних відділів рухового апарату, зокрема, скелетно-м'язової системи. Без прояву м'язової сили ніякого руху людина виконати не може.

Силові вправи використовуються для розвитку і зміцнення м'язових груп, які відстають у своєму розвитку. Правильне застосування силових вправ допомагає усунути деякі вроджені та набуті дефекти статури: вузькі плечі, сутулість, підвищене жировідкладення або, навпаки, худорлявість, непропорційність розвитку окремих м'язових груп і багато іншого.

Для самостійних занять силовими вправами виходячи із завдань, що стоять перед учнем хортингу, слід рекомендувати комплекси, спрямовані на розвиток декількох м'язових груп, групи м'язів або окремого м'яза.

Найбільш ефективними є комплекси силових вправ, що виконуються з опором і обтяженням: амортизатори, гантелі, штанги тощо. Маса обтяження визначається залежно від рівня силової підготовленості юного хортингіста.

Пропонуємо зразкові комплекси силових вправ загального впливу для самостійних занять хортингом.

Комплекс вправ з амортизатором

1. В.П. – стійка ноги нарізно, кінці амортизатора в опущених руках на ширині плечей. Розводячи руки в сторони, підняти їх вгору, дивитися вгору – вдих, плавно повернутися у В.П. – видих.

2. В.П. – стійка ноги нарізно, руки випрямлені вперед, долоні всередину. Розведення рук в сторони, щоб амортизатор торкався грудей. Цю ж вправу можна виконувати у положенні долоні назовні.

3. В.П. – стоячи, руки опущені вниз і трохи розведені, долоні звернені всередину. Піднімання рук через сторони до горизонтального положення.

4. В.П. – одна рука опущена до стегна, а інша зігнута і знаходиться у плеча. Амортизатор знаходиться за спиною. Випрямлення зігнутої руки вгору.

5. В.П. – руки до плечей. Амортизатор лежить на спині. Розтягування амортизатора в сторони.

6. В.П. – широка стійка, тулуб нахилений вперед під прямим кутом, руки опущені вниз, долоні звернені всередину. Розведення рук у сторони, щоб амортизатор торкався грудей.

7. В.П. – у нахилі з прямим тулубом, середина амортизатора знаходиться на рівні грудей, кінці амортизатора – у витягнутих вперед руках. По черзі махи руками назад – вперед.

8. В.П. – глибоке присідання, ступні на середині амортизатора, його кінці ззаду в опущених руках, спина пряма, груди підняті. Розгинання ніг, не змінюючи положення тулуба, голову не опускати, дивитися вперед.

9. В.П. – стоячи спиною до місця кріплення амортизатора (рівень середній), кінці якого – в розведених у сторони руках. Звести руки перед грудьми – видих, повернутися у В.П. – вдих.

10. В.П. – широка стійка на амортизаторі, кінці злегка натягнуті й гуми в розведених у сторони руках. Нахилитися вправо, ліву руку вгору, повернутися у В.П., повторити нахил вліво.

11. В.П. – лежачи на животі, ногами до місця кріплення (середній рівень) середини розтягнутого амортизатора, його кінці у витягнутих вперед руках. Підняти тулуб, прогнутися у попереку, одночасно піднімаючи прямі руки вгору – вдих, повернутися у В.П. – видих.

12. В.П. – лежачи на спині, ногами до амортизатора, руки витягнути уздовж тулуба. Один кінець амортизатора прикріплений до ступні лівої ноги, інший укріплений на середньому рівні. Мах лівою ногою вгору до прямого кута з тулубом, коліно не згинати. Повернутися у В.П. Те ж правою ногою.

Комплекс вправ з еспандером

1. В.П. – стоячи, тримати еспандер у прямих руках перед грудьми. Розводячи руки в сторони, розтягувати пружини. Прагнути з'єднати лопатки, злегка прогинаючись у грудях.

2. В.П. – стійка ноги нарізно, еспандер у руках над головою. Повертаючи тулуб почергово наліво і направо, розтягувати еспандер за спиною.

3. В.П. – стійка ноги нарізно, еспандер у випрямлених руках над головою, долоні звернені всередину або назовні. Розведення рук через сторони перед грудьми, лікті злегка зігнуті.

4. В.П. – стоячи, еспандер спереду в опущених руках. Розтягування еспандера прямою правою рукою вперед і вгору. Те ж лівою.

5. В.П. – стоячи на середині пружини еспандера, нахил вперед. Випрямитися. Голову не опускати.

6. В.П. – стоячи, еспандер за спиною, ліва рука випрямлена, права зігнута. Згинання та розгинання правої руки. Те ж лівою.

7. В.П. – стоячи, лівою рукою взятися за опору. Правою рукою захопити одну ручку еспандера, а іншу зачепити носком правої ноги. Випрямляти і згинати ногу. Те ж лівою.

8. В.П. – сидячи на підлозі, еспандер закріплений ззаду, обидві ручки в руках. Згинати і випрямляти руки.

9. В.П. – сидячи, ступні зафіксовані, один кінець еспандера закріплений за головою, інший в руках у потилиці, максимально нахилити тулуб вперед, ноги тримати прямо.

10. В.П. – лежачи на спині, еспандер в руках, ноги підняти, ступнями зігнутих ніг впертися у середину пружини еспандера. Випрямити ноги, повернутися у В.П.

11. В.П. – стоячи ступнею правої ноги на одній ручці, інша ручка в опущеній правій руці. Тягнути ручку еспандера уздовж тулуба вгору, повернутися у В.П.

12. В.П. – стоячи, тримати еспандер ззаду в опущених руках. Розтягнути його якомога більше, розводячи руки в сторони, повернутися у В.П.

Комплекс вправ з гантелями

1. В.П. – стоячи, гантелі у плечей. Почергове згинання та розгинання рук.

2. В.П. – широка стійка, руки з гантелями на потилиці. Виконати нахили вправо і вліво з максимальною амплітудою.

3. В.П. – широка стійка, нахил вперед, руки в сторони. Попеременне торкання правою рукою лівої ноги і навпаки.

4. В.П. – стійка ноги нарізно, руки з гантелями над головою. Нахилитися вперед, проносячи руки між ногами (вправа «дроворуб»).

5. В.П. – стоячи, руки в сторони. Махом правої ноги торкнутися лівої руки (видих), опустити ногу (вдих), махом лівої ноги торкнутися правої руки.

6. В.П. – лежачи на спині, руки з гантелями в сторони. Зведення і розведення рук.

7. В.П. – лежачи на спині, ступні закріплені, руки з гантелями притиснуті до потилиці. Підняти тулуб, нахилитися до колін, повернутися у В.П.

8. В.П. – лежачи на животі, ступні закріплені, руки з гантелями у плечей. Прогнутися в попереку, високо піднімаючи голову, повернутися у В.П.

9. В.П. – лежачи спиною на лаві, гантелі в піднятих перед грудьми руках. Опустити злегка зігнуті руки за голову – глибокий вдих, повернутися у В.П. – видих.

10. В.П. – те ж. Розвести прямі руки в сторони, повернутися у В.П. Виконувати повільно, з повною амплітудою. Вдих при розведенні рук, видих при зведенні.

11. В.П. – стоячи, гантелі в руках ззаду. Виконати глибоке присідання.

12. В.П. – стоячи, гантелі в опущених руках, носки ніг на невеликому підвищенні, п'яти у підвішеному стані. Піднятися на носки, повернутися у В.П.

Із вправ, наведених у комплексах, у залежності від поставлених завдань можна скласти і рекомендувати хортингістам спеціальні комплекси, спрямовані на розвиток певної групи м'язів або окремого м'яза.

В якості постійно виконуваних самостійних вправ ми рекомендуємо обов'язкові підготовчі для юного хортингіста.

Комплекси підготовчих вправ

1. Вправи для зміцнення м'язів грудей:

схресні рухи прямими руками перед грудьми;

лежачи на спині, руки в сторони, в руках гантелі. Зведення і розведення рук;

стоячи, руки в сторони, зігнуті в ліктях вгору. Зведення і розведення рук;

з положення стоячи навпочіпки, прогинаючись, перейти в положення упору лежачи, зігнувши руки (як кішка);

з положення стоячи навпочіпки, права нога випрямлена назад. Згинання та розгинання рук. Те ж, коли назад випрямлена ліва нога.

2. Вправи для м'язів преса:

м'язи «нижнього преса» зміцнюються за допомогою різних рухів ногами в положенні упору сидячи ззаду; упору лежачи на передпліччях ззаду; лежачи на спині; сидячи й інших;

м'язи «верхнього преса» зміцнюються за допомогою підйому тулуба з положення лежачи; лежачи, зігнувши ноги; лежачи, ноги вгору й інших;

косі м'язи живота зміцнюються за допомогою підйомів тулуба і ніг у положенні лежачи на боці, поворотом вправо, вліво в положенні стоячи і сидячи.

3. Вправи для зміцнення м'язів спини і рухливості хребта:

почергове і одночасне піднімання ніг і тулуба в положенні лежачи на животі й їх різні модифікації;

повороти вправо, вліво, нахили вперед і назад із різних положень;

з положення упору лежачи на животі, зігнувши руки, ноги на ширині плечей повернути голову праворуч, потім ліворуч, намагаючись побачити п'яту ноги, протилежного напрямку голови. Плечі від підлоги не відривати;

у положенні стоячи навпочіпки прогнути спину і вигнути її;

В.П. – те ж. Потягнутися правою рукою до коліна лівої ноги – покласти руку на підлогу, торкнувшись плечем підлоги;

з упору стоячи зігнувшись, переставляючи руки, перейти в упор лежачи і назад.

4. Вправи, що зміцнюють м'язи малого тазу:

лежачи на спині, ноги зігнуті. Підняти таз якомога вище;

те ж, поставивши ступню однієї ноги на коліно іншої;

те ж. Піднімаючи таз, потягнутися рукою вгору. Дивитися на опорну руку;

у положенні сидячи, руки вгору, долоні з'єднані («будиночок»), імітаційні кроки вперед, назад, вправо, вліво, на сідницях;

сидячи на колінах, упор ззаду. Піднімати (виштовхувати) таз вгору – вперед, напружуючи при цьому сідниці;

лежачи на спині, ноги зігнуті, ступні розгорнуті і з'єднані підошвами. Пересувати ступні вперед і назад, не розмикаючи їх.

5. Вправи, що зміцнюють м'язи ніг:

махові рухи ногами в різних положеннях;

присідання, напівприсідання;

сходження на степ (підвищення).

6. Вправи, що збільшують рухливість суглобів (у першу чергу тазостегнового):

шпагати, напівшпагати;

стоячи боком або обличчям до гімнастичної стінки і поставивши ногу на рейку так, щоб відчувався натяг м'яза, виконати нахили, похитування. Стежити за правильністю постави.

Виконувати вправи до легкого стомлення, з кожним заняттям збільшуючи дозування.

Заняття, спрямовані на боротьбу з надмірною вагою

Проблема надлишкової ваги є зараз надзвичайно актуальною. Вона значною мірою порушує конституцію статури, знижує рівень загальної активності, функціонального стану різних органів і систем, ускладнює використання рухових здібностей у різноманітних рухах. При надлишковій вазі зростає ступінь ризику виникнення у людини таких складних і небезпечних для її життя захворювань, як цукровий діабет, ішемічна хвороба, атеросклероз, рак тощо.

Зайва вага у більшості випадків є результатом надлишкового або неправильного харчування й обмеженої рухової діяльності. Всі фахівці хортингу однозначно стверджують, що мала рухова активності учнів більше винна в надлишковій вазі, ніж переїдання.

Способів боротьби з надмірною вагою є багато, але нерідко одні поради суперечать іншим. І це, мабуть, природно. Адже кожна людина індивідуальна, кожен тренер з хортингу має свої перевірені методики, і що корисне одному, те не прийнятно для іншого. Тому треба пробувати і підбирати найбільш дієвий для себе варіант.

Як показує практичний досвід роботи, для боротьби з надмірною вагою найбільш прийнятні два варіанти: виконання циклічних вправ із комплексами власне силових вправ з обтяженням.

Останнім часом багато спеціалістів з хортингу рекомендують замість бігу використовувати ходьбу, але це стосується хортингістів віку старше 30 років. Ефективність та фізична інтенсивність ходьби значно нижче бігу. Двадцять хвилин ходьби зі швидкістю 6 км/год вимагає витраті енергії більше 400 кДж. Одна маленька булочка і склянка молока (1400 кДж) нейтралізують зусилля, витрачені на годинну ходьбу.

Як бігати при зайвій вазі? Вона може значно ускладнити заняття бігом, оскільки при цьому зростає навантаження на серцево-судинну систему і опорно-руховий апарат.

Однак, тільки тривалий біг і розумне обмеження харчування полегшують нормалізацію маси тіла.

Початківцям хортингу з надмірною масою тіла необхідно дотримуватися таких заходів профілактики:

тривалий біг чергувати з ходьбою;

відривати ступні від землі на мінімальну висоту, щоб зменшити вертикальні коливання тіла і силу удару об ґрунт при приземленні;

постановка ноги на ґрунт повинна виконуватися відразу на всю ступню зверху вниз, як ходять по сходах, що пом'якшує силу удару;

встановити мінімальну для себе довжину бігового кроку – півтори-дві ступні;

регулярно виконувати вправи для зміцнення гомілковостопного і колінного суглобів та м'язів ступні;

щоб уникнути перенавантаження, обмежити бігові тренування в перші місяці до 20–30 хв 3 рази на тиждень;

строго вести облік навантажень і щоденник самоконтролю.

При дотриманні всіх перерахованих заходів зайва вага хортингіста-початківця не є перешкодою для занять оздоровчим бігом та хортингом.

Другий, найбільш прийнятний варіант – це біг на місці в серії 3–4 рази по 5–6 хв із виконанням у перервах власне силових вправ на різні групи м'язів до 80–100 разів.

Самоконтроль за станом організму в процесі занять хортингом

Правильна побудова навчально-тренувального процесу хортингіста і збереження високої працездатності неможливі без регулярних спостережень самого учня за станом здоров'я. Самоконтроль допомагає враховувати індивідуальні особливості організму і вчасно помітити ознаки перевтоми. Нормальний вплив фізичного навантаження протягом заняття повинен викликати невелику ступінь втоми, що характеризується приємною втомою і збереженням бажання тренуватися.

З метою визначення більш точного і диференційованого впливу фізичного навантаження на свій організм, кожен хортингіст повинен володіти деякими методами реєстрації фізичних показників діяльності окремих систем і органів, що відображають в деякій мірі і стан організму в цілому. Навчання основним правилам самоконтролю проводить тренер, лікар або викладач. Під час бесід вони повинні пояснити сутність кожного показника, розповісти і показати, як слід реєструвати ці показники. Найбільш зручна форма реєстрації показників самоконтролю – це ведення спеціального щоденника.

Юний хортингіст повинен проводити спостереження щодня, в одні і ті ж години: вранці, до і після тренування. Всі показники заносяться у щоденник самоконтролю. Вести щоденник учню спочатку допомагає тренер, викладач або лікар. Надалі він повинен періодично перевіряти, як здійснюється самоконтроль.

Показники самоконтролю умовно можна розділити на дві групи: суб'єктивні і об'єктивні.

До **суб'єктивних показників** відносяться: самопочуття, сон, апетит, розумова і фізична працездатність, позитивні і негативні емоції.

Самопочуття відбиває стан діяльності всього організму і головним чином стан центральної нервової системи. Це дуже важливий показник впливу занять хортингом, фізичними вправами на організм учня. Зазвичай при регулярному і правильно проведеному тренуванні самопочуття буває хорошим: учень бадьорий, життєрадісний, сповнений бажання вчитися і тренуватися далі, працювати, веселитися, максимально працездатний.

Бувають випадки, коли хортингіст прагне в короткий термін досягти високих результатів і перевантажує себе під час тренувань або будує заняття без урахування умов навчання, праці, побуту, стану здоров'я та багатьох інших моментів. У цьому випадку відзначаються погане самопочуття, стомлення, відсутність бажання тренуватися, знижена працездатність, млявість, сонливість, м'язові болі. Тому важливо регулярно стежити за своїм самопочуттям і фіксувати його в щоденнику самоконтролю: гарне, задовільне, погане.

Під час сну людина відпочиває, відновлює свої сили. Якщо сон настає швидко, протікає без сновидінь і дає вранці почуття бадьорості і відпочинку, то він вважається хорошим. Поганий сон характеризується тривалим засипанням, пробудженням серед ночі, відсутністю відчуття бадьорості, відпочинку після сну і якщо це повторюється після кожного заняття хортингом, то слід вважати, що застосовувані навантаження не відповідають фізичній підготовленості і віку хортингіста. У спортивному щоденнику самоконтролю відзначають тривалість сну, його якість, час засинання і пробудження, порушення (безсоння, переривчастий і неспокійною сон тощо).

Посилена витрата енергії, викликана заняттями хортингом, збільшує потребу організму в їжі. Посилення апетиту свідчить про поліпшення процесу обміну речовин. Слід враховувати стан апетиту вранці. Якщо вранці, через 30–40 хв після пробудження, учень відчуває потребу в прийомі їжі, то це цілком нормальне явище. Бувають випадки, коли вранці (протягом 2–3 год і більше) людина не відчуває бажання їсти. Така ознака вказує на порушення нормальної функції організму. Слід врахувати, що не рекомендується приймати їжу відразу після занять хортингом, краще почекати 30–60 хв, а для втамування спраги випити склянку мінеральної води або чаю. У щоденнику самоконтролю даються такі оцінки апетиту: підвищений, хороший, помірний, знижений, відсутність апетиту.

Людина працює в середньому 7–8 год на добу, а це половина часу неспання. Якщо на добу відводиться 8 год для сну, 8 год для відпочинку, то стане зрозуміло, що в період тренувальної роботи хортингіст витрачає багато сил і енергії. Чим тренування напруженіше і складніше, тим більше енергетичні витрати організму. Тому облік характеру та умов тренування є важливим чинником. При здійсненні самоконтролю відзначають тривалість робочого тренування і дають оцінку працездатності: хороша, задовільна, знижена.

Якщо хортингіст не хоче тренуватися, а іноді відчуває і відразу до фізичних вправ, то це є ознакою явної перевтоми. Бажання займатися відзначають наступними словами: із задоволенням, байдуже, немає бажання.

До **об'єктивних показників** самоконтролю відносяться такі спостереження: за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень (спірометрія), вагою, м'язовою силою, спортивними результатами тощо.

Об'єктивні показники глибше дозволяють здійснювати самоконтроль за станом організму в процесі занять хортингом і фізичною культурою. Вони об'єктивно характеризують усі зміни в організмі в кращу або гіршу сторони, і тому вони є основними показниками самоконтролю.

Надаємо приклади оцінки деяких показників загального стану здоров'я, самопочуття і використання «побутових» медичних приладів для цієї мети.

Оцінка реакції серцево-судинної системи

Загальновизнано, що достовірним показником тренованості є частота серцевих скорочень (пульс), що у спокої в дорослого чоловіка дорівнює 70–75 уд/хв, у жінки – 75–80. У фізично тренованих людей частота пульсу значно рідше – 60 і менше ударів у хвилину, а у тренованих висококваліфікованих хортингістів – 40–50, і менше уд/хв, що вказує на економічну роботу серця. У стані спокою частота серцевих скорочень залежить від віку, статі, пози (горизонтальне або вертикальне положення тіла). З віком вона зменшується. Пульс у нормі в спокої здорової людини ритмічний, доброго наповнення і напруження без перебоїв. Ритмічним пульс вважається, якщо кількість ударів за 10 с не буде відрізнятися більш ніж на один удар від попереднього підрахунку за такий же період часу. Виявленні коливання числа серцевих скорочень за 10 с (наприклад, пульс за перші 10 с був 12 уд, за другі – 10, а за треті – 8) вказує на аритмічність. Пульс можна підрахувати на променевій артерії, скроневій артерії, сонній артерії, в області серцевого поштовху. Для цього необхідні секундомір або звичайний годинник із секундною стрілкою.

Будь-яке фізичне навантаження, навіть невелике, викликає почастішання пульсу. Науковими дослідженнями фахівців Української федерації хортингу встановлена пряма залежність між частотою пульсу і величиною фізичного навантаження. При однаковій частоті серцевих скорочень споживання кисню в чоловіків вище, ніж у жінок; у фізично підготовлених хортингістів – також вище, ніж у людей із малою фізичною рухливістю. Пульс після фізичних навантажень частішає – чим більше навантаження, тим частіше скорочується серце. Цим забезпечується кровообіг працюючих м'язів. Після фізичних навантажень у здорової людини пульс приходить у вихідний стан через 5–10 хв, сповільнене відновлення пульсу вказує на непомірність навантаження.

Стан серцево-судинної системи можна контролювати ортостатичною і кліностатичною пробами.

Ортостатична проба проводиться таким чином. Учень лежить на кушетці 5 хвилин, потім підраховує частоту серцевих скорочень, після чого встає і знову підраховує частоту серцевих скорочень.

У нормі при переході з положення лежачи у положення стоячи відзначається частішання пульсу на 10–12 уд/хв. Вважається, що частішання його до 18 уд/хв – задовільна реакція, а більше 20 уд/хв – незадовільна. Таке збільшення пульсу вказує на недостатню нервову регуляцію серцево-судинної системи.

Кліностатична проба – перехід із положення стоячи у положення лежачи. У нормі відзначається кількість ударів пульсу 4–6 уд/хв. Більш виражене уповільнення пульсу вказує на підвищений тонус вегетативної нервової системи.

Важливим показником стану здоров'я є артеріальний тиск. Бажано, якщо є можливість, до і після фізичного навантаження вимірювати артеріальний тиск у медпункті. На початку фізичних навантажень **максимальний (систолічний)** тиск підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (перші 10–15 с) тиск знижується навіть нижче початкового рівня, потім – трохи підвищується.

Мінімальний (діастолічний) тиск при легкому навантаженні не змінюється, а при напруженій тренувальній роботі з хортингу підвищується на 5–10 мм рт ст. Слід вказати, що суб'єктивним симптомом підвищення артеріального тиск служать пульсуючі головні болі, важкість у потилиці, миготіння перед очима, шум у вухах, нудота. У цих випадках необхідно припинити заняття хортингом і звернутися до лікаря.

Оцінка функцій органів дихання

При виконанні фізичних навантажень у хортингістів різко зростає споживання кисню працюючими м'язами, мозком, у зв'язку з чим зростає функція органів дихання. Фізичне навантаження збільшує розміри грудної клітки, її рухливість, підвищує частоту і глибину дихання – легеневу вентиляцію, тобто кількість вдихуваного і видихуваного повітря. У спокої легенева вентиляція становить 6–7 літрів на хвилину, а при виконанні фізичних навантажень (біг, плавання, їзда на велосипеді тощо), вона підвищується до 120–130 літрів і більше на 1 хвилину за рахунок збільшення частоти (в 3–4 рази) і глибини дихання (в 5–6 разів).

Дихання у спокої має бути ритмічним, глибоким. Однак ритм дихання може змінюватися при фізичному навантаженні у зв'язку зі зміною температури навколишнього середовища, емоційними переживаннями хортингіста. По частоті дихання можна судити про величину фізичного навантаження. У нормі частота дихання дорослої людини складає 16–18 разів за 1 хвилину. Важливим показником функції дихання є життєва ємність легень (ЖЄЛ) – обсяг повітря, отриманий при максимальному видиху, зробленому після максимального вдиху. Вимірюється ЖЄЛ за допомогою повітряного, водяного або портативного спірометрів. Виміряна ЖЄЛ називається фактичною і вимірюється у літрах. Величина ЖЄЛ залежить від статі, віку, розміру тіла і фізичної підготовленості. В середньому у чоловіків вона дорівнює 3,5–5, у жінок – 2,5–4 літри.

Є досить простий спосіб самоконтролю «за допомогою дихання» – так звана **проба Штанге**. Зробити вдих, потім глибокий вихід і знову вдих, затримати подих, затиснувши ніс великим і вказівним пальцями. За секундоміром (або секундною стрілкою годинника) фіксується час затримки дихання. У міру тренованості

хортингіста час затримки дихання збільшується. Добре підготовлені хортингісти затримують дихання на 80–120 с. У того, хто перевтомився, перетренувався можливість затримати дихання різко знижується.

Можна затримувати дихання і на видиху. Це **проба Генчі** (від імені угорського лікаря, який запропонував цей спосіб у 1926 році). Вдих, видих, дихання затримати. Добре треновані хортингісти можуть затримати подих на видиху 60–90 с. При перевтомі цей показник різко зменшується.

Антропометричні показники

Для хортингістів важливе значення в підвищенні працездатності взагалі, і при фізичному навантаженні зокрема, має рівень фізичного розвитку, маса тіла, м'язова сила, координація рухів.

З віком маса тіла збільшується за рахунок відкладення жиру в області живота, грудей, шиї, зменшується загальна рухливість. Народна мудрість говорить: «Товстіти – значить старіти». Повнота заважає людині, її витривалості, здоров'ю. Відомо, що маса тіла знаходиться в прямій залежності від росту, окружності грудної клітки, віку, статі, професії, характеру харчування, особливостей статури. Постійно стежити за масою тіла при заняттях хортингом і фізичною культурою так само необхідно, як і за станом пульсу і артеріального тиску. Показники маси тіла є одним з ознак тренованості.

Для визначення нормальної маси використовуються різні способи, так звані – ***вагозростові індекси***. У практиці широко застосовується індекс Брока. Нормальна маса тіла для людей від 155–165 см дорівнює довжині тіла у сантиметрах, з якої віднімають число 100. Усі відхилення в бік збільшення або зменшення вважаються надлишком або нестачею маси. При рості 165–175 см віднімається число 105, а при рості 175 см і вище – 110. Масу рекомендується перевіряти раз на тиждень, краще до їди, вранці, можна користуватися домашніми підлоговими вагами.

Хорошим регулятором маси є оздоровчий біг, краще у вовняному тренувальному костюмі з метою підвищення потовиділення. Не можна різко форсувати скидання (зменшення) ваги, це шкідливо для здоров'я. Масу тіла слід зганяти поступово, використовуючи всі арсенали засобів і звертаючи увагу на питний режим (обмеження рідини до 0,5–0,6 літра і кухонної солі до 5–6 г на добу).

При самостійних заняттях хортингом і фізичною культурою важливо знати, як реагує нервово-м'язова система на фізичні вправи. М'язи володіють важливими фізіологічними властивостями: збудливістю і скорочуваністю. Скорочуваність м'язів, а значить і м'язову силу можна виміряти. У практиці зазвичай вимірюється сила кисті ручним динамометром і вираховується так званий ***силовий індекс*** шляхом розподілу величини сили, показаної динамометром, на масу. Середня величина сили кисті у чоловіків дорівнює 70–75 % маси, у жінок – 50–60 %. Наприклад, сила правої кисті дорівнює 60 кг, а маса тіла 70 кг, тоді силовий індекс кисті дорівнює 60/70 • 100 % = 85 %.

При систематичних заняттях хортингом і фізичними вправами сила кисті поступово зростає. Сила м'язів спини, попереку, ніг – так звана ***станова сила*** –

вимірюється становим динамометром. Перевіряти свою силу за допомогою динамометра потрібно регулярно, краще через кожні три місяці занять.

При систематичному фізичному тренуванні зростає не тільки м'язова сила, але і координація рухів. Функціональний стан нервово-м'язової системи можна визначити за допомогою простої методики – виявлення максимальної частоти руху кисті (Теппінг-тест). Для цього беруть чистий аркуш паперу, розділений олівцем на 4 рівних прямокутника розміром 6х10 см. Сидячи за столом, за сигналом (це може зробити товариш по заняттю, родич) починають з максимальною частотою ставити крапки на папері протягом 10 с. Після паузи в 20 с руку переносять на наступний прямокутник, продовжуючи виконувати рухи з максимальною частотою.

Після чотириразового повторення за командою «Стоп» робота припиняється. При підрахунку крапок, щоб не помилитися, олівець ведуть від крапки до крапки, не відриваючи його від паперу. Показником функціонального стану нервово-м'язової системи є максимальна частота за перші 10 с та її зміни протягом інших трьох 10-секундних періодів. Нормальна максимальна частота руху кисті у тренованих хортингістів дорівнює приблизно 70 крапкам за 10 с, що вказує на хороший функціональний стан рухових центрів центральної нервової системи. Поступово знижена частота руху кисті вказує на недостатню функціональну стійкість нервово-м’язового апарату.

Крім того, можна проводити дослідження статичної стійкості в позі Ромберга. Проба на стійкість тіла (**проба Ромберга**) полягає в тому, що хортингіст стає в основну стійку: ступні разом, очі закриті, руки витягнуті вперед, пальці розведені (ускладнений варіант – ступні знаходяться на одній лінії, носок однієї ноги – перед п'ятою іншої). Визначають максимальний час стійкості і наявність тремтіння кистей. У тренованих хортингістів час стійкості зростає у міру поліпшення функціонального стану нервово-м'язової системи.

Необхідно так само систематично перевіряти гнучкість хребта. Під гнучкістю розуміють здатність здійснювати рухи з великою амплітудою в суглобах (хребті) за рахунок активності відповідних груп м'язів. З віком гнучкість хребта зменшується внаслідок відкладення солей, травм, зменшення еластичності зв'язок. Тому фізичні вправи, особливо з помірним навантаженням на хребет, поліпшують кровообіг, харчування міжхребцевих дисків, що призводить до збільшення рухливості хребта і профілактики остеохондрозів.

Гнучкість залежить від стану суглобів, розтяжності зв'язок і м'язів, віку, температури навколишнього середовища і часу дня. Гнучкість хребта визначають виміром амплітуди руху тулуба вперед–вниз. Для вертикальної частини штатива нанесені поділки в сантиметрах із нульовою відміткою на рівні поверхні лави. Обстежуваний хортингіст, стоячи на лаві, згинається вперед–вниз (ноги при цьому прямі) і пальцями рук повільно пересуває планку по можливості якомога нижче. Результат фіксується в міліметрах зі знаком хвилин (-), якщо планка залишається над рівнем нуля. І знаком плюс (+), – якщо планка нижче нуля. Негативні показники говорять про недостатню гнучкість.

Всю інформацію про самоконтроль юного хортингіста можна видати одноразово, але для цього буде потрібно ціле теоретичне заняття з хортингу із

конспектуванням лекції. Хоча тут дуже стисло дана реакція організму на заняття хортингом і фізичними вправами, описані найпростіші способи і методи оцінки цієї реакції. До того ж заняття хортингом є практичними заняттями, а не теоретичними, тому немає потреби тренеру з хортингу виділяти для лекції про самоконтроль учнів ціле заняття.

Рекомендується інформацію про самоконтроль розбити на кілька практичних занять. У середньому 15–30 хв до початку фізичних вправ або перед закінченням заняття можна присвятити бесідам про самоконтроль під час самостійних занять хортингом. В основі надання матеріалу юним хортингістам має стояти наголос на тому, що регулярні самостійні заняття хортингом і фізичною культурою не тільки поліпшують здоров'я і функціональний стан, підвищують працездатність і емоційний тонус, а суттєво покращать їхні спортивні показники в хортингу.

ЛИСТ МІНІСТЕРСТВА ПРО НАДАННЯ ПОСІБНИКУ ГРИФА МОН

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНА НАУКОВА УСТАНОВА
«ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»

вул. Митрополита Василя Липківського, 36, м. Київ, 03035, тел./факс: (044) 248-25-14

19.01.2017 № 2.1/12-Г-10

На № _____ від _____

Президенту
Української федерації хортингу
Єрьоменку Е.А.

Інститут модернізації змісту освіти повідомляє, що комісією з фізичної культури Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України розглянуто матеріали науково-методичної експертизи методичного посібника «Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу» (авт. Єрьоменко Е.А.) з висновком «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах». (Протокол № 3 від 30.11.2016 р.).

При виданні посібника на звороті титульної сторінки зазначається дата та номер листа Інституту модернізації змісту освіти.

П'ять контрольних примірників просимо надіслати за адресою:
03035, м. Київ, вул. Митрополита Василя Липківського, 36, к. 211.

В.о. директора В. В. Ткаченко

Деревянко В.В.
248-21-61

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В. Ф., Діхтяренко З. М., Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 46–55.

2. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.

3. Діхтяренко З. М., Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 6–18.

4. Ерёменко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э.А. Ерёменко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.

5. Ерёменко Э. А. Хортинг – философия украинского единоборца / Э. А. Ерёменко // *Боевые искусства – ключи к совершенству* : периодическое издание. Харьков: Технологический центр. 2012. № 6. С. 4–5.

6. Єрьоменко В. Е. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку. *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2017. Вип. 7. С. 38–47.

7. Єрьоменко В. Е. Стоматологічне здоров'я дітей та молоді як чинник спортивних успіхів у бойовому хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 96–111.

8. Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб оптимізації функціональної підготовки студентів і курсантів спеціалізованих закладів вищої освіти та співробітників правоохоронних органів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 19–33.

9. Єрьоменко Е. А. Варіативний модуль «Хортинг» : навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 6-й клас / Е. А. Єрьоменко // Здоров'я та фізична культура. 2014. № 8. С. 29–32.

10. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрьоменко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол.: Побірченко Н. С. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. – Випуск 46. – С. 233–240.

11. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6–7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 12 (39). – С. 39–47.

12. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Процес виховання у координатах духовного розвитку особистості : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (за результатами науково-дослідної роботи Інституту проблем виховання НАПН України у 2012 році) / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника]. – К., 2013. – Вип. 1. – С. 224–225.

13. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрьоменко // Сучасні виховні технології: соціальні виклики і педагогічний контекст : матеріали звіт. наук.-практ. конф. НАПН України (30 жовт. 2013 р., м. Київ, Національна акад. пед. наук України). – К., 2013. – Вип 1. – С. 125–127.

14. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6-7 років у процесі занять хортингом : автореф. дис. …канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрьоменко. – К., 2016. – 19 с.

15. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. … канд. пед. наук : 13.00.07 / Едуард Анатолійович Єрьоменко. – К., 2016. – 222 с.

16. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості школярів 6–7 років у процесі занять хортингом. – Обґрунтування дисертаційного дослідження к. п. н., ІПВ НАПН України, К.: 2011. – 2–7 с.

17. Єрьоменко Е. А. Виховний потенціал та філософська основа бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 147–157.

18. Єрьоменко Е. А. Відкрита заява Едуарда Єрьоменка про заснування хортингу – національного виду спорту України 17 липня 2008 року / Е. А. Єрьоменко // Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ : Тренерська рада, 2008. С. 7.

19. Єрьоменко Е. А. Військово-патріотична програма і прикладний хортинг / Е. А. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.

20. Єрьоменко Е. А., Чибісов В. І., Говоруха О. О., Рейдерман Ю. І. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2015. Вип. 4. С. 92–103.

21. Єрьоменко Е. А., Чибісов В. І., Рейдерман Ю, І., Загороднюк Д. А., Діхтяренко З. М. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії. *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 102–111.

22. Єрьоменко Е. А. Всесвітнє українське земляцтво та діаспора у сприянні розвитку бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 56–79.

23. Єрьоменко Е. А. Вступне слово співзасновника збірника Едуарда Єрьоменка. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2014. Вип. 1. С. 8–9.

24. Єрьоменко Е. А. Декларація хортингу у світі / Е. А. Єрьоменко // Колегія Мін-ва України у спр. сім, мол. та сп. : Київ, 2008. 12 с.

25. Єрьоменко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 10 (80) 16. С. 38–44.

26. Єрьоменко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2017. Вип. 7. С. 120–131.

27. Єрьоменко Е. А., Острянська О. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 14 (41) 13. С. 54–61.

28. Єрьоменко Е. А. Застосування спеціальних фізичних вправ у процесі виховання наполегливості у школярів 6–7 років під час секційних занять хортингом в загальноосвітніх

навчальних закладах / Е. А. Єрьоменко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника]. – К., 2014. – Вип 1. – С. 325–327.

29. Єрьоменко Е. А. Медико-біологічні та морфофункціональні особливості бойового хортингу у процесі виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 112–121.

30. Єрьоменко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу, затверджена Міжнародним Комітетом МГО «Всесвітня Федерація Хортингу», 2009 р.

31. Єрьоменко Е. А. Міжнародні правила змагань з хортингу / Е. А. Єрьоменко. Київ : МГО «Міжнародна Федерація Хортингу», 2009. 85 с.

32. Єрьоменко Е. А., Федорченко Т. Є., Діхтяренко З. М., Єрьоменко В. Е. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 139–146.

33. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко. К. : Паливода А. В., 2012. 268 с.

34. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко. К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. 20 с.

35. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Фізична культура в школі. 1–4, 5–9 клас. Навчальні програми. – Київ : Літера ЛТД, 2016. С. 298–320.

36. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній школі / – К.: Педагогічна преса, 2014. – Вип. 1. – С. 5–13.

37. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль ХОРТИНГ // Т. Ю. Круцевич, Л. А. Галенко, В. В. Деревянко, С. М. Дятленко, А. І. Ільченко, Н. С. Кравченко, І. Х. Турчик, С. М. Чешейко, М. В. Тимчик, Є. Ю. Алексєйчук, Т. А. Дмітрієва, Е. А. Єрьоменко, І. Р. Захарчук, О. М. Лакіза, В. О. Сілкова / Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. – Київ : Мін-во освіти і науки України, 2017. С. 392–411.

38. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9, 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко. К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. 31 с.

39. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко. К. : Ін-т інновац. технологій і змісту освіти, 2011. 15 с.

40. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко. К. : ІІТЗО Мін-ва освіти і науки, молоді та спорту України, 2012. 78 с.

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

42. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // К. : ДНУ «ІІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. 79 с.

43. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для учнів 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Е. А. Єрьоменко // К. : ДНУ «ІІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. 54 с.

44. Єрьоменко Е. А. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу. *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2015. Вип. 3. С. 113–123.

45. Єрьоменко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України. *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2015. Вип. 4. С. 163–185.

46. Єрьоменко Е. А. Перспективність і наступність у реалізації змісту з основ здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів (на прикладі програми «Хортинг для здоров'я, наполегливості, злагоди дитини») / Е. А. Єрьоменко, О. А. Острянська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С. 88–98.

47. Єрьоменко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді. *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 139–146.

48. Єрьоменко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту (IV науковий напрям: проблеми здоров'я різних верств населення) : зб. наук. праць ДНДІФКіС. – К. – 2013. – № 28 (3).

49. Єрьоменко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: методичний посібник. – К. : Паливода А. В., 2009. 87 с.

50. Єрьоменко Е. А. Реалізація програми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 30. Серія: Філософія, педагогіка, психологія : зб. наук. праць. – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

51. Єрьоменко Е. А. Реалізація проблеми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрьоменко // Сучасне дошкілля: реалії та перспективи : матеріали праць VI Міжнар. наук.-практ. конф. (17 жовт. 2013 р., м. Київ, Інститут розвитку дитини НПУ імені М. П. Драгоманова). – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

52. Єрьоменко Е. А. Робоча програма навчально-тренувальних занять з хортингу / Е. А. Єрьоменко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. 49 с.

53. Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу / Е. А. Єрьоменко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. 23 с.

54. Єрьоменко Е. А. Робоча програма фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу для дітей / Е. А. Єрьоменко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. 32 с.

55. Єрьоменко Е. А., Болтівець С. І., Суліма І. В., Єрьоменко В. Е. Силова підготовка школярів 14–17 років на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 158–165.

56. Єрьоменко Е. А. Система фізичного виховання спортсменів бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 187–205.

57. Єрьоменко Е. А. Статут Всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація хортингу» / Е. А. Єрьоменко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 25 березня 2009 р., Київ. 2009. 25 с.

58. Єрьоменко Е. А. Статут Міжнародної громадської організації «Міжнародна Федерація Хортингу» / Е. А. Єрьоменко // зареєстр. Мін-вом юстиції України 06 липня 2009 р., Київ. 2009. 25 с.

59. Єрьоменко Е. А. Структура позитивного ставлення старших підлітків до патріотичного виховання / Е. А. Єрьоменко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2008. – Вип. 6. – С. 265–270.

60. Єрьоменко Е. А. Теорія і методика хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. 450 с.

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

62. Єрьоменко Е. А. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні. *Матер. наук.-практ. семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2015. С. 104–111.

63. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : методичний посібник / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2017. – 440 с.

64. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах. *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]*. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 6. С. 115–123.

65. Єрьоменко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрьоменко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2012 рік / [За ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Беха, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.

66. Єрьоменко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрьоменко. К. : Паливода А. В., 2010. 108 с.

67. Єрьоменко Е. А. Хортинг. Робоча програма та методичні плани навчально-тренувальної роботи для громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування та спортивних клубів, груп різних форм власності / Е. А. Єрьоменко. – К. : ВГО «Українська Федерація Хортингу», 2011. 40 с.

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

69. Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (44) 14. – С. 238–242.

70. Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрьоменко // Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (20–21 берез. 2014 р., м. Київ, Інститут фізичного виховання та спорту НПУ імені М. П. Драгоманова). – К, 2014. – С. 87–91.

71. Зубалій Н. П., Зубалій М. Д., Єрьоменко Е. А., Єрьоменко В. Е. Психологічні та соціальні основи виховання особистості у системі бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 122–129.

72. Івашковський В. В., Єрьоменко Е. А. Психомоторика та психо-фізіологічні особливості підготовки спортсменів бойового хортингу. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 130–138.

73. Міжнародна спортивна програма хортингу, затверджена Міжнародним Комітетом МГО «Всесвітня Федерація Хортингу», 2009 р.

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

75. Остапенко О. І, Зубалій М. Д., Єрьоменко Е. А., Тимчик М. В. Бойовий хортинг як засіб формування в школярів фізичних здібностей як основи тверезого способу життя в майбутній життєдіяльності. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 166–172.

76. Острянська О. А., Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг у впровадженні творчих здобутків передового регіонального педагогічного досвіду формування у старших дошкільників соціально-комунікативних умінь у театралізованій діяльності з використанням хортинг-ляльок. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 173–186.

77. Петрочко Ж. В., Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг як засіб виховання патріотизму у школярів і студентів. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 34–45.

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

79. Присяжнюк С. І., Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг та проблема активного відпочинку спортсменів у різні вікові періоди. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 206–218.

80. Сичов С. О., Єрьоменко Е. А. Бойовий хортинг та особливості оптимізації управління атлетичним тренуванням у процесі спортивної діяльності. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 219–225.

81. Тимчик М. В., Єрьоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів. *Фізичне виховання в рідній школі*. Вип. 1. К.: Педагогічна преса, 2014. С. 38–41.

82. Федорченко Т. Є., Єрьоменко Е. А., Діхтяренко З. М., Єрьоменко В. Е. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 80–87.

83. Boyko, V. F., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta psykhologichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv* [Combat horting and psychological features of training athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 46–55). Kyiv: Palyvoda A. V.

84. Boyko, V., Malynskyi, I., Yeromenko, E., & Dikhtiarenko, Z. (2017). *Rozvytok sylovykh yakostei u studentiv-khortynhistiv* [Development of power qualities in students-hortingists]. *Teoriia i metodyka khortynhu* – Theory and Methods of Horting, 7, 104-112. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].

85. Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta znachennia patriotychhykh tsinnostei u protsesi vykhovannia sportsmeniv molodshoho shkilnogo viku* [Combat horting and the importance of patriotic values in the process of educating athletes of primary school age]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 6–18). Kyiv: Palyvoda A. V.

86. Ivashkovskyi V. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Psykhomotoryka ta psykho-fiziologichni osoblyvosti pidgotovky sportsmeniv boyovogo khortyngu* [Psychomotor skills and psycho-physiological

features of training of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 130–138). Kyiv: Palyvoda A. V.

87. Fedorchenko T. Y., Yeromenko, E. A., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib natsionalno-patriotychnoho vykhovannia i fizychnoi pidgotovky shkoliariv, studentskoi ta kursantskoi molodi* [Combat horting as a means of national-patriotic education and physical training of schoolchildren, students and cadets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 80–87). Kyiv: Palyvoda A. V.

88. Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). *Kontseptsiia natsionalnoi filosofii vykhovannia ditei ta molodi v Ukraini na zasadakh khortynhu (proekt)* [The concept of national philosophy of education of children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5* (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].

89. Ostapenko O. I, Zubaliy M. D., Yeromenko, E. A., Tymchyk M. V. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib formuvannia v shkoliariv fizychnykh zdibnostei yak osnovy tverezogo sposobu zhyttia v maybutniy zhyttediyalnosti* [Combat horting as a means of forming physical abilities in schoolchildren as the basis of a sober lifestyle in future life]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 166–172). Kyiv: Palyvoda A. V.

90. Ostrianska O. A., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng u vprovadzhenni tvorchykh zdobutkiv peredovogo regionalnogo pedagogichnogo dosvidu formuvannia u starshykh doshkilnykiv sotsialno-komunikatyvnykh umin u teatralizovaniy diyalnosti z vykorystanniam khortyng-lialiok* [Combat horting in the implementation of creative achievements of advanced regional pedagogical experience in the formation of senior preschoolers' social and communicative skills in theatrical activities with the use of horting puppets]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 173–186). Kyiv: Palyvoda A. V.

91. Petrochko Zh. V., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib vykhovannia patriotyzmu u shkoliariv i studentiv* [Combat horting as a means of educating patriotism in schoolchildren and students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 34–45). Kyiv: Palyvoda A. V.

92. Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukraintsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.

93. Petrochko, Zh. V.; Yeromenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukraintsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.

94. Prysiazhniuk S. I., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta problema aktyvnogo vidpochynku sportsmeniv u rizni vikovi periody* [Combat horting and the problem of active recreation of athletes at different ages]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 206–218). Kyiv: Palyvoda A. V.

95. Savchenko, Anatoliy; Yeromenko, Eduard. (2017). *Combat horting – educational practice for young people*. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 88–95). Kyiv: Palyvoda A. V.

96. Savchenko, Anatoliy; Yeromenko, Eduard. Combat horting – educational practice for young people. *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць*. К. : Паливода А. В. 2017. Вип. 8. С. 88–95.

97. Sychov S. O., Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng ta osoblyvosti optymizatsii upravlinnia atletychnym trenuvanniam u protsesi sportyvnoi diyalnosti* [Combat horting and features of optimization of athletic training management in the process of sports activity]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 219–225). Kyiv: Palyvoda A. V.

98. Tymchyk, M. V. & Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv* [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In Fizychne vykhovannia v ridnii shkoli: Issue 1. Kyiv: Pedahohichna presa.

99. Yeromenko, V. E. (2017). *Stomatolohichne zdorovya ditei ta molodi yak chynnyk sportyvnykh uspikhiv u boyovomu khortyngu* [Dental health of children and youth as a factor of sports success in combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 96–111). Kyiv: Palyvoda A. V.

100. Yeromenko, E. A. (2017). *Boyovyi khortyng yak zasib optymizatsii funktsionalnoi pidgotovky studentiv I kursantiv spetsializovanykh zakladiv vyschoi osvity ta spivrobitnykiv pravookhoronnykh organiv* [Combat horting as a means of optimizing the functional training of students and cadets of specialized higher education institutions and law enforcement officers]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 19–33). Kyiv: Palyvoda A. V.

101. Yeromenko, E. A. (2013). *Characteristics of the curriculum for horting for children and youth*. Modern educational process: essence and innovative potential: materials report. scientific-practical conf. Institute of Problems of Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Ivano-Frankivsk: NAIR, Issue. 3. P. 391–394.

102. Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 5–9. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 20 p.

103. Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 5–9, 10–11. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 31 p.

104. Yeromenko, E. A. (2011). Curriculum in physical culture for secondary schools. Classes 10–11. Variable module «Horting» / K.: Inst. of Innovation. technologies and content of education. 15 p.

105. Yeromenko, E. A. (2008). Declaration of horting in the world / Board of the Ministry of Ukraine in matters of family, youth and sports : Kyiv. 12 c.

106. Yeromenko, E. A. (2012). Curriculum on horting for out-of-school educational institutions / K.: IITZO Ministry of Education and Science, Ministry of Youth and Sports of Ukraine. 78 p.

107. Yeromenko, E. A. (2011). Horting. Working program and methodical plans of educational and training work for public organizations of physical culture and sports and sports clubs, groups of different forms of ownership / Kyiv: NGO «Ukrainian Horting Federation». 40 p.

108. Yeromenko, E. A. (2017). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi molodi zasobamy khortynhu* [Formation of values of a healthy life of student's youth by means of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V. p. 440.

109. Yeromenko, E. A. (2016). *Formuvannia tsinnoctei zdorovoho zhyttia uchnivskoi ta studenskoi molodi na zaniattiakh khortynhom u navchalnykh zakladakh* [Formation of values of healthy life of schoolchildren and student youth at Horting classes in educational institutions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka hortyngu: Issue 6 (pp. 115–123). Kyiv: Palyvoda A. V.

110. Yeromenko, E. A. (2012). Horting – philosophy of Ukrainian wrestler / Martial arts - the keys to perfection: a periodical. Kharkiv: Technology Center. 2012. № 6. S. 4–5.

111. Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.

112. Yeromenko, E. A. (2010). Khortynh. Prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil, Kyiv: Palyvoda. 108 p.

113. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – the national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].

114. Yeromenko, E. A. (2017). *Medyko-biologichni ta morfofunktsionalni osoblyvosti boyovogo khortyngu u protsesi vykhovannia fizychnoi kultury ta osnov zdorovia studentiv* [Medico-biological and morphofunctional features of combat horting in the process of educating physical culture and basics of student health]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 112–121). Kyiv: Palyvoda A. V.

115. Yeromenko, E. A., Fedorchenko T. Y., Dikhtiarenko, Z. M., Yeromenko, V. E. (2017). *Moralno-psykhologichne suprovodzhennia sportsmeniv boyovogo khortyngu v stresovykh sytuatsiyakh u protsesi zmagan* [Moral and psychological support of combat horting athletes in stressful situations during competitions]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 139–146). Kyiv: Palyvoda A. V.

116. Yeromenko, E. A. (2009). Mizhnarodna sportivna programa khortyngu [The international sports program of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

117. Yeromenko, E. A. (2012). *Natsionalna dytiacho-yunatska viyskovo-sportyvna gra «Khortyng-Patriot» yak forma natsionalno-patriotychnogo ta fizychnoho vykhovannia uchniv zagalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv Ukrainy* [National children's and youth military sports game «Horting-Patriot» as a form of national-patriotic and physical education of students of secondary schools of Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka hortyngu. – Issue. 4. (pp. 163–185). Kyiv: Palyvoda A. V.

118. Yeromenko, E. A. (2012). Navchalna prohrama hurtkovoi (sektsiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [The curriculum circle (sectional) of «Horting» for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.

119. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama z khortynhu dlia pozashkilnykh navchalnykh zakladiv* [Curriculum on Horting for out-of-school educational institutions]. Kyiv [in Ukrainian].

120. Yeromenko, E. A. (2012). Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv: khortynh [Training Program of Physical Culture for secondary schools: horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

121. Yeromenko, E. A., Ostrianska O. A. (2013). *Perspektyvnist i nastupnist u realizatsii zmistu z osnov zdorovoho sposobu zhyttia starshykh doshkilnykiv ta molodshykh shkoliariv (na prykladi programy «Khortyng dlia zdorovya, napolehlyvosti, zlagody dytyny»)* [Perspectives and continuity in the implementation of the content on the basics of a healthy lifestyle of older preschoolers and younger students (on the example of the program «Horting for health, perseverance, consent of the child»)]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K .: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 13 (40). – P. 88–98.

122. Yeromenko, E. A. (2013). *Praktychnyi material program khortynhu dlia vykhovannia napoleglyvosti u ditei 6–7 rokiv* [Practical material of the horting program for education of persistence at children of 6-7 years] Actual problems of physical culture and sports (IV scientific direction: health problems of different segments of the population): coll. Science. against DNDIFKiS. K. 2013. № 28 (3).

123. Yeromenko, E. A. (2009). Pryntsypy vykonannia y metodyka vyvchennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

124. Yeromenko, E. A., Boltivets S. I., Sulima I. V., Yeromenko, V. E. (2017). *Sylova pidgotovka shkoliariv 14–17 rokiv na urokakh fizychnoi kultury z elementamy boyovogo khortyngu* [Strength training of schoolchildren aged 14–17 in physical education lessons with elements of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 158–165). Kyiv: Palyvoda A. V.

125. Yeromenko, E. A. (2017). *Systema fizychnoho vykhovannia sportsmeniv boyovogo khortyngu* [The system of physical education of combat horting athletes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 187–205). Kyiv: Palyvoda A. V.

126. Yeromenko, E. A. (2014). *Teoria i metodyka khortyngu* [Theory and Methods of Horting]. – Kyiv: Palyvoda A. V. p. 450.

127. Yeromenko E. A. (2008). The structure of the positive attitude of older adolescents to patriotic education / Bulletin of Kamyanets-Podilsky National University. Physical education, sports and human health. – Kamenets-Podilsky: Axiom, – Issue 6. – P. 265–270.

128. Yeromenko, E. A. (2009). Trenuvannia v khortynhu [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.

129. Yeromenko, E. A. (2014). *Viyskovo-patriotychna programa i prykladnyi khortyng* [Military-patriotic program and applied horting] In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka hortyngu. – Issue. 1. (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda A. V.

130. Yeromenko, E. A. (2013). *Vospitanie nastoychivosti u detei 6–7 let v protsesse zaniatiy khortingom* [Education of persistence in children of 6–7 years in the process of horting] Siberian Pedagogical Journal: scientific periodical. Novosibirsk. № 6. P. 209–213.

131. Yeromenko, E., Chybisov V., Hovorukha O., Reiderman Y. (2015). *Vplyv zdorovya na biomekhanichni pokaznyky sertsia sportmmeniv vyschoi kvalifikatsii za rezultatamy danykh ekhokardiografii* [The impact of health on the biomechanical parameters of the heart of highly qualified athletes according to the results of echocardiography] In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka hortyngu. – Issue. 4. (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.

132. Yeromenko, E. A. (2017). *Vsesvitnie ukrainske zemliatstvo ta diaspora u spryianni rozvytku boyovogo khortyngu* [World Ukrainian fellowship and diaspora in promoting the development of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 56–79). Kyiv: Palyvoda A. V.

133. Yeromenko, E., A. (2016). *Vykhovannia napolehlyvosti u shkoliariv 6–7 rokiv u protsesi zaniat hortynhom* [Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training]. (PhD abstract dissertation, Kyiv).

134. Yeromenko, E. A. (2016). *Vykhovannia napolehlyvosti u shkoliariv 6–7 rokiv u protsesi zaniat hortynhom* [Education of persistence in 6–7-year-old schoolchildren during horting training]. (PhD dissertation, Kyiv).

135. Yeromenko, E. A. (2017). *Vykhovnyi potentsial ta filosofska osnova boyovogo khortyngu* [Educational potential and philosophical basis of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 147–157). Kyiv: Palyvoda A. V.

136. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of training sessions on horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 49 p.

137. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of physical culture and health classes in horting / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 23 p.

138. Yeromenko, E. A. (2009). Working program of physical culture and health classes in horting for children / K.: Nat. University of Physical Education and Sports of Ukraine. 32 p.

139. Yeromenko, E. A. (2016). *Zasady formuvannya tsinnostei zdorovogo zhyttya uchnivskoi ta studentskoi molodi zasobamy khortyngu* [Principles of forming the values of a healthy life of pupils and students by means of horting] Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K .: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 10 (80) 16. P. 38–44.

140. Yeromenko, E. A., Ostrianska O. A. (2013). *Zasoby formuvannia mizhosobystisnoi zlagody u vykhovantsiv 5–6 rokiv u protsesi zanyat khortyngom* [Means of forming interpersonal harmony in pupils 5-6 years old in the process of horting]. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Seris No 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. – K .: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. – Issue. 14 (41) 13. – P. 54–61.

141. Zubaliy N. P., Zubaliy M. D., Yeromenko, E. A., Yeromenko, V. E. (2017). *Psykhologichni ta sotsialni osnovy vykhovannia osobystosti u systemi boyovogo khortyngu* [Psychological and social bases of personality education in the system of combat horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). Teoriya i metodyka khortyngu: Issue 8 (pp. 122–129). Kyiv: Palyvoda A. V.

ДОДАТКИ

Додаток А

ПРОГРАМА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ ДЛЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Хортинг – національний вид спорту України, який відіграє досить важливу роль у суспільстві. Відповідно до ст. 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», фізична культура – це складова загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Хортинг заснований на оздоровчих, бойових і культурних традиціях українського народу, і є органічною частиною фізичної культури і особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої діяльності.

Основним завданням самостійних занять хортингом є підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку спортсмена. Хортингом мають право займатися всі громадяни, незалежно від походження, соціального і майнового стану, раси, статті, освіти, віросповідання, місця проживання тощо.

Програма самостійних занять хортингом має рекомендаційний характер, реалізується учнями секції «Хортинг» закладу освіти та розрахована на три самостійних занять.

Мета програми – формування в учнів секції хортингу закладу освіти базових компетентностей особистості засобами хортингу та самостійне поліпшення фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки у виді спорту хортинг.

Основні завдання полягають у формуванні таких компетентностей:

пізнавальної, що забезпечує ознайомлення дітей із поняттями і технікою хортингу, мистецтвом захисту й наступу, тактикою ведення двобою;

практичної, що сприяє оволодінню практичними навичками прийомів хортингу, найпростіших індивідуальних тактичних дій, формуванню рухових навичок;

соціальної, що сприяє формуванню ціннісного ставлення дітей до занять хортингом та власного здоров'я.

Хортинг – це не тільки фізичне виховання і практичні навички самозахисту чи бажання зробити спортивну кар'єру, а й постійна праця над самим собою, безперервна самопідготовка і самовдосконалення, розвиток сили волі, сміливості, володіння собою, витримки і самодисципліни.

Навчальна програма передбачає 3 роки самостійного самовдосконалення у виді спорту хортинг. Головним принципом побудови заняття є дотримання вимог індивідуального підбору, добору ефективних засобів і методів навчання (ігрові,

змагальні, тренувальні). Форми організації самостійних занять хортингом: тематичні заняття, тренувальні заняття, спортивно-оздоровчі заходи.

У юних хортингістів формуються передумови для самостійного оволодіння техніко-тактичними діями, досягнення належної спеціальної фізичної підготовки. Основним змістом самостійного навчання хортингом є засвоєння прийомів хортингу, найпростіших індивідуальних тактичних дій, формування рухових навичок.

Самостійні заняття хортингом характеризуються подальшим закріпленням техніко-практичних прийомів та детальнішим удосконаленням рухів, формування здатності комплексно і ефективно застосовувати вивчені технічні прийоми під час проведення двобоїв.

Основна увага звертається на самостійні практичні заняття, тобто спеціальні загальнорозвивальні вправи, тренувальні двобої, самопідготовку, участь у змаганнях, турнірах тощо. В залежності від рівня фізичної підготовки хортингіста передбачається різна ступінь тренувальних навантажень, які спортсмен призначає собі самостійно.

Програма орієнтовна. Керівник секції хортингу закладу освіти залежно від інтересів дітей, рівня їх фізичної підготовки, індивідуальних та вікових особливостей, психофізіологічних можливостей може координувати їхні самостійні заняття або розширювати матеріал кожного розділу, а також вводити нові теми, проводити бесіди і давати поради щодо самостійного удосконалення хортингістами своєї фізичної і техніко-тактичної підготовки.

І. ЗМІСТ ПРОГРАМИ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ (1-й рік занять)

1. Вступ

Теоретична частина. Знайомство з новою інформацією про хортинг через спілкування з видатними спортсменами та засоби масової інформації. Ознайомлення з індивідуальним планом тренувальних занять і правилами внутрішнього розпорядку секції хортингу, а також методичною літературою з хортингу. Самостійне вивчення правил техніки безпеки під час занять хортингом. Гігієнічні вимоги до місць занять, одягу, взуття. Протипоказання до занять хортингом. Дотримання режиму і правил особистої гігієни.

Практична частина. Підготовка робочого місця тренувань в залі чи на природі.

2. Загальне уявлення про хортинг

Теоретична частина. Основні поняття хортингу. Ознайомлення з витоками, історією хортингу, визначними професіоналами-хортингістами. Вивчення професійної термінології. Особливості психології чемпіонів-хортингістів: сучасне і минуле.

Практична частина. Заочна екскурсія «Будемо знайомі: відомі хортингісти-професіонали, чемпіони Європи та світу з хортингу».

3. Спортивне тренування

Теоретична частина. Спортивне тренування: мета, завдання і принципи хортингу. Психологічна і фізична підготовка хортингістів. Форми організації спортивного тренування. Профілактика спортивного травматизму.

Практична частина. Практикум «Надання першої допомоги постраждалому». Самоконтроль на заняттях хортингом. Організація самостійних занять. Практикум проведення тренування.

Загальнорозвивальні вправи

Практична частина. Обов'язкові вправи. ЗФП та СФП. Акробатичні вправи. Силові вправи з партнером.

4. Рухливі вправи

Практична частина. Ігрові вправи на швидкість. Вправи на розвиток координації рухів. Крос. Вправи для розвитку спритності. Командні ігри з товаришами по секції, які підтримують самостійні тренування за межами секції хортингу навчального закладу.

5. Техніка хортингу

Теоретична частина. Самостійне ознайомлення з технікою хортингу. Вміння наносити удари та виконувати кидки.

Практична частина. Тренувальні вправи. Спеціальні вправи. Контрольні вправи (самостійне підведення підсумків).

6. Техніка захисту

Теоретична частина. Ознайомлення з основними видами захисту в хортингу

Практична частина. Тренувальні вправи. Контрольні вправи.

7. Наступальні дії

Теоретична частина. Основні методи наступу.

Практична частина. Спеціальні вправи. Виклик удару супротивника. Тренувальні вправи.

8. Навчальні двобої

Змагання. Спарингові тренування. Відкритий хорт.

9. Виховні заходи

Теоретична частина. Бесіда з товаришами по секції хортингу: «Азбука здоров'я». Тематичне заняття «Життя людини – найвища цінність». Година спілкування «Загартовуйся, якщо хочеш бути здоровим». Диспут «Куріння – шкідлива звичка».

Практична частина. Ігрова програма під час канікул «Граємо на природі». Гра «Веселі старти». Урок ввічливості. Конкурс «Кращий хортингіст».

10. Підсумкові заняття

Практична частина. Повторення вивченого. Контрольні вправи.

Прогнозований результат

Вихованці знають:

професійну термінологію хортингу;
правила особистої гігієни;
форми організації спортивних тренувань;
історію хортингу та відомих спортсменів;
техніку хортингу;
техніку ударів і кидків, утримань, больових і задушливих прийомів;
основні види захисту і нападу;
основні методи захисту і нападу;
основні контрудари;
основні тактичні прийоми хортингу.

Вихованці вміють:

самостійно проводити спортивне тренування;
виконувати загальнорозвивальні та рухливі вправи;
володіти технікою ударів та кидків;
володіти технікою захисту у стійці і партері;
основні види контрударів та контркидків;
володіти основними методами наступу;
вибирати і створювати зручні для нападу ситуації;
володіти основними тактичними прийомами;
проводити навчальні і контрольні двобої.

ІІ. ЗМІСТ ПРОГРАМИ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ (2-й рік занять)

1. **Організаційне заняття**

Теоретична частина. Самостійне ознайомлення з індивідуальним планом тренувань, програмними засадами, планом роботи секції хортингу закладу освіти і правилами внутрішнього розпорядку. Вивчення інструкції з техніки безпеки під час занять хортингом.

Практична частина. Гігієнічні вимоги до місць занять, одягу, взуття. Підготовка робочих місць для тренувань.

2. **Загальнорозвивальні вправи**

Практична частина. Ігрові вправи. ЗФП. Акробатичні вправи. Силові вправи з партнером.

3. **Рухливі вправи**

Практична частина. Ігрові вправи на швидкість. Вправи на розвиток координації рухів. Крос. Вправи для розвитку спритності.

4. **Техніка хортингу**

Теоретична частина. Вміння наносити удари. Вміння проводити кидки з переводом у партер.

Практична частина. Спеціальні вправи. Бойова стійка: лівобічна, правобічна, фронтальна. Спеціальні вправи, контрольні вправи.

5. **Техніка ударів хортингу**

Теоретична частина. Основні удари професіоналів. Ознайомлення з видами майстерних ударів: короткий хук, свінг, аперкот. Освоєння прямих ударів ногами. Комбінація ударів.

Практична частина. Спеціальні вправи. Вивчення комбінації ударів «тройка». Зовнішня тройка, внутрішня тройка. Тренувальні вправи. Тренувальні вправи. Різновиди удару «джеб»: лівий джеб, правий, прямий і лівий джеб по тулубу. Правий прямий по тулубу. Спеціальні вправи. Комбінація удару джеб і виду захисту «степ». Спеціальні вправи. Тренувальні вправи. Удари збоку руками. Комбінація прямих і бокових ударів. Тренувальні вправи. Удари ногами зверху. Удари зверху руками. Комбінація ударів: «джеб» і «хук», «джеб» і «свінг»; «джеб», «свінг» і «аперкот». Спеціальні вправи. Специфіка підготовки нокаута.

6. Техніка захисту

Теоретична частина. Основні види захисту: блокаж, внутрішній блок, захист передпліччя, перрінгом, зупинка удару, «нирок», «сонечко», «качкак», «дроп-евей», «степ-евей», клинчування. Захист від комбінації ударів руками і ногами. Техніка захисту від ударів ногами зверху. Захист від ударів руками зверху.

Практична частина. Тренувальні вправи.

7. Мистецтво контратаки

Теоретична частина. Вивчення основних контрударів. Вивчення контркидків

Практична частина. Тренувальні вправи. Контрудари проти лівого прямого. Спеціальні вправи. Освоєння техніки контрударів проти правого прямого. Тренувальні вправи. Проведення контркидків.

8. Наступальні дії.

Теоретична частина. Основні методи наступу. Вивчення теми: «Вміння вибирати і створювати зручні для нападу ситуації».

Практична частина. Спеціальні вправи. Виклик удару супротивника. Особливості переходу від захисту в атаку. Тренувальні вправи.

9. Тактика хортингу

Теоретична частина. Тактика як мистецтво ведення двобою. Основні тактичні прийоми. Вивчення матеріалу: «Як перемогти невпевненість у собі».

Практична частина. Тренувальні вправи.

10. Навчальні двобої

Двобої без контакту, з неповним контактом, повним контактом. Змагання.

11. Підсумкові заняття

Практична частина. Контрольні тести з фізичної підготовки, Контрольні двобої.

Прогнозований результат

Вихованці знають:

професійну термінологію хортингу;
правила особистої гігієни;
форми організації спортивних тренувань;
історію хортингу та відомих спортсменів;
техніку хортингу;
техніку ударів і кидків;
основні види захисту;
основні методи захисту;
основні контрудари та контркидки;
основні тактичні прийоми.

Вихованці вміють:

самостійно проводити спортивне тренування з хортингу;
виконувати загальнорозвивальні та рухливі вправи;
володіти технікою ударів руками і ногами, кидків, прийомів партеру;
володіти технікою захисту;
основні види контрударів та контркидків;
володіти основними методами наступу;
вибирати і створювати зручні для нападу ситуації;
володіти основними тактичними прийомами;
проводити навчальні і контрольні двобої.

Вихованці самостійно набувають досвіду:

ведення здорового способу життя;
володіння технікою хортингу;
володіння тактикою двобою;
вміння досягати успіху.

ІІІ. ЗМІСТ ПРОГРАМИ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ (3-й рік занять)

1. Організаційне заняття

Теоретична частина. Ознайомлення з планом роботи секції хортингу і правилами внутрішнього розпорядку закладу освіти. Інструктаж з техніки безпеки. Гігієнічні вимоги до місць занять, одягу, взуття. Дотримання режиму і правил особистої гігієни. Форми організації спортивного тренування.

Практична частина. Практикум проведення тренування. Профілактика спортивного травматизму. Практикум надання першої допомоги постраждалому.

2. Загальнорозвивальні вправи

Практична частина. Обов'язкові вправи. ЗФП та СФП. Акробатичні вправи. Силові вправи з партнером.

3. Рухливі вправи

Практична частина. Ігрові вправи на швидкість. Вправи на розвиток координації рухів. Крос. Вправи для розвитку спритності. Командні ігри.

4. Техніка хортингу

Теоретична частина. Вміння наносити удари. Бойова стойка хортингіста.

Практична частина. Тренувальні вправи, контрольні вправи.

5. Техніка ударів

Теоретична частина. Основні удари професіоналів. Вивчення комбінації ударів «тройка». Зовнішня тройка, внутрішня тройка. Ознайомлення з видами майстерних ударів: короткий хук, свінг, аперкот.

Практична частина. Тренувальні вправи. Різновиди удару «джеб»: лівий джеб, правий, прямий і лівий джеб по корпусу. Правий прямий по корпусу. Спеціальні вправи. Комбінація удару джеб і виду захисту «степ». Освоєння прямих ударів ногами. Удари збоку руками. Комбінація прямих і бокових ударів. Комбінація ударів. Удари ногами зверху. Удари зверху руками. Комбінація ударів: «джеб» і «хук», «джеб» і «свінг»; «джеб», «свінг» і «аперкот». Спеціальні вправи. Специфіка підготовки нокаута. Тренувальні вправи.

6. Техніка захисту

Теоретична частина. Основні види захисту: блокування, внутрішній блок, захист передпліччя, перрінгом, зупинка удару, «нирок», «сонечко», «качкак», «дроп-евей», «степ-евей», клинчування. Техніка захисту від ударів ногами зверху.

Практична частина. Тренувальні вправи. Захист від ударів руками зверху.

7. Наступальні дії.

Теоретична частина. Основні методи наступу. Виклик удару супротивника. Бесіда: «Вміння вибирати і створювати зручні для нападу ситуації». Основні контрудари. Особливості переходу від захисту в атаку. Тактика як мистецтво ведення двобою. Основні прийоми.

Практична частина. Тренувальні вправи.

8. Навчальні двобої

Змагання.

9. Контрольні двобої

Змагання.

10. Масові заходи

Участь у святах, ігрових програмах тощо.

11. Підсумкові заняття

Прогнозований результат

Вихованці знають:

професійну термінологію хортингу;
правила особистої гігієни;
форми організації спортивних тренувань;
історію та розвиток хортингу;
техніку хортингу;
техніку ударів і кидків;
основні види захисту;
основні методи захисту;
основні контрудари;
основні тактичні прийоми.

Вихованці вміють:

самостійно проводити спортивне тренування;
виконувати загальнорозвивальні та рухливі вправи;
володіти технікою ударів та кидків;
володіти технікою захисту;
основні види контрударів;
володіти основними методами наступу;
вибирати і створювати зручні для нападу ситуації;
володіти основними тактичними прийомами;
проводити навчальні і контрольні двобої.

Вихованці самостійно набувають досвіду:

ведення здорового способу життя;
створення зручних для нападу ситуацій під час ведення двобою;
володіння технікою хортингу;
володіння тактикою двобою;
вміння досягати успіху;
адекватно застосовувати методику самозахисту.

Додаток Б

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ, ОЗДОРОВЧОЇ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ, ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК ТА ФІЗКУЛЬТПАУЗ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ ХОРТИНГУ

1. Методика проведення ранкової гімнастики для дітей молодшого та середнього шкільного віку (1–4, 5–9 класи)

Загальнорозвивальні гімнастичні вправи вважаються основою будь-якої фізичної діяльності. Їх перевага – різноманіття, доступність у сприйнятті та виконанні й оздоровчий вплив, велика можливість індивідуального вибору. Індивідуальними фізичними вправами, які потрібно робити щодня, кожна дитина може забезпечити гарний настрій на весь день, добре самопочуття та відчуття свого здоров'я. Ранкова гімнастика повинна стати звичкою чи навіть гігієнічною потребою здоров'я. Тренеру-викладачу гуртка з хортингу разом з батьками потрібно наполегливо добиватися, аби кожен день дитини починався з ранкової гігієнічної гімнастики.

Хай ваші вихованці знають, що миттєвої користі від зарядки чекати не можна. Важливий збиральний ефект цих занять. Комплекси спеціальних фізичних вправ, активізуючи всі біологічні процеси, що відбуваються в організмі, допомагають йому швидше увійти до робочого стану, надають позитивну дію на всі основні групи м'язів – плечового поясу, тулуба, ніг. Загальне навантаження повинне наростати поступово (впродовж декількох місяців). Регулюється ранкова гімнастика головним чином складністю та кількістю вправ у комплексі, числом повторень, зміною вихідного положення, прискоренням або уповільненням темпу рухів.

Тривалість гімнастичних вправ повинна бути не більше як 10–20 хв., а комплекс вправ повинен включати 9–16 різноманітних вправ.

Спочатку потрібно виконувати прості вправи і поступово переходити до більш складніших. Кожна вправа несе в собі помірне фізичне навантаження.

Орієнтовні комплекси загальнорозвивальних вправ ранкової гімнастики

Комплекс 1.

1. Вправи виду «потягування»

Ці вправи необхідні для поглиблення дихання, збільшення рухливості грудної клітки, гнучкості хребта, зміцнення плечового поясу, зміцнення постави.

Приклад: вихідне положення – ноги на ширині плечей. Руки вгору, прогинаємось у хребті назад разом із закиданням рук. Потім тягнемось до підлоги, щоб доторкнутись до пальців ніг. Наостанок присідаємо, тримаючи руки горизонтально.

2. Вправи для зміцнення плечового поясу

Вихідне положення: руки зігнуті в ліктях на рівні плечей, ноги на ширині плечей. Виконуємо горизонтальні – розривні рухи руками назад, щоб лопатки торкались одна одної.

Оберти руками з максимальною амплітудою назад і вперед.

Ривкові рухи руками вгору та вниз.

3. Вправи для зміцнення тазостегнового суглобу

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові рухи тулубом за годинниковою стрілкою і проти з найбільш можливим кутом нахилу тулуба.

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Рухи тулубом уперед, назад, вліво, вправо.

Нахили тулуба вліво і вправо разом із закиданням рук.

4. Вправи для зміцнення колінного суглобу

Руки на колінах. Кругові рухи колінами по годинниковій стрілці. Оберти всередину та назовні.

Стрибкові випади вперед і назад з рухом ноги, спочатку лівої, потім – правої.

5. Вправи для зміцнення гомілковостопного суглобу

Ногу вперед на носочок, виконуємо оберти вліво та вправо.

Комплекс 2.

"Літак". В.П. – 1 – розвести руки в сторони – вгору, підняти ліву ногу, високо піднімаючи коліно; 2 – повернутися у В. П.; 3–4 – те ж, піднімаючи праву ногу.

"Натягни лук". В.П. – 1 – руки вгору – назад, максимально прогнутися; 2 – В. П.;

"Вітряний млин". В.П. – ноги на ширині плечей, права рука вгорі, ліва – внизу. Поперемінні кругові обертання рук вперед і назад.

"Пружина". В.П. – 1–2–3 – повільно сісти; 4 – швидко повернутися у В.П.

"Циркова конячка". В.П. – руки зігнуті в ліктях, долоні вниз. Біг на місці з високим підніманням колін, що торкаються долонь рук.

"Підстрибни вище" – підскоки на місці випрямляючись.

Ходьба на місці.

Комплекс 3.

В.П. – 1–4 – ходьба на місці на носках, руки вгору – вдих, 5–8 – руки вниз, звичайна ходьба на місці – видих. До 40 кроків у спокійному темпі.

В.П. – 1 – руки вгору долонями вперед, ліву ногу назад на носок, прогнутися в спині – вдих, 2 – руки вниз, приставити ногу – видих, 3–4 – те ж з правої ноги. Повторити 6–8 разів.

В.П. – стійка – ноги нарізно. 1–2 – стискуючи пальці в кулаки, дугами через сторони з силою зігнути руки над плечима – вдих, 3–4 – В.П. – видих. 6–8 разів у повільному темпі.

В.П. – стійка – ноги нарізно. 1 – поворот тулуба вліво, оплеск у долоні над головою – вдих, 2 – В.П. – видих, 3–4 – те ж. Виконувати 6–8 разів у кожну сторону.

В.П. – руки на поясі. 1 – ліву ногу вбік, 2–3 – нахили тулуба вліво, 4 – В.П., 5–8 – те ж з правої ноги. 4–6 разів у кожну сторону. Дихання повільне.

В.П. – стійка – ноги нарізно, руки зігнуті до грудей, пальці стислі в кулаки. 1 – повертаючи тулуб вліво, швидко розігнути праву руку вперед (завдати удару), 2 – В.П., 3–4 – те ж іншою рукою. 8–10 разів обома руками в середньому темпі. Завдавати удари в одному напрямку. Дихання повільне.

В.П. – стійка – ноги нарізно, руки – назад у замок. 1–2 – нахил вперед, руки якомога більше вгору – видих, 3–4 – В.П. – вдих. 6–8 разів у середньому темпі.

В.П. – 1 – стрибок на обох ногах, руки в сторони, 2 – те ж, руки вниз. До 20–30 стрибків, потім перейти на ходьбу на місці, поступово уповільнюючи темп (15–20 с.).

Після виконання вправ ранкової гімнастики потрібно відновити дихання. Для цього на вдосі піднімаємо руки вгору, а на видосі – опускаємо вниз.

Кожну вправу необхідно робити від 5 до 10 разів. Кількість залежить від бажання дитини.

Щоденна ранкова гімнастика – це гарантія гарного самопочуття та вдалого настрою!

2. Методика проведення оздоровчої дихальної гімнастики для дітей

Діти більш охоче виконують дихальну гімнастику, якщо вона йде в музичному супроводі. Весь комплекс необхідно перетворити на гру. Всі основні правила виконання вправ даються в ігровій формі. Наприклад, для тренування гранично активного та галасливого, різкого та короткого вдиху можна дати дітям ігрові завдання: «Гаром пахне! Звідки? Тривога! Нюхайте!» або «Нюхайте швидко, як оплеск у долоні!», «Накачуйте легені як шини у машини!» і так далі. Всі вправи мають ігрові назви, наприклад, «Кішка», «Насос» і так далі.

Для виконання дихальної гімнастики необхідна мотивація. У дітей дошкільного та молодшого шкільного віку відсутня мотивація збереження та зміцнення власного здоров'я, тому ввідна бесіда про важливість цих вправ може бути така: «Хлопці! Наші пращури, що жили в печерах, щомиті нюхали повітря: «Хто може з'їсти мене? Кого можу з'їсти я?» Так поступають усі дикі тварини. Інакше – не вижити, тому що лише нюх допоможе виявити ворога, який заховався. І ми тренуватимемо вдих предків, різкий, як оплеск в долоні. А видих виконуємо самостійно, ми не звертаємо на нього уваги».

Вміст дихальної гімнастики потрібно періодично оновлювати за рахунок різноманітності виконуваних вправ. При цьому усувається нудьга та підвищується інтерес до зарядки. Як показала практика, діти швидко засвоюють комплекс дихальної гімнастики та надалі виконують його з великим задоволенням, виявляючи емоційний підйом.

Важлива умова ефективності такої гімнастики в тому, що її потрібно виконувати регулярно, без перерв. Тому переконуємо дітей робити вправи комплексу й у вихідні, і в святкові дні.

Комплекс вправ дихальної гімнастики для дітей

Вправа 1. «Де пахне?» (повороти голови)

В.П.: встати прямо, ноги ледве вужчі за ширину плечей. Обернути голову вправо – зробити голосний, короткий вдих носом з правого боку. Потім обернути голову вліво – «видихнути» носом з лівого боку. Вдих справа – вдих зліва. Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не тягнути. Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 2. «Вушко»

В.П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Злегка нахилити голову, праве вухо йде до правого плеча – голосний, короткий вдих носом. Потім злегка нахилити голову вліво, ліве вухо йде до лівого плеча – вдих. Трохи похитати головою, неначе комусь у думках говорите: «Ай-ай-ай! Як не соромно!» Дивитися потрібно перед собою. Вдихи робляться одночасно з рухами. Видих повинен відбуватися після кожного вдиху (не відкривати широко рота). Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 3. «Маятник головою»

В.П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Опустити голову вниз (погляд у підлогу) – різкий, короткий вдих. Думати: «Звідки пахне гаром? Знизу? Зверху?» Видих повинен встигати «починатися» після кожного вдиху. Не затримувати та не виштовхувати видихи (вони повинні виконуватися або через рот, але непомітно, або, в крайньому випадку – теж через ніс). Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 4. «Долоньки»

В.П.: встати прямо, зігнути руки в ліктях (лікті вниз) і «показати долоні педагогу». Робити голосні, короткі, ритмічні вдихи носом і одночасно стискувати долоні в кулаки (хапальні рухи). Підряд робити 4 різких ритмічних вдиху носом (тобто «шмигнути» 4 рази). Потім руки опустити і відпочити 3–4 с. – пауза. Зробити ще 4 коротких головних вдиху і знову пауза. Норма: «пошмигати» носом 8 разів по 4 вдихи.

Вправа 5. «Потяг»

В.П.: встати прямо, руки стиснути в кулаки та притиснути до живота на рівні поясу. В момент вдиху різко штовхнути кулаки вниз до підлоги, як би віджимаючись від неї (плечі напружені, руки прямі, тягнуться до підлоги). Потім руки повернути в В.П. на рівень поясу. Плечі розслаблені – видих «пішов». Вище за пояс руки не піднімати. Зробити підряд уже не 4 вдих-рухи, а 8. Потім відпочинок 3–4 сі знову 8 вдих-рухів. Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Вправа 6. «Кішка»

В.П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей (ступні ніг у вправі не повинні відриватися від підлоги). Пригадати кішку, яка підкрадається до горобця. Повторювати її рухи. Зробити необхідне присідання й одночасно поворот тулуба –

різкий, короткий вдих. Потім таке ж присідання поворотом вліво і короткий, голосний вдих носом. Видихи відбуваються між вдихами самі, мимоволі. Коліна злегка згинати та розгинати. Руками робити хапальні рухи справа і зліва на рівні поясу. Спина абсолютно пряма, поворот – лише в талії. Норма: 4 рази по 8 вдих-рухів.

Вправа 7. «Обійми плечі»

В.П.: витягуватися, руки зігнуті в ліктях і підняті на рівні плечей. Кидати руки назустріч один одному повністю, як би обіймаючи себе за плечі. І одночасно з кожними «обіймами» різко «шмигати» носом. Руки у момент «обіймів» ідуть паралельно одна одній (а не навхрест), ні в якому разі їх не міняти (при цьому все одно, яка рука зверху – права або ліва); широко в сторони не розводити та не напружувати. Освоївши цю вправу, можна у момент зустрічного руху рук злегка відкидати голову назад (вдих зі стелі). Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Вправа 8. «Помпа»

В.П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей, руки уздовж тулуба. Зробити легкий нахил (руками тягнутися до підлоги, але не торкатися її) й одночасно – голосний і короткий вдих носом у другій половині нахилу. Вдих повинен закінчитися разом з нахилом. Злегка підвестися (але не випрямлятися), і знову нахил і короткий, голосний вдих. Узяти в руки згорнуту газету або паличку й уявити, що ви накачуєте шину автомобіля. Нахили вперед робляться ритмічно та легко, дуже низько не нахилятися, досить «уклону» в пояс Спина кругла, а не пряма, голова опущена. «Накачувати шину» потрібно в темпоритмі стройового кроку. Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

Вправа 9. «Великий маятник»

В.П.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Нахил уперед, руки тягнуться до підлоги – вдих. І відразу без зупинки нахил назад – руки обіймають плечі. І теж вдих. «Кланятися» вперед – відкидатися назад, вдих «з підлоги» – вдих «зі стелі». Видих відбувається в проміжку між вдихами сам, не затримувати та не виштовхувати видих. Норма: 4 серії по 8 вдих-рухів.

3. Методика організації та проведення фізкультхвилинок і фізкультпауз для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

Традиційні фізкультхвилинки проводяться під час навчальних занять, коли діти знаходяться в сидячому положенні, з метою зняття стомлення. Проведення фізкультхвилинок перш за все позитивно впливає на емоційний стан, забезпечує відновлення працездатності, підвищує настрій дітей, знижує статичні навантаження, попереджає тим самим порушення постави. Завданням педагога саме є оптимізація цієї форми фізкультурно-оздоровчої роботи з метою здобуття максимального оздоровчого ефекту. У комплекс вправ також включені елементи рефлексотерапії, тобто сукупність прийомів цілеспрямованої, переважно крапкової дії на організм шляхом роздратування рецепторного апарату шкіри та належних тканин.

Цей метод (акупресура) надає дію через так звані активні крапки. У відповідь на роздратування певних активних крапок в організмі виникають

реакції, що забезпечують його адаптацію до змін зовнішнього середовища, й інші захисні реакції, активізується діяльність внутрішніх органів, регулюється м'язовий тонус, знижується нервово-психічна напруга, досягається релаксація.

Від крапки багато в чому залежить ефект (управління життєвої енергії). Так, через дію на активні зони ступні – цього розподільного щита – можна «підключитися» до будь-якого органу людського організму та стимулювати чи гальмувати його діяльність. Дія на активні зони колінного суглоба сприяє підвищенню опірності організму до вірусних і алергічних захворювань, оскільки роздратування цих зон призводить до збільшення синтезу інтерферону. Пальці наділені великою кількістю рецепторів, що посилають імпульси в центральну нервову систему. Натиснення на середній палець стимулює мозок, знижує кров'яний тиск. Впливаючи на мізинець, можна поліпшити розумову діяльність. За допомогою масажу біологічно активних крапок на вушній раковині можна швидко підняти тонус нервової системи, зняти стомлення, мобілізувати функції систем, що лімітують працездатність.

Також в комплекс включені вправи дихальної гімнастики, що викликають у дітей емоційний підйом, поліпшуючі кисневий обмін, дають оздоровчий ефект.

Методика проведення фізкультпауз

Фізкультхвилинки проводяться на кожному теоретичному занятті між 20-ю і 25-ю хвилинами протягом 1,5–2 хв. Кожен комплекс фізкультхвилинок складається з 5–6 вправ, повторених 5–6 разів, з них 3 вправи – із запропонованих (по одному з кожного блоку).

Педагогу, тренеру-викладачу з хортингу, що працює в дошкільному закладі або в загальноосвітньому навчальному закладі з школярами початкових класів, необхідно вивчати весь матеріал – у тому числі і теоретичні обґрунтування кожної вправи, зацікавлювати та заохочувати дітей до виконання вправ.

Орієнтовні комплекси фізичних вправ фізкультурної паузи

Для учнів 1 класу. Вправи виконуються сидячи за столом.

1. В. п. – сидячи за столом, руки на столі. 1–2 – руки вперед-вгору, подивитись на них, прогнутись і потягнутись (вдих); 3–4 – в. п. (видих). Повторити 4–6 разів у повільному темпі. Руки не згинати, долоні в середину.

2. В. п. – сидячи за столом, руки за голову. 1 – поворот вліво (видих); 2 – в. п. (вдих); 3–4 – те саме в другий бік. Повторити 3–4 рази в кожний бік. Сидіти за столом із зімкнутими в колінах. Повертаючи тулуб, ноги з місця не зрушувати.

3. В. п. – сидячи за столом, руки на пояс. 1 – нахил вправо, ліву руку вгору (видих); 2 – в. п. (вдих); 3–4 – те саме в другий бік. Повторити 4–6 разів у середньому темпі. руки не згинати, нахилитися вбік, дивитись і повертати голову в сторону нахилу.

4. В. п. – сидячи на кріслі, боком до столу, ноги прямі, одна рука спирається передпліччям на стіл, друга на спинку крісла. 1 – зігнути ліву ногу; 2 – випрямити вперед; 3 – зігнути; 4 – в. п.; 4–8 – те саме правою ногою. Повторити 4–6 разів кожною ногою.

5. В. п. – сидячи на кріслі, руки на столі. 1–2 – стати в положення основної стійки, руки вгору; 3–4 – в. п. Повторити 4–6 разів.

Для учнів 2 класу. Вправи виконуються стоячи біля крісла.

1. В. п. – стоячи лівим боком до спинки крісла, ліва рука на спинку крісла, права на пояс. 1 – крок правою, права рука вгору; 2 – в. п.; 3 – крок вправо, нахил вліво, права рука вгору; 4 – в. п.; 5–8 – те саме, стоячи правим боком до спинки крісла. Повторити 4-6 разів у кожну сторону.

2. В. п. – те саме. 1 – присід, права рука вперед; 2 – в. п.; 3–4 те саме, стоячи правим боком до спинки крісла. Повторити 4–6 разів у кожну сторону.

3. В. п. – стоячи обличчям до спинки крісла, руки на спинку крісла. 1 – мах лівою ногою в сторону; 2 – в. п.; 3–4 – те саме другою ногою. Повторити 4–6 разів кожною ногою.

4. В. п. – стоячи обличчям до спинки крісла на відстані кроку, руки на спинку крісла. 1–2 – нахил вперед (руки прямі, спина пряма); 3–4 – в. п.; 5–6 – нахил назад (таз вперед, руки прямі); 7-8 – в. п. Вправа виконується в повільному темпі. Повторити 4–6 разів.

5. В. п. – те саме. Біг на місці в середньому темпі 8–10 секунд. Після бігу перейти на ходьбу на місці.

Для учнів 3 класу. Вправи виконуються стоячи на килимці в центрі кімнати.

1. В. п. – вузька стійка. 1–2 – дугами руки вгору, стати навшпиньки, потягнутися, пальці рук розставити силою, глибоко вдихнути; 3–4 – дугами вперед руки вниз, опуститися на всю ступню, видихнути. Повторити 6-8 разів

2. В. п. – стійка ноги нарізно, кисті стиснуті в кулак. 1 – поворот тулуба вправо, енергійно розвести руки в сторони, пальці випрямити; 2 – в. п.; 3–4 – те саме в інший бік. Повторити 4–6 разів у кожну сторону.

3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Нахили голови вперед і назад, повороти – вліво і вправо. Виконати по 6 нахилів і поворотів. Рухи головою виконуються в повільному темпі з максимальною амплітудою.

4. В. п. – вузька стійка. 1–2 – присід, руки вперед; 3–4 – в. п. Повторити 10–12 разів.

5. В. п. – основна стійка, руки вгору, пальці розведені. 1 – стискаючи кисті в кулак, дугами вперед вільний мах руками назад з пружним напівприсідом; 2 – мах руками вперед, з пружним напівприсідом повернутись у вихідне положення. Повторити 10–12 разів.

Для учнів 4 класу. Вправи виконуються на хорті в центрі кімнати.

1. В. п. – вузька стійка. 1–2 – дугами назовні, руки вгору; 3–4 – в. п. Повторити 4–6 разів у повільному темпі.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1 – зігнути ліву ногу, високо піднімаючи коліно, торкнутися коліном правого ліктя; 2 – в. п.; 3–4 – те саме, торкнутися правим коліном лівого ліктя. Повторити 4–6 разів кожною ногою.

3. В. п. – вузька стійка, руки за голову. 1–3 – три пружні нахили вперед прогнувшись; 4 – в. п. Повторити 4–6 разів.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил вліво, права рука вгору; 2 – в. п.; 3–4 – те саме з нахилом вправо. Повторити 4–6 разів.

5. Легкий біг на місці 30 секунд.

6. В. п. – о. с. 1–2 – дугами назовні руки вгору – вдих; 3–4 – в. п. – видих.

Повторити 4–6 разів.

Для учнів 5 класу. Вправи виконуються стоячи біля столу.

1. В. п. – о. с. 1 – дугами, руки вгору – вдих; 2 – в. п. – видих. Повторити 4–6 разів у середньому темпі.

2. В. п. – стійка, руки на столі. 1 – поворот тулуба ліворуч, ліва рука в сторону; 2 – в. п.; 3–4 – те саме з поворотом тулуба праворуч. Повторити 4–6 разів у кожен бік.

3. В. п. – стійка, руки на столі. 1 – ліву ногу назад на носок – прогнутись; 2 – те саме правою ногою. Повторити 4–6 разів лівою і правою ногою.

4. В. п. – стійка, руки на столі. 1 – присід; 2 – в. п. Повторити 6–8 разів.

5. Ходьба на місці 15–20 секунд.

Для учнів 6 класу. Вправи виконуються сидячи за столом.

1. В. п. – сидячи за столом, руки на столі. 1 – руки до плечей, лопатки звести, голову назад – вдих; 2 – в. п.; 3 – руки за голову, прогнутися, голову назад – вдих; 4 – в. п. – видих. Повторити 4–6 разів.

2. В. п. – руки за голову. 1 – поворот тулуба ліворуч; 2 – в. п.; 3–4 – те саме з поворотом тулуба праворуч. Повторити 4–6 разів у кожен бік.

3. В. п. – руки за голову. 1 – нахил тулуба вліво; 2 – в. п.; 3–4 – те саме з нахилом тулуба вправо. Повторити 4–6 разів у кожен бік.

4. В. п. – руки в сторони. 1–3 – схресні рухи руками перед грудьми; 4 – ривком, руки в сторони. Повторити 4–6 разів.

5. В. п. – руки в замок на столі. 1–2 – руки вгору долонями догори – вдих; 3–4 – в. п. – видих. Повторити 4–6 разів у повільному темпі.

Комплекс вправ для включення у фізкультхвилинки

Вправа 1. Дія натисканням на пальці рук.

Пальці наділені великою кількістю рецепторів, що посилають імпульси в центральну нервову систему. Пальці є «дорогами зворотного зв'язку» з тими або іншими органами. Наприклад, натиснення на середній палець тонізує мозок, знижує підвищений кров'яний тиск, а впливаючи на мізинець, можна поліпшити розумову діяльність. Необхідно використовувати натискання на пальці рук у поєднанні з дихальними вправами, і ці дії значно покращать самопочуття дітей. Натискувати слід від пальця до кінчика, включаючи подушечку, в 3–4 прийоми. Натискати палець потрібно попеременно на тильну, а потім і на сторони пальців. Тривалість натискання – 3 с, сила – середня. Обробляються пальці обох рук по черзі.

Вправа 2. Дія на активні крапки ніг.

Натискаючи на активні крапки підошви, ми стимулюємо функції багатьох внутрішніх органів. Аби надати загальну дію на всі активні крапки підошов, слідує сидячи катати палицю. Тривалість – 2–3 хв. На звичайну палицю приклеїли вузькі подовжні смужки з пластмаси. Катання такої палиці надаватиме сильнішу дію на активні крапки.

Масаж рефлексогенних зон ступні – особливий спосіб боротьби зі стомленням. Зональний самомасаж підошви надає потужну тонізуючу загальнозміцнювальну дію.

Вправа 3. Масаж біологічно активних крапок на вушній раковині.

За допомогою їх масажу можна швидко підняти загальний тонус нервової системи, зняти стомлення, мобілізувати функції систем, лімітуючих працездатність.

Ретельно промасажувати натисканням середньої сили вушні раковини від верхньої частини до мочки. Тривалість – 10–15 с.

Вправа 4. В.П.: сидячи за столом (партою), ноги зігнуті, руки на колінах. «Перекочування» ступнів з п'яти на носок. Руками масажувати біологічно активні зони коліна. Тривалість масажу – 8 с.

Вправа 5. «Слон». Стоячи, ноги на ширині плечей або сидячи, притиснути голову до плеча й оглядіти зал (клас). Прагнути рухатися всією верхньою частиною тіла, неначе малюєте «вісімку». Під час руху витягнути руку та дивитися на пальці. Якщо у полі зору руху вся рука, значить, вправа виконана добре. Повторити іншою рукою.

Вправа 6. «Сова». Обхопити плече і «розім'яти» м'язи. Обернути голову та поглянути через одне плече, потім через інше. Опустити голову на груди, дихати глибоко, розслаблюючи м'язи. Повторити вправу, розминаючи інше плече.

Вправа 7. Творчий образ – «Тренер з хортингу». Сидячи за столом (партою), опустити голову на руки, закрити очі, розслабитися і думати лише про тренера з хортингу (творчий образ). Образ можна міняти, наприклад, на «бабусю», «дідуся», «зелену ялинку» або «сонечко».

Додаток В

ВІРШІ НА ТЕМАТИКУ ХОРТИНГУ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ СВЯТ І ВИХОВНИХ ГОДИН У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Духовне виховання хортингістів пов'язане з їхньою життєдіяльністю, стремліннями, вподобаннями, постійним вибором шляхів, культурним розвитком, участю у громадському житті, талантами, здібностями, надбанням певного набору ціннісних загальнолюдських якостей, та іншими ознаками і мотивами загальнолюдської поведінки, яка у повній мірі залежить від особистого виховання.

Широкий кругозір спортсмена хортингу набувається завдяки навчанню у різних сферах діяльності, читанню літератури, вивченню історії України та зарубіжних країн, різноманітної творчості, віршуванню, написанню статей, оповідань, малюванню картин, зайняттю музикою, художнім мовленням, співом пісень різних жанрів, виявленню артистичних і циркових талантів, володінню іноземними мовами, та іншим виявам особистісних талантів. Віршована мова і художня проза є два типи організації художнього мовлення, між якими часом немає чіткої межі. Деякі явища носять перехідний характер, і їх приналежність до того чи іншого типу художнього мовлення можна визначити шляхом порівняння з іншими явищами.

Для особистісного саморозвитку хортингістам рекомендується працювати з віршами і прозою, вивчати напам'ять улюблені твори, навчитися переживати події разом з героями фільмів і книжок. Для прикладу можна взяти виховний потенціал віршів, які мають філософські історичні, психологічні, педагогічні, виховні та інші гуманітарні ознаки. Дуже ефективний виховний потенціал закладено у вірші засновника хортингу Едуарда Анатолійовича Єрьоменка «Дух Хортингу», який серед спортивної спільноти ще має назву «50 віршів Едуарда Єрьоменка». В кожному з 50-ти віршів у віршованій формі розглядається певна чеснота, моральна, етична якість людини, що спонукає учнів хортингу не просто займатися бойовим мистецтвом, а стати на справжній неперевершений шлях самовдосконалення.

ДУХ ХОРТИНГУ
(учням, послідовникам, нащадкам)
50 віршів Едуарда Єрьоменка

❁1❁
Дух Хортингу гартується, мій сину,
Як флагман, що виводить кораблі,
Щоб через хортинг знали Україну
В усіх кутках великої землі.
Буть воїном – це шлях, а не робота,
Коли за мрію битися готов,
Коли нічого втратити не шкода,
За рідний дім, дитину і любов.

❁2❁
Дух Хортингу гартується в змаганні,
Коли глядацький галас ріже слух,
В запеклій схватці м'язи до зривання,
Де сила йде на силу, дух – на дух.
Зумій для перемоги все віддати,
За все відповідальний тільки ти,
Суперника почнеш перемагати,
Якщо ти зміг себе перемогти.
❁3❁
Дух Хортингу гартується в атаці,
А не тоді, коли життя пливе,
Народжується з надважкої праці,
Коли ти перевершуєш себе,
У мить, коли іти уже не в змозі,
І сил нема, і час уже пройшов,
А ти в атаку на останнім вдосі
Вперед за перемогою пішов.
❁4❁
Дух Хортингу гартується для честі,
Перемагай у чесній боротьбі,
Суперник підготується нарешті,
Шукаючи недоліки в тобі,
Вдивляється у стиль, прийоми, школу,
І бачить тебе стомленим без сил,
Але йому не бачити ніколи
тебе таким, що здався і просив.
❁5❁
Дух Хортингу гартується у думках!
Коли ти покидаєш рідний край,
З чужинцями буваєш у стосунках,
Своє мистецтво бою зберігай.
У школах одноборств давно відомих
слід вчитися, але своє тримать,
І майстру бойових мистецтв любому
в двобої перевагу показать.
❁6❁
Дух Хортингу гартується в дорозі,
Ніколи не шукай легких шляхів,
Тренуйся на жарі і на морозі,
Долання – як молитва від гріхів.
Для когось легкий шлях і всі умови,
А в тебе на дорозі стільки ям,
Тому за якість справи, вчинка, слова,
За все відповідай своїм ім'ям.

❁7❁
Дух Хортингу гартується в повазі.
Одне єдиноборство – шлях один!
Чим вище майстер в техніці і класі,
Тим глибше він виконує уклін,
Вітається, і чемно руку тисне,
Коли суперник демонструє гнів,
І вже здобувши перемогу чисту,
Виказує повагу замість слів.
❁8❁
Дух хортингу гартується як в горні,
Життя кидає як клинок в вогонь,
У холод льоду, в пекло і назовні,
Під молотом розплющує в долонь.
Але від катувань вогнем і льодом,
Гартується залізо у сто крат,
На зброю перековується згодом,
Й народжується істинний булат!
❁9❁
Дух Хортингу гартується в ідеї,
Щоб рідна Батьківщина розцвіла,
А хортинг жив для нації своєї,
І нація для хортингу жила.
Коли над п'єдесталом гімн лунає,
Підкорена арена світова,
Рука на серце віддано лягає,
Й душа твоя повторює слова.
❁10❁
Дух хортингу гартується у дружбі,
Якщо кар'єрних успіхів здобув,
І швидко просуваєшся по службі,
Не забувай про тих, з ким разом був.
Коли у друга ворог на порозі,
І кількість ворогів наводить страх,
Тоді свій гнів наперекір загрозі,
Ти вияви в ударах і кидках.
❁11❁
Дух Хортингу гартується в зусиллях,
В двобоях на помості і в житті,
Тримай свого човна в життєвих хвилях,
З хоробрим серцем в мрії золоті.
В спортивному двобої головніше –
Твоя фізична сила й дух бійця,
В житті ж перемага не хто сильніший,
А хто іти готовий до кінця.

❁12❁
Дух Хортингу гартується в звитязі,
В досягненні великої мети,
Коли збивають з ніг тебе наразі,
То на колінах треба далі йти,
Упав з колін – повзи вперед до мрії,
І ось, коли не зможеш вже повзти,
Вгризись намертво в землю у надії,
Лежи й дивись у напрямку мети.
❁13❁
Дух Хортингу гартується в багатті,
На полум'ї в постійній боротьбі,
Тренується в останньому завзятті,
Супроти долі, впоперек судьбі,
Наперекір до лиха і негоди,
І всупереч залишених надій,
Долаючи життєві перешкоди,
Заради здійснення найзаповітних мрій.
❁14❁
Дух Хортингу гартується у вчинках,
Хто стариків, дітей не захистить,
Зневагу хто виказує на жінках,
Хто за помилку й друга не простить,
Той сам боїться сили чоловіка,
А ти бери у друзі не спіша,
Бо справжнім другом стане і каліка,
Якщо у нього чистая душа.
❁15❁
Дух Хортингу гартується в подяці,
Бо вдячність до людей – це як оплот,
що прапором, піднесеним в атаці,
видніється одна серед чеснот.
Подякуй за найменшу допомогу
Тому, хто вів, підтримував, любив.
Тобі ціна – твої слова про того,
хто по житті добро тобі зробив.
❁16❁
Дух Хортингу гартується в натхненні
Маленьких початківців, юнаків,
З яких виховуємо у житті буденнім
Майбутніх справжніх сильних козаків.
У гори з рюкзаками підуть діти,
А повертаються кмітливі юнаки,
У небо з парашутом хлопці підуть,
А повертаються з небес – чоловіки!

❁17❁
Дух Хортингу гартується в команді.
Братерство – звичай, бережи його,
Єдиний рух на фініші і старті!
Один за всіх, і всі за одного!
Твоя команда – бойова дружина,
У спеку, снігопад або грозу,
Коли один заходить на вершину,
То підніма залишених внизу.
❁18❁
Дух Хортингу гартується для сили,
Яка не буде осторонь біди,
Якої б допомоги не просили,
На поміч не вагаючись прийди.
Не зрадь, коли оточили чужинці,
Тримайся, ніби рани не болять,
Щоб навіть залишившись наодинці,
За правду перед ворогом стоять.
❁19❁
Дух Хортингу гартується на успіх.
Якщо ти вмієш зраду пережить,
І їжу розділити серед друзів,
Так, щоб було не соромно дружить,
Якщо збагнеш, що заздрість розбиває
Твоїх булих невдах-товаришів,
І все пройдеш, то злет тебе чекає,
Бо успіх не назовні, а в душі!
❁20❁
Дух Хортингу гартується на мужність,
Хоробре серце – сила вояка,
Загарбник випромінить не співдружність,
а приведе в твій дім свої війська.
То ж треба готуватися до бою,
і прагнути Вітчизні відслужить,
Без мужності і честі навіть зброя,
Твій дім не допоможе захистить.
❁21❁
Дух Хортингу гартується в коханні,
Якщо ти воїн – бережи любов,
Тебе з окопу на переднім краї
Думки додому повертають знов.
Якщо жінкам троянд не дарувати,
Бабусь та дідусів позабувать,
Дитячих добрих свят не відмічати,
Тоді навіщо треба воювать?

❁22❁
Дух Хортингу гартується в завданнях,
Складних і мужніх, що собі задав,
Найвищій дисципліні, подоланнях,
Щоб честю ти за них відповідав.
Нехай особа деяка готова,
Заради користі брехати купи фраз,
Не відступись від сказаного слова,
Тримай його твердішим, ніж алмаз.
❁23❁
Дух Хортингу гартується у вірі,
Хоч тіло тренуваннями змитар,
Та й душу не брудни ні в якій мірі,
Покладену тобою на алтар.
Ти зможеш на землі своїй священній,
Із вірою до Господа прийти,
Тоді тебе ніхто у всій Вселенній,
Не зможе одного перемогти.
❁24❁
Дух Хортингу гартується в родині,
В якій дитям малесеньким ти ріс,
Де мати й батько заповів дитині,
Щоб щастя й радість ти в сім'ю приніс,
Людині Батьківщину не обрати,
Тож не цурайся в місті, чи в селі,
Увік не забувай рідної хати,
І матері вклонися до землі.
❁25❁
Дух Хортингу гартується на мудрість!
Всьому є свій початок і кінець,
І кожне рішення – це іспит на розумність,
А слово – це душі швидкий гонець.
Якщо людськую душу тільки вдариш,
Вона оскалить зуби хижака,
Коли її по-доброму похвалиш –
Помолиться як тихая ріка.
❁26❁
Дух Хортингу гартується у звичках,
Якщо ти будеш злість в собі плекать,
Втрачати час у пустомовних стичках,
Брехнею на брехню відповідать,
Просту людину станеш зневажати,
Бо чину в неї вищого нема,
А перед чином – голову схиляти, –
Ти хортингом займаєшся дарма.

❁27❁
Дух Хортингу гартується на пам'ять
Про кожного загиблого в бою,
Герої ніби поглядами ранять,
На фото як живі в однім строю.
Цей погляд – вищий суд і вища міра,
Чи гідно ми на світі живемо?
Що справжнього ми робимо для миру?
Свій хліб чи не даремно ми їмо?
❁28❁
Дух Хортингу гартується роками,
Як власний непохитний мінарет,
Щоб навіть йти маленькими кроками,
Але нестримно вгору і вперед.
Щоб знову втративши усе, ти міг зібратись,
Коли спіткала чорна полоса,
Народжений повзти та озиратись,
Не прагне до польоту в небеса.
❁29❁
Дух Хортингу гартується в роботі,
Працюючи не бійся помилок,
У самому найдовшому поході,
Приходиться робити перший крок.
У Всесвіт відлітають наші мрії,
У ньому відбиваються думки,
Якщо ти щиро віриш у події,
То він відповідає залюбки.
❁30❁
Дух Хортингу гартується як зброя,
Яка по лезу променем горить,
У складний час вона завжди з тобою,
Як два крила у небезпечну мить.
Якщо свою ти силу розумієш,
Вона тобі – надійний оберіг,
Ти досконало битися умієш,
Для того, щоб не битися увік.
❁31❁
Дух Хортингу гартується в навчанні,
За Вчителем іди, і вір йому,
Він вів у спорті, в праці та в коханні...
ЗАВЖДИ будь вірним Вчителю свому!
І стоячи на вищим п'єдесталі,
І в самій тихій церкві при свічах,
Не забувай тепер, ідучи далі,
Хто запалив вогонь в твоїх очах!

❁32❁
Дух Хортингу гартується в прощенні,
Коли батьки уходять із сімей,
Чомусь знаходять вихід у зреченні,
Від власної дружини і дітей.
Уміть простити – в цьому справжня сила,
Та й берегти родину загалом,
Бо мама й тато – два життєві крила,
І важко так летіть з одним крилом.
❁33❁
Дух Хортингу гартується в стремлінні,
У прагненні завжди нести свій хрест,
Розвинути таланти і уміння,
Піднятися на сніжний Еверест,
Спуститися в саму морську безодню,
Випробувать космічні кораблі,
Долати неосяжні горизонти,
щоб так яскраво жити на землі.
❁34❁
Дух Хортингу гартується назавжди!
Кується, не шукаючи причин!
Щоб міг ти кривду розпізнать від правди,
Що схована під сотнями лічин.
В недоброго життя – подібне смерті,
Не в радість ані їжа, ані сон,
Бо між людей любов і милосердя,
Найвищі за абиякий закон.
❁35❁
Дух Хортингу гартується за кров'ю,
Коли малеча був, то завжди знав,
Що мама є, і дивиться з любов'ю,
Щоб ти вдягнувся, кушав і поспав.
Тепер ти виріс, а її не стало,
З могилою стоїш один як пес,
Ти знай, у складний час в тебе є мама,
Вона з любов'ю дивиться з небес.
❁36❁
Дух Хортингу гартується у правді,
Слабкого захисти, а не пройди,
Зловмисник гострить ніж і б'є насправді,
Але і ніж його зупиниш ти,
Тепер твій кожний рух стає надійним,
Міцна як сталь стає твоя душа,
Коли мета і сила благодійні,
Рука трощить сталевого ножа.

❁37❁
Дух Хортингу гартується в мистецтві.
Пісні, думки, малюнки і вірші,
Коли прекрасне відчуваєш в серці –
Великий Всесвіт у твоїй душі.
Якщо ти – воїн, сильним народився,
Умій і воювать, і будувать,
Той, хто пісень співати не навчився,
Той і не зможе щастя відчувать.
❁38❁
Дух Хортингу гартується на вірність,
Своїм коханим, друзям і собі,
У вірного своя закономірність –
Не зраджувати навіть в боротьбі,
І зайвих обіцянок не робити,
Що відданий ти справді чоловік.
Коли почнеться вирішальна битва,
Подивимось на чий ти станеш бік!
❁39❁
Дух Хортингу гартується не зразу,
І лідер не завжди на самоті,
У світі досить бруду і зарази,
Але, хто хоче, – буде в чистоті.
Тобі прийдеться серце, нерви, жили,
Уміть напружить, щоб набрати злет,
Коли з роками покидають сили,
І тільки воля рухає вперед.
❁40❁
Дух Хортингу гартується з метою
Успішного закінчення шляху,
Що зіркою горіла над тобою,
Освітлюючи, що там наверху.
Коли нова стіна твій шлях закрила,
А за стіною ще одна стіна,
У тих, хто прагне, виростають крила,
І за зимою знову йде весна.
❁41❁
Дух Хортингу гартується для себе.
Будь найчутливим з іншими людьми,
Будь ввічливим, жалібним, якщо треба,
Але до себе – жалості не ймі!
Не припиняй себе випробувати!
Нехай душа твоя працює і горить!
Бо неможливо на шляху зламати,
Того, хто сам себе ламає кожну мить.

❁42❁
Дух Хортингу гартується на волі,
Будь незалежним від грошей і стін,
як вільний вітер у безкрайнім полі,
не дивлячись на білий світ з колін.
Життя як річка, де стрімкі потоки,
Накриє хвилею – і знову глибина,
Живи – не бійся намочити ноги,
а повертайся від самого дна.
❁43❁
Дух Хортингу гартується на долю,
З дитинства і на все твоє життя,
Що зрушує, як вітер гне тополю,
Навчає і приводить до пуття.
Зламає – будеш гілкою хитатись,
А витримаєш – стовбуром стоять,
Тому сім'ї і друзів слід триматись,
І дітям все, що маєш, передать.
❁44❁
Дух Хортингу гартується в терпінні,
Навчись терпіти, вірити, чекать,
Коли для інших в непорозумінні,
Твій шлях і істина, яку почнеш шукать.
Чекай, працюй з завзяттям і натхненням,
Всім серцем прагни позитивних змін,
Тоді й мета твоя прийде знаменням,
Не дивлячись на те, що ти один.
❁45❁
Дух Хортингу гартується в падіннях,
В поразках, що тебе збивають з ніг,
В проблемах, від яких нема спасіння,
Щоб цінував життя, і вийшов з них,
За успіхи малі себе не гладив,
І долю власну сам побудував,
Бо сила є не в тім, щоб ти не падав,
А в тім, щоб впавши, ти завжди вставав!
❁46❁
Дух Хортингу гартується на совість,
Життя підскаже як кого навчать,
Тут пан заможний жив собі на користь,
Там діточок одна ростила мать,
І тих панів, які так гарно платять,
Треную я однаково щодня,
А діткам тих людей, що не багаті,
Дарую золоті свої знання.

❁47❁
Дух Хортингу гартується на вічність!
У витоках – міцний козацький гарт,
В прийомах – ефективність і практичність,
В методиках – надійність і азарт,
У мирних настановах є натхнення,
У воїнських традиціях – закон,
Ми мусимо своє велике вчення,
Нащадкам передать як еталон.
❁48❁
Дух Хортингу гартується у серці,
Відкритому для добрих, щирих справ,
Способнім для дітей, як на скатерці,
Віддать останнє, від себе забрав.
Повір в себе, коли в тебе не вірять,
Боротись вмій, коли усі здались,
Навчись добром, а не грошима мірять,
Все, що дає нам піднебесна вись.
❁49❁
Дух Хортингу гартується у мрії,
Яка б вона незбутня не була,
Лети вперед, ледь-ледь закриєш вії,
Відчуй свої могутні два крила!
Хай навіть тіло стомлене хворіє,
Тримай свій погляд впевнен і висок!
Настане час, й твоя висока мрія,
Тебе підійме в небо до зірок!
❁50❁
Дух Хортингу гартується на звичай
Героїв – попередніх вояків,
Бо сила наших батьківських традицій
Вкарбована у золото віків.
Минуть літа, й мене уже не стане,
А справа наша буде для живих!
Ми будем вам співати голосами
Своїх дітей і правнуків своїх!

Едуард Єрьоменко до свого 50-річчя, 2018 рік,
(50 віршів для учнів, послідовників, нащадків).

Духовне здоров'я хортингіста є наслідком позитивного мислення, добрих справ, стійкої моралі, мирної філософії, високого інтелекту. Основою духовного здоров'я є гармонія людини всередині себе. Внутрішні протиріччя отруюють життя, і особистість втрачає свої вроджені позитивні якості. Духовне здоров'я – це чистота душі, якій не властива злість, ненависть. Крім цього, така людина поважає все живе і всіх людей.

Людина – не тільки фізичний об'єкт, але і душа. Якщо ці складові в гармонії, то приходить щастя, здоров'я, спокій. Але при порушенні в одному з рівнів це впливає на інші, а поліпшення душевного стану зцілює і хвороби тіла. Цьому сприяють тренування з хортингу, читання, праця над собою. Гарний душевний стан хортингіста забезпечує ціннісна позитивна поведінка.

Вірші для вихованців дошкільного та молодшого шкільного віку

ЧОМУ НАВЧАЄ ХОРТИНГ

В Хортинг я прийшов навчитись,
Захищатись, а не битись,
Тренувати дух і тіло,
Поєдинки вести вміло,
І виконувать без втоми,
Всі удари і прийоми,
Так від себе вимагати,
Щоб завжди перемагати,
До кінця завжди змагатись,
І ніколи не здаватись,
Всі традиції навчати,
Слово сказане тримати,
І, якщо потрібно, вміти,
Батька й мати захистити,
Бути сильним, і як сину,
Боронити Батьківщину,
Стати гідним честі й слави,
Української Держави!

***

Вірш-загадка для групи хортингу дитячого садка
НАШ ХОРТИНГ
(діти відповідають хором)

Хто у книжечці дивився
Де наш хортинг народився?
Ні в садочку, ні в родині,
Він родився – В УКРАЇНІ!
*
Що ми вдягнем на змагання,
А іще на тренування,
Ця спортивная обновка,
Називається – ХОРТОВКА!
*

Всі прийоми ми вивчаєм!
Всі прийоми старі знаєм!
А коли ми вивчем нові,
Станем сильні та – ЗДОРОВІ!
*
Всі ми з хортингом знайомі!
Хто не знає ці прийоми?
Все вивчають малюки,
І удари і – КИДКИ!
*
Ніжки в боки розтягнулись,
До підлоги пригорнулись,
Всім від хлопців до дівчат,
Треба сісти на – ШПАГАТ!
*
Хортинг вчить і доньку, й сина,
Щоб любили Батьківщину!
А іще він вчить завзято,
Щоб любили батька й – МАТИ!
*
Всі ми хортингом займались!
Всі багато тренувались!
Як спортсмени будем жити,
І навчатись, і – ДРУЖИТИ!

Жартівливий вірш для дітей молодшого та середнього шкільного віку на тему: «Хортинг проти шкідливих звичок»

ЗДОХЛЯК

На спортивному майдані,
На обличчя – всі рум’яні,
А напроти – у ларька,
Схожі всі на здохляка.
*
Що ж, і нам пора збиратись,
Йти на хортинг тренуватись,
І не брати й до руки,
Ті шкідливі цигарки.
*
Їсти також все корисне,
Більше пити молока,
Цигарки й тютюн навмисно,
Залишить для здохляка.
*

Ти, здохляче, не хвилюйся,
Буде чим себе труїть,
Або краще потренуйся,
Ніж курить та пиво пить.
*
На прокуренім здохляці,
Шкільна форма не сидить,
Наш здохляк сховавсь у хаті,
Та цигаркою димить.
*
Тільки з вікон виглядає,
Тренуватися не звик,
Ще й від нежиті страдає,
Та сморкається в смітник.
*
Ей, здохляче, гріх труїтись,
Стань нормальним школяром,
Починай належно вчитись,
Й не курити над відром.
*
І не спізнюйся до школи,
Поважай свій рідний клас,
Та з цигаркою – ніколи,
Не втрачай даремно час
*
Бережи своє здоров’я,
Та люби свій рідний край,
Все життя своє зі спортом,
І навчанням поєднай.
*
І за те тебе хлоп’ята,
Що ти ставен і плечист,
Стануть в класі називати:
Не здохляк, а Хортингіст!

Вірші для використання у сценаріях спортивних свят і виховних заходах для дітей молодшого шкільного віку (1–4 класи) під час показового виступу гуртка з хортингу

ХОРТИНГІСТИ

Хортингісти! Хортингісти!
Тренування – це не гра!
Вас сьогодні як артистів,
Привітає дітвора.
*

Дружньо оплески лунають,
Мами й папи у журі,
Так наш хортинг зустрічають,
Всі слухняні школярі.
*
Хортинг – це вам не забава,
Для бешкетників й гуляк,
Хортинг – це серйозна справа!
Хортинг вам не просто так!
*
Щоб пишались батько й мати,
За тебе в усіх краях,
Хто захоче мужнім стати? –
Хортинг – самий вірний шлях!
*
Тож займись цікавим, новим,
Перший, другий, третій клас?
Хто захоче буть здоровим? –
Наш спортзал – завжди для вас!
*
Стань красивим, гарним, стильним,
Не марнуй даремно час!
Хто захоче стати сильним? –
Хортинг наш – завжди для вас!

УКРАЇНСЬКИЙ ХОРТИНГ В НАШІЙ ШКОЛІ

(читати перед показовим виступом шкільного гуртка)

Український хортинг в нашій школі,
Ним займаємось у спортзалі та на полі,
На галявині, на річці, і на пляжі,
Подивіться на здобутки наші!
*
Український хортинг всім відомий,
Ним займаємось у школі ми і дома,
І сьогодні в день такого свята,
Все покажемо для мами і для тата!

***

Вірш для використання під час показового виступу шкільного гуртка з хортингу

«ЩО ЗА ХЛОПЦІ ЯК СОКОЛИ?»

(читати після показового виступу шкільного гуртка)

Що за хлопці як соколи,
К нам приїхали до школи,
Від дніпровських берегів,
Запорозьких козаків?
Від Москви і до Дунаю,
Український хортинг знають!
Подивись як вигляда,
Наша сила молода!

Хлопці мужні та завзяті,
На спортивнім нашім святі,
Завітали, привітали,
Всі прийоми показали,
І на Хортиці навчались,
І в двобоях зустрічались,
Школа хортингу для нас,
Демонструє вищий клас!

Вірші патріотичної тематики для вихованців середнього, старшого шкільного віку та допризовної молоді

Гімн українського хортингу «ХОРТИНГ ЛЕТИТЬ»

У цім відважнім строю співаю пісню свою,
Всім, хто прагне до нових зірок,
Хто прямує в політ, хто підкорює світ,
Хто попереду завжди на крок.
А ми візьмем в майбуття своє нестримне життя,
І козацький підвищений гарт,
Перемоги дзвінкі, і роки золоті,
І завзятий спортивний азарт.

Хортинг летить, піднімає на крилах надій,
Хортинг горить і співає в душі молодій,
Хортинг дзвенить, в поколіннях відроджує час,
Хортинг як батько творить переможную долю для нас.
Гордою хвилею мрія юнацькая,
Як вода дніпровськая б'ється в береги,
Слава спортивная, воля козацькая,
Вище неба піднялася навіки.

І у воєнних боях, і на спортивних полях,
Ми готові свій край боронить,
І в недобрі часи рідний прапор нести,
Батьківщину свою захистить,
А в кращі мирні роки, як наші славні батьки,
Ми збудуєм порти і міста,
Щоб земля підвелась, щоб ця мрія збулась,
Наша сила майбутня зроста.

Спортивний дух здоров'я і краси,
Вражають слух запеклі голоси,
Глядацький зал скандує і гуде,
Луна спортивне свято молоде.
В однім строю спортсмени, тренери,
Своїх команд підняли прапори,
Лиш одному час зоряний настав
Піднятися на новий п'єдестал.
На вищий п'єдестал!

Змагання з хортингу, чемпіонат,
К спортивним подвигам, шикуйсь парад!
Ти як на Хортиці візьми на старт,
Непереможний свій козацький гарт.
Змагання з хортингу - спортивний злет,
В останнім подиху іди вперед,
Прагни нових звершень і надій в нашій Україні молодій.
В славній Україні, рідній Батьківщині,
В нашій Україні молодій.

Скипає кров, на старт уже пора,
Твій хортинг знов тримає прапора,
Своїх гостей привітно зустріча,
Спортивну честь країни захища.
Змагальний дух, зійде один із двох,
Тобі, мій друг, бажаю перемог,
З останніх сил боротись і дойти,
До справжньої високої мети.
Найвищої мети!

Спортивний дух палаючих сердець,
Твій син і внук підхватить як взірець,
Від хвиль Дніпра у Кримський зорепад,
І далі від Донбасу до Карпат.
З козацьких лав, гартованих в бою,
Він передасть традицію твою,
Як заповіт досягнень і умінь,
Найкращих українських поколінь.
Могутніх поколінь!

***

«ХОРТИНГ-ПАТРІОТ» - Гімн Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри

Ми – крилата молодь України,
Прикладом героїв і батьків,
Наша юна армія єдина,
Виросла на зміну козаків.
У науці, в праці і в дорозі,
В кожному навчальному бою,
За Вітчизну на останнім вдосі,
Ми готові йти в однім строю.

Хортинг-Патріот! Хортинг-Патріот!
Грай, змагайся і перемагай,
Кращий патріот, справжній патріот,
Той, хто захищає рідний край.
Піснею лети, мрією веди
Зоряні дитячі кораблі,
Сильному рости, мужньому рости
Сину української землі,
Хортинг-Патріот!

Ми – майбутня сила України,
У найкраще змінюємо час,
Наша школа, друзі і родина
Завжди будуть гордими за нас.
Тренування, кроси і походи
Ми достойно мусимо пройти,
Вже палає в серці патріота
Прагнення до нової мети.

Вище неба слава України
В пам'ять закарбує імена,
Тих, хто справді був для неї сином,
Тих, кого забрала та війна.
Ми – нащадки доблесних героїв
Знову піднімаєм прапори,
Вірне серце як могутня зброя
Запалало від стрімкої гри.

***

ВІВАТ, МІЙ ХОРТИНГ

Сьогодні ти виходиш на змагання,
А завтра чемпіоном станеш ти,
У хортингу важкі випробування
Ти мусиш не вагаючись пройти.
Ми всі тобі бажаєм перемоги,
За тебе вболіває повний зал,
Нехай усі зірковії дороги
Ведуть тебе на новий п'єдестал.

Віват, мій хортинг, віват! Дзвенить спортивний набат.
Повір, приходить твій час. Весь світ підтримує нас.

Ми дякуємо долі за нагоду
Нам разом молодіти і рости,
Гартованого серця патріота
Суперникові не перемогти,
Мій хортинг народився в Україні,
У гордому і вільному краю,
В житті і спорті прагнення єдині
У всіх непереможених в бою.

Віват, мій хортинг, віват! Дзвенить спортивний набат.
Тримай змагальний накал, ставай на свій п'єдестал.
На хорт, спортсмене, на хорт! Виходь і бий свій рекорд.
Вперед! Залишився крок до всіх твоїх перемог.
На хорт як воїн іди. За спорт, що буде завжди.
Віддай всі сили, здіймись. Вставай, козак, і борись!

Парадом урочистим зустрічають
Піднесені обличчя до гори,
Сьогодні знову хортинг піднімає
У небо жовто-сині прапори.
Здобули перемоги за кордоном
На славних і досвідчених взірцях,
Тепер майбутні юні чемпіони
Живуть із Україною в серцях.

Віват, мій хортинг, віват! Дзвенить спортивний набат.
Дивись вперед і рушай. У вись наш прапор здіймай.
Віват, мій хортинг! Віват, хортинг! Віват, мій хортинг! Віват!

***

КОЗАЦЬКИЙ ХОРТИНГ

Козацький хортинг, над нами Бог,
В житті та спорті один за двох,
Блакитне небо, зелений гай,
Ти наша земле, наш рідний край.

Ми – нащадки козаків,
Вірні діти України,
І для доньки, і для сина
Ми міцні захисники,
Ми – нащадки козаків
Української держави,
Наша відданість і слава
Україні навіки.

Козацький хортинг для юнаків,
Наука горда від козаків,
За нашу землю, за рідний край,
Якщо прийдеться, козак, вставай!

Ми – нащадки козаків,
Будем в хаті панувати,
І за батька, і за мати
Будем бити ворогів,
Ми – нащадки козаків,
Будем землю боронити,
Щоб щасливі наші діти
Підростали і жили.

***

ХОРТИНГ УКРАЇНИ

Хортинг України,
Гордість традицій і рівень узятих висот.
Українську силу
Світу доводить завзятий спортивний народ,
Вже часи настали
Брати вершини і бути в єдинім строю,
Вищі п'єдестали
Ми підкорили і славу здобули в бою.

***

ХОРТИНГ - НЕ ЗВИЧАЙНИЙ СПОРТ КРАЇНИ

(один куплет на українській та один на російській мові)

Хортинг – не звичайний спорт країни
І не просто вишкіл юнаків,
Школа гідної і відданої зміни,
Наших славних пращурів-батьків.
Хортинг не для лозунгів привітних,
Що з трибуни голосно звучать,
Школа тих, хто встане беззавітно
Рідну Батьківщину захищать!

Хортинг - не обычный строй спортсменов,
И не просто кузница бойцов,
Школа молодой достойной смены,
Наших славных дедов и отцов!
Хортинг - не для лозунгов победных,
Накопленья денег и вещей,
Школа тех, кто встанет беззаветно,
На защиту Родины своей!
(Засновник хортингу Едуард Єрьоменко, березень 2014 р.)

***

ХОРТИНГ

ХОРТИЦЯ - козацький дім,
Оплот хоробрості і слави,
Дух велетів витав у нім,
Як символ вільної держави.
В здоровім тілі - сильний дух -
Ця істина усім відома,
Життя - змагання й вічний рух -
Умів прадавніх аксіома.
І ми взяли ще з тих часів,
Найкраще, мудре і корисне,
Назвали ХОРТИНГОМ наш спорт -
Від ХОРТИЦЯ - це слово, звісно ж.
Він поєднав новітній стиль,
Й секрети успіхів колишніх,
Наш український богатир,
Став у змаганнях найсильнішим!
Він світу показав, що є,
Великий хортинг в Україні,
Кмітливість, сила, вільний дух,
У нім злилися воєдино.

А наша матінка-земля,
Багата й щедра на таланти,
Народжує таких синів -
Сучасних лицарів - Атлантів.
Непереможних в боротьбі,
І віртуозних у змаганні,
В яких живе козацький дух,
Й магічна сила нездоланна.
(Людмила Василівна Паниченко, член спілки письменників України. Присвячую своєму земляку Едуарду Єрьоменку - Засновнику національного виду спорту - хортингу, 8 жовтня 2012 року).

***

ХОРТИНГ СКЛИКАЄ ДРУЗІВ

Хортинг скликає, друзів скликає,
Зичить здоров'я для всіх,
Хортинг вітає, знову вітає,
Святом сердець молодих.
Хортинг здіймає, в небо здіймає,
Прапор до справжніх висот,
Хортинг рушає, всіх закликає,
Прагне у новий польот.
***
Вітає Київ, Одеса і Львів,
Моїх найкращих сестер і братів,
Полтава, Харків, Луганськ, Чернівці,
Знамена хортингу в міцній руці.
Привіт Черкаси, Донецьк і Херсон,
Із вами серце дзвенить в унісон,
Дніпропетровськ, Запоріжжя і Крим,
Хай буде шлях наш завжди молодим.
****
Піснею ллється, хвилею б'ється,
Хортинг в палкім почутті,
Стане віднині на Україні,
Крилами в нашім житті.
Юною вдачей, сміхом дитячим,
Зали спортивні дзвенять,
Щастю і миру, посмішкам щирим,
Треба серця відкривать.
****
Сьогодні всім вам вітання і спів,
На сотні тисяч палких голосів,
Сьогодні хортинг за ваших бажань,
Скликає друзів до нових змагань.

З далеких сіл у великі міста,
Команда мужніх і сильних зроста,
Щасливі бути, вам, друзі мої,
В єдиній дружній спортивній сім'ї.
***
Хортинг скликає, дружньо вітає,
Щирих шановних гостей,
Хортинг єднає, всіх нас єднає,
Полум'ям славних ідей.
Всім нам рушати, гордо, завзято,
В спорті своїм – королі,
В небо злітати, пісней лунати,
По українській землі.
***
Вітає Київ, Одеса і Львів,
Моїх найкращих сестер і братів,
Полтава, Харків, Луганськ, Чернівці,
Знамена хортингу в міцній руці.
Привіт Черкаси, Донецьк і Херсон,
Із вами серце дзвенить в унісон,
Дніпропетровськ, Запоріжжя і Крим,
Хай буде шлях наш завжди молодим.

***

СИЛА І ЧЕСТЬ УКРАЇНИ

Хортинг – спортивна країна,
Що непідвласна рокам,
Знову гартується зміна,
Славним булим козакам!
*
Мужніх традицій перлина,
Всім ворогам на біду,
Знову кує Україна,
Силу свою молоду!
*
Виростуть внуки і діти,
Стануть в єдинім строю,
Будуть і край боронити,
Й долю творити свою!
*
Навіть в останню хвилину,
З серця не знімуть руки,
Сила і Честь України!
Сила і Честь навіки!

ХОРТИНГ – ЦЕ Є МИ! ХОРТИНГ – НАЗАВЖДИ!

БУБНИ: Хортинг – це є ми! Хортинг – назавжди!
ПЕРШИЙ КУПЛЕТ:
Я сьогодні вийду на двобій, дам супернику достойний бій,
Буде мій суперник програвать, мою Батьківщину поважать.
Серце українця – як метал, хортинг возведе на п'єдестал,
Сила українця – як земля, що козацьку вроду прославля!
ПРИСПІВ:
Хортинг – з нашої країни, справжня гордість України!
Хортинг – це реальність бою! Шлях, яким ідем з тобою!
Сильний – захисти малого, стань за старого, слабкого!
Спорт, який навчив дружити, гідно в Україні жити!
ДРУГИЙ КУПЛЕТ:
В мене є традиція своя: – "Там, де найскладніше – стану я!"
Не бува без болю і синця, та палають душі і серця.
Шлях мій до фіналу нелегкий, вийду як на свій останній бій,
Судді, перемогу сповіщай! Прапор України – піднімай!

***

ЩО ТАКЕ ХОРТИНГ

Що таке хортинг? – спросять у садочку,
Візьмете в секцію сина чи дочку?
Перша хортовка, ігри та вправи,
Нібито легкі дитячі забави.
Казки козацькі, сонячний зайчик,
І на малюнках улюблений м’ячик,
Вивчили гарно хлопці й дівчатка,
Віршик про хортинг для мами і татка.
*
Що таке хортинг? – спросять у школі,
Ось і початок вченої долі…
Класні уроки, домашні завдання,
З першого класу – на тренування!!!
Що таке хортинг!? – слово знайоме!
Це тренування в школі і дома,
Це замість того, щоб час марнувати,
Силу і волю свою гартувати!
Що ж таке хортинг? Спорт чи робота?
Чи тренування до сьомого поту?
Чим так цікаво займаються діти,
Тільки в спортзалі я зміг зрозуміти.
Хортинг – в змаганнях себе перевершить!
Хортинг – це звичка завжди бути першим!

Першим в навчанні, у праці, в дорозі,
Першим в жарі, під дощем, й на морозі,
В армії теж буть готовим як сину,
Стати на захист своєї країни.
В шкільнім житті будуть успіхи й драми,
Тільки б не скаржились батько і мама.
*
Що таке хортинг? – спросять у ВУЗі,
Чим ти займався? – допитують друзі,
Я відповім – що без батька та мами,
Сам я пробився навчатися з вами,
Тож не завдячивши бабці чи діду,
Сам я отримаю вищу освіту,
Встигну піти в магазини, на ринки,
Ще і отримати гарні оцінки.
Друзів моїх як образять у ВУЗі,
Знаючи хортинг, я стану за друзів!
Дівчину тронуть, як підем гуляти,
Зможу й за дівчину я постояти.
*
Що таке ж хортинг? – спросять з роботи,
Стільки працюєш!? Прагнеш чого ти?
Більше гуляти та відпочивати,
Нащо тобі всі оці результати?
– Хортинг навчає як правильно жити,
Нове пізнати й буле зрозуміти,
Треба завжди наполегливим бути,
Пройдений в хортингу шлях не забути,
Отже, тепер я готов відповісти:
«Жити – це значить не пити та їсти!
Жити – творити, як не було б гірко!
Жити – це значить горіти як зірка!
Я від завзятої праці радію!
Жити абияк не можу! Не вмію!
Прийде твій успіх! Працюй вдень і вночі!
Дійсно досягнеш всього, що захочеш!
Хортинг – це шлях мій до здійснення мрії!
Хортинг – рішучість до справжньої дії!
Хортинг – це Слава козацькому роду!
Внутрішня сила! Духовна свобода!
Хортинг – безпека моєї родини!
Хортинг – це Сила і Честь України!
Хортинг – моя переможная зброя,
Та, що завжди буде разом зі мною!»

***

ХОРТИНГ – СЕРЦЕ ВОЇНА

Нехай взірцем для тебе стануть ті,
Хто щиро йде цим шляхом по житті,
Ніщо тебе не зможе подолати,
Якщо у серці хортинг будеш мати.
І хортинг стане прапором тобі,
Спасінням у повсякденній боротьбі,
Від пращурів славетних запорожців,
Ти приймеш Дух і Волю переможців,
Ти станеш лицарем для рідної землі,
Від бою не сховаєшся в теплі,
І будеш жити в рідному краю,
Та Батьківщину прославлять свою,
Її від ворога і скрути боронити,
Як у серці материнські заповіти!
А якщо смерть нам прийдеться обрати,
Ти вибереш, щоб честі не змарати,
Бо краще смерті, ніж за рідний край,
Не вибрати, її – і обирай!

***

ХОРТИНГ У ДВОБОЇ ПОМОЖЕ

Я виходжу на двобій, я розпочинаю бій,
На суперника дивлюсь віч на віч,
Сила волі і азарт, моя витримка і гарт,
Все покладено на карту в цю ніч.
Вечір хортингу трива, пролунали всі слова,
І скандує роздратований зал,
Перед тренером стою, хочу виконать в бою,
Все, що він мені до бою сказав...
Хортинг у двобої поможе – твоя сила і честь!
Хортинг знов переможе, Сила і Честь!
Мій суперник головний, і боєць він видатний,
Дуже сильний і в атаку іде,
З ним змагатись не з руки, всі удари і кидки,
Він проводить і у схватці веде.
А у залі догори, українські прапори,
І команда вся кричить "Не здавайсь",
Втратив сили находу, і останній бій веду,
Тільки воля мені каже "Тримайсь!".
Мій суперник не легкий, але день сьогодні мій,
Я готовий був до жорстких атак,

Він мене атакував, тільки не розрахував,
Що сьогодні я зібрався в кулак.
Я у напад перейшов, на суперника пішов,
Переміг у нелегкій боротьбі,
Бо є фраза не нова, ті могутнії слова,
Що сказав я в ту хвилину собі.
Хортинг у двобої поможе – Моя сила і честь!
Хортинг знов переможе, Сила і Честь!

***

ШЛЯХ У ГЛИБ ВІКІВ

(Гартуймо дух, залізну волю, тренуймо силу молоду,
Щоб нашу українську долю тримати в правді і ладу!)

Моя свободная Держава, лани і гори і поля!
Козацька відданая слава! Моя українська земля!
Мої величнії Карпати і хвилі сивії Дніпра,
і люди добрі та завзяті, і небо – зоряна ковдра!
Хай квітне наша Україна, І пам'ять пращурів свята,
Мій хортинг кожную родину з веселим святом привіта!
І підійма спортивну славу від запорозьких козаків
Сучасним хортингом по праву назвали "Шлях у глиб віків",
Гартуймо дух, залізну волю, тренуймо силу молоду,
Щоб нашу українську долю тримати в правді і ладу!
Щоб на землі моїй чужинець не зазіхав на мій поріг,
Та кожний справжній українець у серці вірність їй беріг.

***

ВЧИТЕЛЬ ХОРТИНГУ

Ти – Учень хортингу, спортсмен, і просто вмієш,
За Вчителем повторювать урок,
Ти – Воїн хортингу, і зрадити не смієш,
І підеш з ним цим шляхом до зірок.
Ти – Крихта хортингу, маленька й непомітна,
У Вчителя знання береш як тінь,
Ти – Сила хортингу, бездонь його блакитна,
Зразок його майбутніх поколінь.
Ти – Частка хортингу, проблема і нестача,
Від Вчителя дістанеш тумаків,
Ти – Лицар хортингу, його велика вдача,
Всіх відданих і пам'ятних років,
Бо Вчитель хортингу узяв тебе в долоні,
Як батько не жалів, а захищав,
Як приклад був тобі в життєвім лоні,

Як мати і любив і все прощав.
Тож дякуй Вчителю, що виростив колосся,
В душі твоїй могутнєє зерно,
Це Вчитель так зробив, щоб все вдалося!
Це Вчителя так слухалось воно!
Тепер ти сам, як Вчитель, вмієш жити,
Пізнав і смак життя і гіркий мед,
Все зможеш перевершить, зрозуміти,
Бо Крила хортингу тебе несуть вперед!

***

УКРАЇНСЬКИЙ ХОРТИНГ

Український хортинг із походів,
Від героїв – славних козаків,
До сучасних справжніх патріотів,
На могутніх крилах долетів.
*
І тепер як вишкіл гартування,
Що з давен дійшов до наших днів,
Щиро залучає до навчання,
Доньок України і синів.
*
Стануть сильні як одна родина,
Землю відбудують навіки,
І розквітне наша Україна,
Так, як мріяли герої – козаки!

***

ХОРТИНГ НАРОДИВСЯ

Хортинг народився,
Й український дух підвівся,
Тому маєш ти, брате,
Другові сказати:
– «Ти візьми в сильні руки,
Ці батьківські науки,
Та чини не для слави,
Свої добрії справи».

Так твій пращур від роду,
Виборов свободу,
Тому маєш ти, брате,
Ворогу сказати:
– «Не принижуй долу,
Малого соколу,
Бо виростуть в нього крила,
І буде тобі могила».

***

ВІДРОДЖЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ ДУШІ

Стань на краю, над прірвою здіймись!
Відкинь свій страх і сумніви й тривоги,
Душі невтомній до землі вклонись.
Перед тобою вільні всі дороги!
Ти – Воїн світла, вічності герой,
На Хортиці де б'є Дніпро в пороги,
В землі дідів і сила є з тобой,
В святій землі й тривоги не тривоги.
Лети! Лети! Лети поміж людей!
Неси науку Хортингу в народи,
Де вольність духу вища із ідей!
Там нації не відібрать свободи!

(Вересень, 2015. Микола Соболь, член Спілки письменників України)

***

ПРО ХОРТИНГ

І то вже буде вірна втома спраги,
Коли ти воїн на своїй землі.
Нікому в тебе не віднять відваги,
Ні честі й слави дідових дідів.
Все відбулося, друже, все з тобою,
Всі тайни та секрети тих віків,
Коли в степах вели до бою,
Твої прадіди, вірних козаків.
Земля твоя, і віра є з тобою,
У хортинг-вчення воїнів мужів.
Ти маєш стати справжньою грозою,
Для Неньки-Батьківщини ворогів!

(Микола Соболь, м. Київ, 31.07.2016 р.)

***

В СТЕПАХ ПРИАЗОВСЬКИХ

*(**Віталій Івашковський**, кандидат педагогічних наук,
майстер спорту України з хортингу)*

В степах приазовських, таврійських, дніпровських,
Де слава козацька гуляла,
За волю народу, за честь і свободу
Держава Вкраїнська повстала.
Нащадки козаків – до Хортингу всі!
Повстанемо в лавах незламних,
Бо Хортинг – це сила, відвага і міць,
Бо Хортинг – це наша звитяга!
То ж до Хортингу – гайда!
І не знайде нас біда!

ХОРТИНГ

Вже кожний день у цьому спорті
Все більше й більше стає нас,
Зв'язав одним вузлом всіх хортинг
І поєднав на довгий час.
Від слова - Хортиця, свобода!
То давній є козацький гарт!
Спорт волелюбного народу,
Але без щабель і гармат!
Хоч ми й не б'ємось до знемоги,
Наш спорт залізний та простий,
Ми спрагло йдем до перемоги -
Ми любим хортинг гирьовий!
Тренуєм ноги, руки, спину,
Бо спринт це швидкості урок,
Штовхаєм гирі три хвилини
І п'ять виконуєм ривок!
Хвилин дванадцять у фіткросі
Встаєм на тумбу, гирі жмем,
По шість два кола, нумо хлопці
Уже до фінішу ідем!
Аж там дивіться, в марафонців
Літають гирі безупинно,
І піт, немов роса на сонці
Їх заливає півгодини!
Будь поряд з гирями в руках!
Ногами міцно стань на хорт!
Якщо ти з прадіда козак -
Приходь у наш козацький спорт!

(Михайло Олійник, м. Херсон, 20.12.2016)

***

З УКРАЇНОЮ І З БОГОМ

Любити Батьківщину треба дією,
Любити Батьківщину, як себе
Ми сповнили серця свої надією,
Нас хортинг до мети веде
Ми хортингу завдячуємо силою,
Ми хортингу завдячуємо відданістю,
Свою Вітчизну зробимо щасливою,
Ми у майбутнє дивимося з гідністю.
Звитяга хортингу нам не дає спочити,
Ми віримо у нашу перемогу,

Лише боротися – оце і значить жити,
Вперед із Україною і з Богом,
З Україною і з Богом.
Розкриймо для усіх свої обійми,
Запросимо до хортингу сім'ю,
Ми навчимо Вас бути духом вільними,
У боротьбі відчути міць свою,
Любити Батьківщину треба дією,
Любити Батьківщину, як себе
Ми сповнили серця свої надією,
Нас хортинг до мети веде
Звитяга хортингу нам не дає спочити,
Ми віримо у нашу перемогу,
Лише боротися – оце і значить жити,
Вперед із Україною і з Богом,
З Україною і з Богом.
(Вірш і пісню на нього написав видатний український співак з м. Дрогобича)

ВІРШІ ПРО ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

*(**Марія Тимчук**, член Спілки письменників України)*

УКРАЇНСЬКИЙ СПОРТ

Багато видів спорту є у світі,
а наш національний – лиш один,
спортсмени справжнім запалом зігріті –
веде їх хортинг до нових вершин.
Бо сила духу нації, що в ньому
бере початок з хортицьких степів,
без бою вчить не здатися нікому
і вчить, щоб кривду слабший не терпів.
Атака й захист, мужність і сміливість,
жага постійна звершень й перемог,
нема поразки, є нова можливість,
є воля, правда, Україна, Бог.

***

ХОРТИНГ

Хортинг – вид спорту, який Україну
в світі підносить як сильну й міцну,
робить престижною нашу країну,
долю звеличує світлу й ясну.

Хортинг – це сила і тіла і духу,
мужність в бою і в щоденнім житті,
і необхідність постійного руху,
все те здійснити, що в нас на меті.
Зайняті хортингом діти й дорослі,
впевнено йдуть до нових перемог,
кроки життєві не роблять наосліп –
мужньо, правдиво, без зайвих тривог.

***

ТРАДИЦІЇ НАШІ ПРАДАВНІ І СЛАВНІ

Традиції наші прадавні і славні
до нас із минулих прийшли поколінь,
сучасні спортсмени – безстрашні і вправні
продовжують шлях свій палких устремлінь.
Бо сильна ми нація з роду й до роду –
ніяких в житті не боялись змагань,
завжди боронили ми честь і свободу
і ворога гнали без всяких вагань.
А хортинг, як наш, український, вид спорту
гартує, об’єднує, сил додає
боротись, відкинути зайву погорду
і вчить цінувати все рідне й своє.
Жага перемоги у кожнім ударі
дійшла ще з козацьких далеких часів,
попереду в нас непідкорені далі,
що кличуть вперед хортингістів усіх.
І діти ростуть і здорові, й розумні,
майбутнє держави у їхніх руках,
і ми вже не будем байдужі й бездумні,
а гідно й достойно свій пройдемо шлях.

***

ПИШАЛИСЬ ЗАВЖДИ УКРАЇНЦІ

Пишались завжди українці
своїм історичним минулим
на кожній життєвій сторінці
й героїв своїх не забули.
Фізична звитяга й духовна
за волю одвічних борців –
це цінність найбільша коштовна,
що душі гоїть від рубців.

Вогонь перемог не згасити,
знайти чемпіонів в собі,
із хортингом завжди дружити
і йти до кінця в боротьбі.
Пишаються всі українці,
що хортинг скликає до хорту,
напишуть на новій сторінці,
що це олімпійський вид спорту.

***

ВИД СПОРТУ, НАРОДЖЕНИЙ В НАШІЙ КРАЇНІ

Вид спорту, народжений в нашій країні,
об’єднує всіх небайдужих людей,
які розвивають його в Україні
і творять майбутнє для наших дітей.
Від острова Хортиця в нього початок,
з козацьких степів і звитяжних боїв,
лишивши в історії свій відпечаток,
хортинг дійшов до теперішніх днів.
Попереду шлях, нелегкий та цікавий,
дістанемось ми олімпійських вершин.
Бо кожен, хто мужній, сміливий і бравий
завжди піднімається вгору з низин.
Наш дух непоборний і мужність велика,
в боях витривалість і шлях до кінця.
Світ знає, що нація ми – не безлика,
а здатна займати почесні місця.
Тож хортинг єднає усіх українців,
й сягає глибин ще козацьких часів.
Не будемо йти до мети поодинці –
наш спорт розвивати повинні усі.

Додаток Г

ФІЛОСОФСЬКЕ ПІДҐРУНТЯ ХОРТИНГУ ЯК БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА УКРАЇНИ

Хортинг – не стільки ефективний засіб захисту та самооборони, скільки позитивна філософія повсякденного життя.

Філософська основа хортингу – положення про *єдність сили, здорового спортивного духу і честі людини, що вибудовується на славних українських традиціях.* Відповідно, **гасло хортингу** – «**СИЛА І ЧЕСТЬ».**

Хортинг як життєва філософія по-новому сприймається через призму реалій сьогоднішнього життя. Відповідно до викликів часу значення хортингу актуалізується у контексті виховання розумових, вольових і моральних якостей особистості.

Насамперед, для ефективного застосування техніки хортингу необхідний бойовий дух – ***Дух Хортингу***, прагнення перемогти – незламна воля до перемоги, уміння приймати рішення в нестандартних умовах.

Хортинг – це спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність.

Тільки через досягнення внутрішньої гармонії людина може максимально спрямувати свою життєву енергію на досягнення поставленої мети. Хортингіст вчиться керувати собою, своїми емоціями і бажаннями, намірами і вчинками; прагне досягнення кращого результату із застосуванням мінімуму зусиль, зберігаючи сили.

Єдиноборство на хорті цементує в кожній людині волю і характер, вчить розумно і відповідально підходити до застосування сили. Крім того, саме в хортингу така якість, як готовність щоразу підніматися і знову вступати в сутичку, хоч як би важко тобі не було, цінується більше, ніж фізичні дані. Честь хортингіста – вища за фізичну силу.

Хортинг – це фізична освіта.

Фізична освіта хортингіста виявляється у мистецтві його рухів. Мета такої освіти полягає в тому, щоб зробити тіло сильним, корисним і здоровим. На жаль, більшість видів спорту, зазвичай, розвивають лише певні групи м'язів і нехтують іншими. В результаті виникає фізична неврівноваженість. У хортингу розроблений певний набір розігрівальних вправ, що розвивають усі м'язи тіла; регулярні практики як захисних і атакувальних форм хортингу, так і навчальних двобоїв та сутичок. Форми хортингу в основі відображають основи атаки і оборони, а навчальні двобої та сутички становлять собою тренування у вільному стилі. В обох випадках усі рухи виконуються згідно з принципом найбільшої ефективності.

Розвиненість рухів – один із показників правильного психічного розвитку хортингіста. Вона передбачає: розвиток координації рухів (сприйняття напрямку і швидкості руху, часу і простору); здатність запам’ятовувати послідовність рухів і рухових операцій (пам’ять запам’ятовування і відтворення); увага до своїх рухів і дій інших; уміння виконувати рухи за словесною інструкцією (уява); ініціативність у рухах; аналіз руху за якістю його виконання (мислення); розвиток мовленнєвих умінь і навичок.

Рухи виконуються з мовним супроводом і опорою на зорові й тактильні образи-уявлення. Розвиток усіх видів ручної моторики та зорово-рухової координації слугує основою для становлення типових видів діяльності особистості, сприяє підвищенню пізнавальної активності хортингістів.

Хортинг – це спорт.

Навчальні двобої є основою підготовки до змагань з хортингу, спортивним елементом великої системи. Супротивники намагаються отримати чисту перемогу завдяки відточеній техніці, найбільш ефективному використанню енергії та належному відчуттю часу. Навчальні двобої та сутички є перевіркою прогресу хортингіста в освоєнні цього мистецтва і дають учневі змогу оцінювати, наскільки добре він здатний діяти порівняно з іншими. Відзначаючи важливість навчальних двобоїв, можна особливо підкреслити, що змагальність є лише частиною системи хортингу, її значення не слід переоцінювати.

Хортинг – це морально-етична підготовка.

Навчання хортингу допомагає людині стати більш пильною, упевненою в собі, рішучою і зосередженою. Відтак, хортинг розглядається як *засіб формування* багатьох моральних якостей, навчання взаємодопомоги, співпраці.

Одна з *особливостей хортингу* в тому, що *духовний розвиток* разом із вивченням, відпрацюванням й удосконаленням техніки *триває протягом всього активного життя хортингіста*. Процес підготовки хортингіста виховує в особистості впевненість у собі, своїх силах, можливостях, що робить людину самостійною, значно зменшуючи її залежність від зовнішніх чинників.

Філософія хортингу пов'язана з багатьма сферами розвитку особистості, прищеплює дитині високі моральні норми та ідеали, виховує силу волі і духу, прагнення до перемоги та лідерські якості. Оскільки відбувається внутрішній гарт характеру, людина-хортингіст навряд чи коли-небудь вживатиме наркотики або стане злочинцем.

Законодавство України дає право кожному громадянину активно захищатися від злочинних посягань. Отже, кожному вкрай необхідний мінімум знань прийомів самозахисту і вміння їх застосовувати, щоб у разі потреби захистити себе і своїх близьких, тих, кому ця допомога може знадобитися.

Хортинг не вчить дитину битися з іншими дітьми – він учить «битися» зі своїми недоліками, слабостями, внутрішніми страхами. Перемагаючи їх – дитина звільняє духовну внутрішню силу. Ця сила змітає сумніви і комплекси, змушує цінувати моральні якості в інших і в собі. Своїми виховними успіхами та успіхами конкретних відомих учнів тренувальна система довела, що хортинг, насамперед, виховує дух.

Не слід думати, що, опанувавши прийомами хортингу, дитина почне постійно вплутуватися у вуличні бійки. Виховання юних хортингістів проводиться таким чином, що бійки хлопців не цікавлять. Однак, якщо бійки не минути, то прийоми хортингу виявляться корисним умінням навіть у протистоянні з представником іншого стилю єдиноборства.

Не секрет, що вулиці сучасних міст – небезпечне місце. І хлопця, і дівчину на вулиці може підстерігати чимало несподіванок й небезпек. Хоч як би шановні батьки намагалися, вони не в змозі опікати свого сина чи доньку цілодобово.

Натомість, саме хортинг як бойовий і дисциплінарний вишкіл здатен робити це постійно.

Багато батьків побоюються, що заняття хортингом призведуть до травм, принесуть їх дитині не користь, а шкоду. Такі побоювання абсолютно марні, бо заняття хортингом анітрохи не небезпечніші, ніж заняття будь-яким іншим видом спорту. Кожна школа хортингу організовує тренування таким чином, щоб звести будь-який ризик до мінімуму.

Хортинг сповідує філософію переможця. Щоб отримати максимально позитивний результат, потрібно повністю абстрагуватися від усіх емоцій. Тільки мета і нічого більше. Таким чином, ви повинні хотіти перемоги. Це природне бажання і воно повинно мотивувати. Але концентруватися потрібно не на перемозі, а на тому, щоб зробити все найкращим чином.

У чому різниця між переможцем і переможеним? Коли ви концентруєтеся на перемогу, вас охоплює маса емоцій: збудження, почуття змагання, страх поразки. В даному випадку емоції це погано. Вони відволікають. Боязнь поразки, азарт, прослизають в голові думки про те, що якщо програєш, то будеш невдахою. І це заважає на шляху до перемоги. Ніхто не стане з цим сперечатися. А ці думки неминучі, якщо вашою метою – буде перемога.

Коли ви концентруєтеся на тому, щоб зробити все якнайкраще, ви відкидаєте значимість перемоги як такої і переносите центр уваги в область результату. Ви просто робите те, що потрібно зробити. І саме тоді, коли ви будете максимально сконцентровані на результаті – ви зможете зробити все найкращим чином, і у вас з'явиться набагато більше шансів перемогти. Ви повинні злитися з цим наміром. Ви повинні стати цією метою. Серцем, думками, головою ви повинні бути підпорядковані цілі. І ніякі емоції не повинні вам заважати. Вони – ваші вороги на шляху до досягнення перемоги.

Для того, щоб бути успішною людиною, цей принцип потрібно використовувати не тільки для досягнення конкретної мети, а завжди. Ви повинні ставитися до перемог однаково, байдуже. Ви, звичайно, можете їм радіти. Але також радійте поразкам. Адже розумна людина розуміє, що багато дають як перемоги, так і поразки. Тому ставитися до них потрібно однаково. Ви не повинні втрачати самоконтроль. Стати втіленням своєї мети у своїх думках, діях, звичках. І ви помітите, як кожен день буде все більше наближати вас до мети. І кожен день буде створювати з вас переможця, вести до успіху гармонійного росту і самовираження.

Як можна досягти успіху у справі? Ясна річ, тільки пройшовши через труднощі. Одних людей труднощі ламають психологічно і вони миряться з тим життям і обставинами, які мають. Для інших людей труднощі і перешкоди є стимулом для подальшого вдосконалення. Вони прагнуть навчитися тому, чого раніше не вміли, зробити те, чого раніше не робили. Ці люди хочуть освоїти ті області і сфери життя, які їм невідомі, або були раніше недоступними. Для людей, які свідомо зайняті самовдосконаленням, нічого неможливого не існує. Труднощі такі люди сприймають як цінний життєвий досвід і можливість навчитися чомусь новому і корисному. Цікаво те, що успішні люди не уникають труднощів, а, навпаки, навіть прагнуть до них. Ледь закінчивши одну справу, вони тут же

починають шукати іншу, більш складне. Те, що їм доведеться вийти за межі своєї зони комфорту їх не лякає, а навіть надихає. Це життєлюби, і їм просто подобається пізнавати життя в різних його аспектах.

Людина, яка займається хортингом, має бути життєлюбом, і розуміти, що кожна трудність і нове випробування просто зміцнює їх, робить сильнішими. Їм труднощі просто необхідні, щоб стати сильнішими. Звичайно, ставити перед собою нереальні цілі і завдання вони не будуть, аж надто розумні для цього. Але простежать, щоб кожна наступна їхня мета була трохи вище планкою і трохи складніше, ніж попередня.

Така стратегія дозволяє все ефективніше рости і розвиватися, досягаючи все більших успіхів. Люди, які вміють змінювати себе і світ прекрасно усвідомлюють, що тренувати свої якості витривалості і наполегливості при подоланні труднощів – це одна з найважливіших умов, що ведуть до перемог. Силове психологічне зусилля у стійкості до екстремальних ситуацій хортингіст має проводити таким чином:

ніколи не здаватися, навіть знаючи про те, що існує безліч способів капітуляції перед труднощами, кожен день докладати всіх зусиль до того, щоб досягти задуманого;

відноситися до всіх труднощів, навіть на перший погляд нерозв'язних, як до матеріалу, з якого можна побудувати сходи, що ведуть до успіху;

питати поради у людей, які вже подолали схожі труднощі, вчитися у них і навіть просити допомоги;

скласти список тих труднощів, які вже подолав, і це підвищить впевненість у собі і в своєму щасливому майбутньому;

навчитися не уникати труднощів, а свідомо йти їм назустріч, і це прискорить процес навчання і зростання;

навчитися справлятися з дрібними поточними труднощами із задоволенням, і якщо це вдасться, то у вас розвинуться навички витривалості до стресу і наполегливості у досягненні мети, через що найскладніші ситуації здадуться набагато легше, ніж можна собі уявити.

Життя підносить нам уроки не просто так, і не просто з цікавості – витримаємо ми випробування чи ні. Завдання Всесвіту в тому, щоб створити для кожної людини умови, які їй допоможуть рости, ставати краще і покращувати світ. Для цього і потрібні труднощі, як сходинки на шляху до успіху. Люди, які вміють контролювати себе і свої емоції – захоплюють.

Це люди, які вміють пам'ятати про свої цілі і не відволікатися на дрібниці, здатні адекватно діяти тоді, коли інші втрачають голову і вміють зберігати спокій в найважчих ситуаціях. Звідки все це береться? Відсотків десять – це те, що визначається нашою фізіологією. Діти народжуються різними, у людей бувають акцентуації характеру. Збудливий тип не може впоратися зі своєю імпульсивністю, лабільний тип схильний настроям, психастеник всього боїться, епілептоїд сам всіх лякає своєю гнівливістю, зміни гормонального фону змінюють характер і тип емоційного реагування.

Усе інше є вихованням і самовихованням. Є три основні звички, які забезпечують людині контроль емоцій, і вам не складно самим оцінити, наскільки ці звички є вже вашими.

Перша звичка – це звичка тримати бадьорий формат, а не засмучуватися і киснути. Це те, з чого починає будь-яка армія, коли приймає новобранців: стійка смирно, а не розвалившись, розгорнути плечі і не сутулитися, очі на командира, а не блукають по сторонах, слухати що говорять, а не відволікатися, відповідати що належить, а не бурчати або скаржитися. Рухи чіткі і енергійні, очі уважні, інтонації бадьорі. Коли за місяці тренувань це буде вписано в тіло, тіло перестане деренчати і почне слухатися господаря.

Саме цим створюється реальна база самоконтролю в хортингу. Це гранично проста і абсолютно чітка ознака: або людина володіє своїм тілом і звикла його контролювати, або ні. Якщо немає фізичного контролю, неможливий і психологічний самоконтроль. Бачите в тілі деренчання – не помиліться, припустивши у людини імпульсивні реакції, зміну настроїв і безконтрольні емоції. В даному випадку тіло повністю визначає особливості поведінки.

Друга звичка – це звичка жити не почуттями, а головою. Це не про те, що у вас не повинно бути емоцій, а розуміння того, що емоції повинні бути вашим інструментом. Це скоріше філософія життя, це ваші цінності і переконання, згідно з якими важливі питання повинні вирішуватися обдумано, спокійно і розумно, а не під диктатом почуттів. Є люди, яким це не характерно, які свою імпульсивність називають спонтанністю, яким жити почуттями подобається, а розумно жити нудно. Це їх вибір, але за цей вибір доводиться платити тим, що при такій філософії життя контролювати свої почуття виявляється важко.

Третя звичка – в будь-якій важкій ситуації конструктивно діяти, а не опускати руки. Переживаючі люди байдикують, коли все добре, і страждають, коли виникають проблеми. Діяльні люди живуть по-іншому. Якщо є проблеми, діяльні люди включають голову і їх вирішують. Якщо проблеми вирішені і все в порядку, діяльні люди йдуть вперед, до декількох цілей одночасно. Який спосіб життя вам ближче? Чим більше у людей вільного часу, який вони не знають чим зайняти, тим більше вони схильні до депресій.

Коли ви зайняті, вам не до переживань, і кращий спосіб не мучитися непотрібними переживаннями – зайнятися справою. Якщо ви знаєте що робити – робіть. Якщо не знаєте – думайте. Якщо думати доводиться довго, а рішення все не приходить – відпочиньте, займіться поки іншими справами, але сидіти, нічого не робити і переживати – це шлях переможеного.

Філософські звичаї хортингу і життєві принципи прості: ніколи не опускати руки, завжди думати, завжди бути при справі.

Ці звичаї зовсім не психологічні, і в них немає глибини, немає таємничості, вони прості як сама цілеспрямованість. Спортсмен хортингу, як воїн, він не знає і не хоче знати, що таке «прийняти те, що сталося», «жити тут і зараз», «вичерпування плюсів», ведення «щоденника успіхів» і інші традиційні психологічні прийоми для нормалізації внутрішнього стану: вони успішній людині начебто не потрібні. Вірно, так і є. Якщо в вас вбудовані ці три базові звички, ви впевнено захищені від більшості негативних переживань і психологічної допомоги

не потребуєте. Ви самі здатні надати таку допомогу. Так, вам це дійсно не потрібно. Те, що турбує і вантажить інших, не турбує вас: ви вирішуєте проблеми в міру їх надходження і спокійно йдете далі. Тому що слідуєте трьом принципам хортингу: ніколи не опускаєте руки; завжди думаєте; завжди при справі.

Хортинг – це наука оборони, а не нападу. Він не лише вчить самозахисту, а й дає багатий життєвий досвід, що формує твердий чоловічий характер, стійкість і витривалість, які необхідні в роботі та громадській діяльності. Хортинг – не тільки вид спортивного єдиноборства, це система виховання, що сприяє розвитку морально-вольових якостей людини, патріотизму і громадянськості.

Хортинг сприяє виробленню самодисципліни, формує внутрішню моральну опору і сильну особисту позицію в досягненні життєвих цілей. Хортинг формує соціальну опору суспільства, людей, здатних постояти за себе, за свою сім'ю, за Батьківщину.

Хортинг включає кращі практики національного єдиноборства України.

Така система, спрямована на пошук всього передового і доцільного, лягла в основу філософії хортингу – філософії постійного розвитку, оновлення, відкритості до всього кращого. Разом з прийомами хортингу ввібрало в себе і моральні принципи народів, які передали хортингу частину своєї культури. Ці цінності дали хортингу силу пройти через суворі випробування часом, вистояти і загартуватися в них. І сьогодні діти, займаючись хортингом, не тільки вчаться захищати себе, але і отримують досвід гідної поведінки, заснованого на цінностях патріотизму і громадянськості.

Історія хортингу тісно пов'язана з історією країни, історією перемог. Це живий символ спадкоємності поколінь. Традиції хортингу сягають корінням в культуру народів України, в народні види боротьби.

Сьогодні в Україні хортинг входить до числа найбільш масових видів спорту. Завдяки своїй доступності (не вимагає дорогих спортивних споруд та екіпіровки) і ролі в соціальному житті суспільства, хортинг розвивається в 25-х областях України.

Хортингом займаються багато звичайних людей, студентів, лікарів, педагогів, військовослужбовців та працівників силових структур держави, в тому числі багато юних спортсменів у відділеннях спортивних шкіл і клубах по всій Україні.

Основними місцями початкової підготовки та навчально-тренувальних занять юних спортсменів-любителів є клуби за місцем проживання, спортивні зали навчальних закладів, установи додаткової освіти, спортивні клуби та секції, спортивні зали добровільних спортивних товариств тощо. Розгалужена мережа організацій і установ, що реалізують діяльність по залученню дітей та підлітків до регулярних занять, виступає основою для підвищення популярності і масовості хортингу.

Хортинг– універсальна система навчання прийомам захисту і нападу, що з'єднала в собі багато функціональні елементи з арсеналу світових видів єдиноборств, випробувана в реальній бойовій діяльності. Сучасний і швидко розвивається вид бойових єдиноборств, який отримав популярність за повно контактні двобої при мінімальних травмах спортсменів. Також це універсальна

система навчання прийомам захисту і нападу, що ввібрала в себе все найкраще з арсеналу світових видів єдиноборств, апробована в реальній бойовій діяльності, відпрацьована на багатонаціональному українському ґрунті.

У наш час для більшості людей звичайний спортивний хортинг – давно абсолютно не рецепт для підтримки самопочуття і функція для досягнення встановлених висот, а справжній варіант самопідготовки, укріплення здоров'я, психологічного загартування, відпочинку і навіть, у якійсь мірі, розваги. Досить простий регламент спортивних змагань об'єднав шанувальників усього світу, незважаючи на відмінності в мові, віці, соціальному статусі.

У будь-якому випадку, спортивний хортинг для всіх його прихильників грає колосальну роль у житті, оскільки для людей, які зайняті спортивним хортингом, притаманні такі якості: витривалість, координація, швидкість, спритність, реакція, сила і завзятість. Також від спортивного хортингу можна мати достатньо незвичайних позитивних емоцій.

Інша справа – хортинг не спортивний, а військово-прикладний, у якому закладена система формування професійно-прикладних навичок, необхідних для служби в різних силових та правоохоронних органах. Військово-спортивний 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. Це підкреслює широкий спектр виховних і підготовчих засобів хортингу.

Хортинг, крім першого свого завдання з навчання різним способам самозахисту, є індивідуально орієнтованим, і всебічно розвиває напрям фізичної культури особистості. Він включає в себе також медичний курс підготовки, психологічну, тактико-спеціальну підготовку, складається з декількох програм навчання і перепідготовки з хортингу та силової нейтралізації противника в екстремальних умовах війни та у мирний час.

Особливість цієї системи – лаконічність руху, раціональність дії, величезний вибір арсеналу прийомів самозахисту і ведення професійної сутички, висока потужність і ефективність.

Кінцевий результат – люди з різним початковим фізичним рівнем однаково ефективно діють в бойових умовах або в умовах спортивного двобою, тому що набувають професійно-прикладних навичок фізичної силової оборони, які завжди стануть у пригоді у разі небезпеки.

Бойовий аспект (технічна основа) хортингу фактично є однією з кращих вітчизняних розробок системи підготовки спортсменів, складають вивчені, досліджені, перевірені часом і практикою прийоми найсильніших систем і програм військового континенту, фахівців у галузі правової та фізичної охорони. Ці дані збиралися і оброблялися протягом багатьох десятків років, з подальшою адаптацією до найрізноманітніших потреб, завдань і цілей спецпідрозділів державних силових служб. На відміну від більшості сучасних стилів і напрямів, хортинг формувався на науковій основі дослідження можливого противника, при цьому використовувалися тільки надійні дані, отримані з першоджерел, від спецпідрозділів при веденні бойових дій під час локальних війн.

Хортинг має великий і різнобічним потенціалом і здатний скласти реальну конкуренцію будь-якій визнаній у світі школі бойових мистецтв, що неодноразово підтверджувалося, як спортивною практикою на змаганнях, так і реальними фактами з життя. Протягом тривалого часу хортинг приваблює масу людей всіх спецпідрозділів силових структур держави.

З давніх-давен прикладний спорт був на піку популярності, оскільки абсолютно всі розуміли, що це важливі життєві навички, здоров'я, витривалість, краса, активність, хороший гарт для організму. Переважна більшість соціологічних анкет молоді, яка займається хортингом, говорять про те, що цей вид спорту сприяє утворенню головної думки про навколишній світ, про життя, про суспільство, яке потребує захисту.

Безпосередньо у хортингу особливо практично, і поряд з цим, помітно показуються найважливіші для прогресивного суспільства цінності такі, як високі силові показники і володіння прийомами самозахисту, рівність шансів на успіх, прагнення бути першим, осилити не тільки суперника, але і свої негативні риси: малодушність, невпевненість, страх, апатію. У кожної людини різноманітний потяг до спорту, ну а для спортивних благодійників, які працюють для підтримки спортсменів, лікарів, директорів спортивних співтовариств, тренерів хортингу – це, перш за все, специфічна робота, рід існування.

З проблемами самозахисту стикаються представники всіх стилів і видів бойових мистецтв. У кожному з них розроблені і розробляються свої варіанти рішень цих проблем. Однак, дуже часто школи і стилі критикують, часто вже не заслуженою, представників інших шкіл і стилів. Відбувається це через відсутність єдиних норм, правил і оцінок техніки і тактики арсеналу самооборони.

Окремі школи і стилі заявляють навіть про неможливість порівняння, вважаючи, що єдиним мірилом ефективності може бути тільки реальний вуличний бій. Таке ставлення є невірним, і тому може привести до застою в розвитку самооборони, а також до особистих проблем з законодавством. Навички самооборони мають служити людям на добрі справи, і саме такий підхід у впровадження програм підготовки спортсменів сповідує національний вид спорту України – хортинг.

Для успішного проведення бойової сутички необхідне уявлення про реальні бойові можливості потенційного противника, а також планомірна розробка широкого арсеналу і ефективних методів підготовки. Не секрет, що за останні роки рівень підготовки багатьох шкіл хортингу значно виріс і за технічними, і за тактичними характеристиками. Арсенал прийомів хортингу для реальних бойових дій виріс у кілька разів.

Крім того в останні роки стали створюватися і розвиватися нові синтезовані стилі і школи хортингу, які взяли на озброєння техніки з різних, часто антагоністичних шкіл, і об'єднавши їх отримали нові, нестандартні рішення. Тому, для успішної підготовки і розвитку навичок самозахисту необхідний постійний обмін досвідом, можливий тільки у змагальному форматі або під час проведення семінарів за участю відомих майстрів хортингу.

Умови, в які потрапляє людина в реальному військовому бою чи вуличній сутичці, не відповідають умовам проведення спортивного двобою. У спортивному двобої хортингу у супротивників приблизно рівні вагові показники, приблизно рівний рівень підготовки, відсутність зброї, ряд обмежень на проведення технічних прийомів.

Сутичка між суперниками починається і закінчується за командою, має жорсткий регламент. Це призводить до зміщення акценту в підготовці спортсменів на більш вузьке коло технічних дій найбільш можливих у спортивному двобої.

Такий підхід, виправданий в умовах спорту дуже часто призводить до неефективності захисних дій спортсменів у реальному військовому бою або справжньому вуличному протистоянні. Умови реального бою вимагають від того, хто захищається, більш широкого (можливо іноді менш технічно складного і відпрацьованого) арсеналу бойових прийомів. Через високу травмонебезпечності проведення змагань по самозахисту з демонстрацією розширеного арсеналу бойових дій можливе лише у режимі демонстрації варіантів захисту від заздалегідь відомих і обумовлених атак.

Правила спортивних поєдинків хортингу для зниження травматичності вводять ряд обмежень на проведення бойових прийомів, що призводить до виключення з арсеналу найбільш ефективних з точки зору самозахисту технічних дій (удари в пах, горло, очі, інші больові області, больові прийоми на шию, хребет тощо). Наявність захисного спорядження також призводить до зниження ефективності ряду бойових прийомів військово-спортивного хортингу.

Досить часто, намагаючись отримати максимальну оцінку, спортсмени хортингу проводять дуже технічно складні й ефектні прийоми, допускаючи проведення проти них в цей же час контратаку вальних прийомів, менш ефектних, і які оцінюються за правилами змагань нижче, але дуже небезпечних з точки зору самозахисту. Часто в спортивних двобоях перемога присуджується спортсмену, який показав кращий результат за оцінками окремих технік, але не отримав реальної переваги. Натомість, правила хортингу дозволяють оцінити реальне проведення прийомів і оголосити перемогу спортсмена, який дійсно переміг.

Всі згадані аспекти також призводять до зміни підходу до підготовки спортсменів, що призводить до зниження ефективності їх дій в умовах реального бою. Вихід з ситуації, що склалася, можна знайти, і це частково допоможе вирішити проведення змагань з хортингу у розділі з демонстрації прикладної техніки самозахисту з акцентом в оцінках на ефективність цих технік з точки зору безпеки та результативності. Хоча початок і завершення спортивного двобою відбувається за сигналом, і час поєдинку обмежений, але надає можливість для проведення розвідувальних дій і вироблення тактики двобою. Спортсмен хортингу, який програвав на початку поєдинку, може взяти реванш в кінці, захопивши ініціативу по ходу ведення двобою.

Природно, такий підхід не може бути виправданий з точки зору ведення професіоналом хортингу реального двобою, де перша атака може виявитися останньою в цьому бою. Імовірність наявності в реальному бою кількох супротивників також вимагає від того, хто захищається лаконічності та ефективності в проведенні контратак і подальшого ата кування нападника.

Вирішити дану проблему можна шляхом спеціальної підготовки до змагань по проходженню випробування через напади декількох суперників поспіль, тобто, естафети з проходження одним спортсменом декількох ділянок згідно встановленої жеребкуванням послідовності атакування різних асистентів за мінімальний час. Це є

однією з головних тренувальних методик у хортингу щодо вироблення автоматизму і спонтанності захисних дій.

Система самозахисту зобов'язана розглядати можливість застосування в реальній рукопашній сутичці різних видів холодної зброї, підручних засобів, загрозу застосування вогнепальної зброї як з боку нападника, так і застосування відібраної зброї тим, хто обороняється. Техніки хортингу по обеззброєнню і застосуванню зброї та підручних засобів є надзвичайно продуманими, ефективними проти нападника, і безпечними для того, хто обороняється.

В умовах реальної сутички можливе зіткнення з противником, який перевищує того, хто обороняється, за масою тіла, швидкістю пересування, а також нападником, який володіє ударною або борцівською технікою. Природно, арсенал проти кожного противника необхідно вибирати відповідний ситуації: борців – бити, ударників – бороти, з важкими і більш повільними опонентами слід вести бій на дальній дистанції, з легкими – потрібний вхід у ближній бій тощо. Однак, слід пам'ятати про неможливість у деяких випадках провести розвідку і точно класифікувати противника, провести найбільш тактично вигідні прийоми через особливості місця сутички: обмежене приміщення, слизька поверхня, природні перешкоди, певний вид зброї в руках суперника тощо.

Окремо варто розглянути можливість ведення сутички з кількома супротивниками. Система хортингу щодо застосування прийомів самозахисту розглядає не тільки технічний арсенал, але і тактику бою проти чисельно переважаючого супротивника: відхід із зони атаки, спеціальне шикування в лінію, використання природних перешкод, застосування допоміжних засобів оборони, використання особливостей приміщень, територіальних характеристик, особливостей місцевості, умов видимості тощо.

Для вирішення даного кола проблем самозахисту система хортингу пропонує проведення спортивних змагань з хортингу та багатоборства самозахисту, а також розділів змагань, які сприяють підготовці військовослужбовців до служби у Збройних Силах України. Дана технологія не є остаточним варіантом, і для подальшого розвитку хортингу приймаються до розгляду пропозиції представників силових установ і відомств України, співпрацюючих з Федерацією військово-спортивного хортингу України, інших стилів і шкіл бойових мистецтв, організацій і клубів військово-патріотичного спрямування.

Оскільки, мистецтво застосування прийомів хортингу ніколи не було обмежене заборонами: виконувати задушливі і больові прийоми, атаки по нервах, використання підручних засобів, воно демонструє, як розвивається бойове мистецтво, залишаючись вірним своїм базовим принципам, оскільки хортинг пішов від спортивного хортингу, який є національним видом спорту України і виховною системою особистості.

Хортинг, безумовно, сама об'ємна система самооборони в Україні. Оскільки вона включає різні тактичні стилі ведення бою, її вивчення нагадує вивчення відразу декількох напрямів у стратегії і тактиці бойових мистецтв. Це першопочатки з українських бойових традицій – земля, вогонь, вода, вітер; технічний арсенал – удари, захвати, кидки, больові прийоми, задушливі прийоми,

озброєний бій; педагогічні умови – знання, послідовність, визначення, правильна реакція, повага, вміння, досконаліть, ефективність і професіоналізм.

Кожен напрям хортингу по-своєму вирішує питання, на що більше робити акцент, у залежності від особистих уподобань воїна, душевного стану, фізичної форми, попередньої підготовленості, матеріальної частини, бойової готовності тощо. Безперечно, що комбінація потужності і техніки військово-спортивного хортингу є руйнівною. Методика підготовки в значній мірі використовує тільки необхідну потужність. Саме необхідну, коли вона не використовується в надлишок і не починає суперечити головному принципу – гнучкості відповіді та контролю за тим, щоб підготовчі заняття не переростали у змагальні за темпом та об'ємом навантаження.

Поєднання елементів хортингу, рефлексу, технічної майстерності, потужності, сили, твердості з одного боку, з розумом, досвідом, рухливістю, гнучкістю, м'якістю – з іншого боку, породило надзвичайно ефективне професійно-прикладне бойове мистецтво Збройних Сил України – сучасний стиль військово-спортивного хортингу.

Всі техніки, наведені у методичних розробках – приклад використання основних принципів військово-спортивного хортингу, і є, без винятку, практичними і ефективними прийомами самооборони. Звичайно, завжди необхідно враховувати індивідуальні переваги і можливості, які могли б використовуватися, розвиватися і вдосконалюватися спортсменами.

Хортинг як засіб самозахисту навчить піклуватися про себе в небезпечних ситуаціях, будь то озброєні або беззбройні напади. Це цінне дослідження, оскільки воно виховує воїна, щоб уникнути впливу сили противника і напасти на нього в точці, де він може застосувати лише невелику частину відсотків від своєї повної сили. Система хортингу вчить розбалансовувати суперника.

І навпаки, людина навчається зберігати свій власний баланс і застосовувати 100 відсотків своєї сили, щоб акумулювати всі зусилля, які можна докладати. Людина, навчена у хортингу, інстинктивно буде діяти за цим принципом у всьому, що вона робить, чи займається вона фізичним змаганням або розумовим пізнанням.

Тому курс хортингу залишить свій постійний відбиток на менталітеті воїна. Дана система вчить бійця зберігати свою рівновагу на арені, де змагання є фізичними, або на громадському форумі, де розум протиставляється розуму, інтелект – інтелекту. Воїн має інший і більш безпосередній результат у ресурсах самозахисту, які будуть у його безпосередньому розпорядженні, коли воїн захищається від нападу, або коли він йдете на допомогу комусь іншому.

Сильна людина за допомогою хортингу буде мати можливість використовувати свої сили в більш робочому порядку, а слабка людина зможе за можливістю та обставинами знизити вищу силу свого супротивника. Жінка, озброєна наукою хортингу, більше не буде на милості хулігана. Крім того, вона збереже свою присутність розуму і збереже прохолоду, у надзвичайній екстремальній ситуації.

Метою виховних і тренувальних програм системи хортингу щодо військово-патріотичного виховання та допризовної підготовки є: всебічне виховання

громадянина-патріота на військових, культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка дітей і молоді засобами хортингу до захисту Вітчизни.

Основні завдання програми хортингу:

оволодіння основами військових знань, базової техніки хортингу в обсязі, необхідному та достатньому для участі у спортивних, військово-прикладних, фізкультурно-оздоровчих і профілактично-лікувальних заходах;

розвиток фізичних здібностей, вольових і морально-етичних якостей;

формування навичок здорового способу життя;

формування критичного ставлення до особистої спортивної майстерності;

залучення до фізичного виховання та світового і вітчизняного спорту;

сприяння професійному визначенню молоді щодо служби у Збройних Силах України та інших силових структурах держави.

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу з хортингу є: науковість, синтез інтелектуальної та практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність і поступовість викладення матеріалу. Навчальний матеріал програми хортингу адаптований до занять з учнями різного рівня підготовленості, містить теоретичні відомості, елементи базової техніки хортингу, що подані у вигляді оздоровчих фізичних вправ та імітаційних формальних комплексів, елементи самозахисту хортингу.

В тренувальному процесі з хортингу застосовуються такі методи:

наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);

словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);

практичні (метод вправ і його варіанти: початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Навчальна програма з хортингу розрахована на людей усіх вікових груп, починаючи з дошкільного віку, і закінчуючи літнім віком. Вона враховує кращий досвід відомих тренерів з хортингу, практичні рекомендації загальної, військової та спортивної медицини; результати наукових досліджень з теорії та методики фізичного виховання, військової справи, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, філософії, історії України та підготовки молоді до служби у Збройних Силах України.

Мета хортингу – розвиток в особистості спортсмена високої соціальної активності, громадянської відповідальності, духовності, становлення особистості, що володіє позитивними цінностями і якостями, здатних проявити їх в творчому процесі в інтересах Вітчизни.

У методиках хортингу розкривається сучасне розуміння хортингу як одного з пріоритетних напрямів діяльності державних інститутів в умовах консолідації українського суспільства, Збройних Сил України, інших військових формувань і органів, розвитку національного виду спорту України хортингу. Зміст системи хортингу розкривається за допомогою викладу сукупності основних ідей, положень, що визначають спрямованість, характер та інші компоненти виховання

патріотизму, готовності до гідного служінню Батьківщині в сучасних умовах. При цьому враховується досвід і досягнення минулого, реалії та проблеми сьогоднішнього дня, тенденції розвитку найважливіших сфер життєдіяльності суспільства.

Методика хортингу являє собою систематизований і послідовний виклад теоретичних основ морального, громадянського та патріотичного виховання дітей, молоді та дорослих, обґрунтування його вихідних засад, цілей, змісту, завдань, принципів, напрямів, методів, а також умов забезпечення ефективності діяльності в процесі взаємодії її суб'єктів – відповідних державних органів, у тому числі органів освіти, Української федерації хортингу та її відокремлених підрозділів в областях і містах України, громадських об'єднань і організацій, органів місцевого самоврядування.

Сутність цієї діяльності визначається, з одного боку, інтересами і вимогами військової служби до особистості, з іншого – інтересами суспільства і самої особистості, її ставленням до проблем, що вирішуються державними інститутами з метою зміцнення обороноздатності і безпеки країни.

Хортинг – національний вид спорту України, і він має великий вплив на всебічне виховання дітей, молоді та фахівців у цій галузі. Прикладні елементи підготовки спортсменів пропонуються тим спортсменам, які бажають служити в Збройних Силах України та інших силових структурах держави. Хортинг є одним з найбільш ефективних, масових і молодих видів спорту та воїнських мистецтв України.

Хортинг – мистецтво, що синтезує в собі вивчення техніки прийомів, духовних, енергетичних, психологічних аспектів розвитку. Хортинг однаково ефективний, як загальноприйнята і укріплююча здоров'я система вправ, так і прикладна її частина, яка є універсальним засобом самооборони. Практика хортингу вельми корисна для людей любого віку, незалежно від фізичних даних. Ця система не носить релігійного характеру та однаково доступна для всіх бажаючих.

Хортинг представляє собою синтез бойових засобів і розділів підготовки, що свідчить про ефективну систему захисту. Крім того, даний вид прикладної підготовки воїна є динамічною формою медитації, яка призвана вирішити більшість конфліктних ситуацій.

Хортинг – унікальне бойове мистецтво нашої країни, що народилося в Україні на початку XXI-го століття, і фактичним орієнтиром його заснування є 2008 рік, коли Е. А. Єрьоменко заснував хортинг як національний вид спорту України та виховну систему особистості. В основі хортингу лежить філософія гармонізації внутрішньої енергії людини з оточуючим світом, а також готовність до захисту себе, своїх рідних і держави в абиякій екстремальній ситуації.

Формування особистості воїна як людини і професійного фахівця з бойової підготовки, вивчення хортингу відбувається у процесі багатократної практики специфічної техніки самооборони. Бойова техніка при уходах з лінії атаки, виконана в ефективній формі, внутрішньо продумана і зовнішньо відпрацьована, є надзвичайно потужною зброєю проти нападника. Головна мета хортингу – формування здорової, творчої і цілісної особистості людини, гармонічного

існування, а в разі нападу – своєчасної нейтралізації конфлікту через визначену техніку прийомів самооборони і володіння навичками поводження в екстремальній ситуації.

Можна зазначити, що для занять хортингом не існує ніяких обмежень і протипоказань ні за віком, ні за станом здоров'я. Це дозволяє працювати з маленькими дітьми, підлітками, людьми, які мають захворювання рухового апарата, які не мають зору, і навіть з відсутністю деяких зовнішніх ознак, внутрішніх органів, що входять в ампутації кінцівок тощо.

Хортинг як бойове мистецтво є невід'ємною частиною традиційної воїнської культури українського народу. Українська національна традиція проводити сутички вперше згадана в літописі в 993 році. У первіснообщинному ладі людині дуже часто доводилося вступати в різні єдиноборства. У таких поєдинках формувалися тактичні прийоми і певні навички. Випадково знайдені прийоми, придумані хитрощі ставали надбанням людей.

Створювалися зачатки народних видів боротьби та навички ведення військових сутичок. Долі багатьох народів вирішувалися в численних війнах. А результат боїв часто залежав від мистецтва воїнів вести єдиноборство. Прадавня українська людина шукала і знаходила такі способи єдиноборства, які забезпечували б їй перемогу з мінімальним ризиком і найменшою витратою сил. Так, поряд з трудовими навичками, накопичувалися і бойові прийоми двобою, які передавалися з покоління в покоління.

Про розвиток бойових мистецтв в стародавній Київській Русі відомо небагато. Причина тому – відсутність древніх літературних джерел, присвячених цій темі. До останнього часу вважалося, що вперше про бойове мистецтво слов'ян згадується в «Слові о полку Ігоревім». Звичайно, ж, не одне з настільки древніх мистецтв Київської Русі не збереглося до наших днів – мистецтв, швидше за бойових систем, навіть просто ряд прийомів, досить обмежених у всіх сенсах цього слова, що базуються на фізичних даних людини, простіше кажучи, махання руками чи ногами в надії потрапити нападнику хоч куди-небудь.

Щоб переконатися в тому, що у Київській Русі були всі передумови виникнення свого національного, традиційного бойового мистецтва, варто тільки згадати її історію. Вікові міжусобні війни, війни з кочівниками-половцями, греками, болгарами, німцями, литовцями велися постійно. Логічно припустити, що в таких умовах може і здатне розвинутися і вдосконалюватися ефективне традиційне бойове мистецтво, здатне скласти конкуренцію будь-якому іншому.

Таким чином, можна з упевненістю стверджувати, що у Київській Русі була своя, унікальна система підготовки бійців, які проходили іспит не в коридорах закордонних монастирів, а на полі бою, як і належно бійцеві-захиснику своєї землі.

Однак, українська традиційна свідомість у ті часи не відносила бій до сфери мистецтв. Але історики праві в тому, що у українців були майстерні воїни – воїни, які були професіоналами свого бойового мистецтва. Професійний бій – це вже не гра. І з релігією він був з'єднаний максимум не більше, ніж кулачний бій. Швидше, навпаки, професійний бій вважався гріхом, але гріхом вимушеним через необхідність боротися за своє життя, за свободу, за Батьківщину, за віру тощо.

Акцент на пошук воїнського шляху через бій, особливо через професійний бій, ставився не тільки в Київській Русі, а ще й значно пізніше у козацьку добу, що закарбовано у бойових звичаях Запорозької Січі.

Самі по собі двобої між чоловіками – дуже захоплююче видовище та фізичне випробування. Тут можна показати свою завзятість, силу, сміливість, спритність, хитрість. Тому вони стихійно виникали всюди, де збиралася молодь. У будь-якій боротьбі дотримувалися загальні жорсткі правила – не битися забороненими засобами, і спеціальні правила – «вмовляння», що встановлювали вибір і силу ударів безпосередньо перед боєм.

Двобій міг проходити у вільній манері, відома також прадавня українська бойова традиція двобою «удар на удар», коли удари наносилися по черзі, як постріли на дуелі. Захвати практикувалися в борцівських сутичках. Удари ногами застосовувалися в реальному відвертому бою з ворогом, і не дозволялися в колективній сутичці «лава на лаву» – святковій силовій розвазі.

Крім того, в «стінці – лава на лаву» не дозволялися «розкрутки» і робота спиною до супротивника. Починалися кулачні бої з «затравки»: підлітки затівали «сцеплялку» або боротьбу, а закінчувалися «стінкою». У завдання підлітків входило психічне заведення всього механізму боїв. Тут, як, наприклад, і в колядуванні видна особлива дитяча функція. Над полем бою панував такий жанр дитячого фольклору, як знущання. Воно підхоплювалося дорослими мужиками, але вже в жанрі «частівки під бійку».

В даний час у нашій країні йде бурхливе відродження культурних традицій нації. Утворюються культурні центри в різних регіонах України для відтворення звичаїв і духовних цінностей попередніх поколінь. Відродився зараз громадський і науковий інтерес до історії української культури, і це є закономірним. Культурна пам'ять народу, нації, країни – перша та необхідна умова саморуху суспільства, яке приходиться вчитися гідно захищати усіма можливими способами.

Знання культури свого народу надає неоціненну допомогу в розумінні історії поколінь, різних верств суспільства, дозволяє висвітлити нитки, що зв'язують минуле і сьогодення, а головне – дає можливість відновити соціально-історичну пам'ять і прогнозувати майбутнє. У сучасному світі йде масове захоплення різними системами єдиноборств, але молодь не знає, що у слов'ян, які були прадавніми українцями, була не менш цікава, і навіть більш ефективна система фізичного, соціального і духовного виховання чоловіків. У дослідницькій літературі проблема української традиційної бойової культури має своє фундаментальне рішення і самостійно ставиться через необхідність готувати українських воїнів для захисту Батьківщини.

Питання традиційної бойової культури України, специфіки регіональних її форм залишаються плідними темами для культурологічних досліджень. У свою чергу хортингом створена базова теоретична модель такого феномена, як традиційна бойова культура, в тому числі давньоукраїнська. Наявність розрізнених відомостей про традиційну бойову культуру в різних сферах гуманітарного знання спонукає фахівців хортингу синтезувати їх, розглянувши традиційне бойове мистецтво як складний і цілісний за своєю природою феномен культури.

Можлива трансляція духовно-морального потенціалу, традицій хортингу в соціокультурні умови, в тому числі і в сучасній Україні, за умови врахування їх специфіки. На основі гуманітарного значення діяльності, закріпленої в видах підготовки хортингу як професійно-прикладного бойового мистецтва непереможного українського воїна.

При розбіжності гуманітарних значень в даному бойовому мистецтві і держави (спрямованість, ідеолого-політична й інша система) в Україні відбулося офіційне дозволення занять і викладання (трансляцій) бойового мистецтва, закріплена в законодавстві. При цьому самодіяльний (суспільний) інтерес до хортингу як виду бойового мистецтва тим самим став більш мотивований.

Сам процес передачі бойових знань полягає, в першу чергу, не в передачі їх форми, а розкритті духу, творчих можливостей особистості дітей, підлітків, молоді та дорослих. Разом з тим подібна культурація неминуче повинна мати свою специфіку в різних історичних і соціокультурних умовах тієї країни, де вона прищеплюється. Так і є, ця країна – Україна, на землях якої завжди живи войовничі чоловіки, мужні воїни, славні козацькі старшини та отамани, гідні захисники рідних земель.

Вивчення прикладної техніки хортингу (застосування ефективної техніки прийомів двобою в нестандартних ситуаціях – у транспорті, на літньому майданчику, у вузькому коридорі, на відкритій місцевості, у лісі тощо), тілоохоронний і поліцейський варіанти військово-спортивного хортингу.

В ході тренувань починаючий спортсмен опановує наступні навички:

вчиться орієнтуватися в умовах реального двобою;

зможе універсально застосовувати техніку захватів, ударів, кидків, больових і задушливих прийомів;

науково-обґрунтовує основи новітніх методик ведення бою і захисту від озброєного нападника.

Хортинг є одним з універсальних напрямів бойового мистецтва. від традиційного і спортивного, бойовий хортинг відрізняється тим, що породжує універсальні прикладні засоби оборонного характеру як високоефективне воїнське мистецтво, навички якого придатні для застосування на практиці.

У хортингу основний акцент робиться на досконаліть бойової техніки і уміння застосовувати отримані знання на практиці, в умовах вуличного боя. На тренуваннях з хортингу людина вчиться оперативно реагувати на атаку противника, орієнтуватися в умовах вільного бою (вуличної сутички), застосовувати для захисту найбільш ефективні прийоми самооборони.

Філософський аспект, який закладено в широкому розумінні українського бойового мистецтва хортингу, у хортингу відходить на другий план під час ведення бойових дій, в екстремальних ситуаціях, моментах необхідності захистити інших. Необхідність діяти швидко і жорстко під час сутички передбачає застосування бойових прийомів, які іноді можуть нанести супротивнику фізичної шкоди, а нападнику – значних фізичних страждань.

Проте це не означає, що хортинг має лише практичну, технічну сторону, оскільки справжнє бойове мистецтво, про яке йде мова (в тому числі і тренувальний аспект хортингу), являє собою систему виховання особистості,

самовдосконалення тіла і духу. Тому в хортингу духовне виховання в певній мірі завжди присутнє.

Водночас, хортинг є традиційним бойовим мистецтвом українців, а також специфічним культурним феноменом системи силових структур держави.

Зараз науковці в Україні досліджують хортинг та обґрунтовують необхідність його впровадження у практику підготовки воїнів до військової служби і виконання бойових завдань. Предметом цього дослідження виступає типологічний вигляд хортингу як традиційного прикладного бойового мистецтва на прикладі української військової традиції та культури.

Метою досліджень є здійснення культурологічного аналізу виникнення і розвитку найважливіших форм феномена хортингу як традиційної бойової культури та елементу явища воїнської культури українського суспільства, необхідного в сучасних умовах для виховання цілісної особистості, здатної до духовно-практичної та матеріальної творчості, а також абсолютно готової до захисту Вітчизни.

У відповідності з об'єктом, предметом і метою досліджень історії, філософії, педагогіки і психології хортингу були визначені завдання дослідження:

1. Проаналізувати в широкому і вузькому сенсі основні поняття хортингу.

2. Розглянути історичний розвиток українського прикладного бойового мистецтва – хортингу, як явища бойової культури української нації.

3. Розглянути роль хортингу у розвитку особистості юнаків, підлітків, допризовної молоді та військовослужбовця діючих військових частин.

4. Охарактеризувати основи української військової сили та її специфічні риси.

5. Висвітлити відображення хортингу в культурі і мистецтві.

6. Проаналізувати масові всеукраїнські змагання з хортингу, характеризувати їх особливості та можливості пропаганди здорового способу життя та військової справи в Україні.

7. Дослідити культурні основи хортингу.

8. Розглянути роль хортингу в культурі українського суспільства.

9. Показати місце хортингу в системі морального становлення особистості.

10. Розглянути систему хортингу, як засіб реалізації прихованих можливостей людини щодо оволодіння прийомами самозахисту від нападника в реальних екстремальних умовах.

Наукова новизна дослідження хортингу полягала в наступному:

1. У дослідницьке поле культурології вперше включається новий феномен хортингу як традиційної бойової культури української нації та специфічний комплекс різноманітних форм матеріальної і духовно-практичної діяльності, а також як засіб специфічної бойової самотворчості.

2. У дослідженні дається культурологічне трактування понять «прикладне бойове мистецтво української нації», «традиційне бойове мистецтво України» на базі сформованого дослідницького досвіду щодо розвитку хортингу.

3. Здійснено аналіз сучасних видів підготовки військовослужбовців засобами хортингу як традиційної бойової культури України: встановлена

кардинальна відмінність хортингу від стародавніх форм бойового традиційного мистецтва і показана трансформація традиційної бойової спадщини України;

4. На базі вивчення сучасного змісту хортингу як традиційної бойової культури в структурі культури України виявлено його роль в культурі українського суспільства, позитивна ретрансляція в життєдіяльність військової людини сукупності переданих з покоління в покоління значущих цінностей, звичаїв, традицій, норм і правил поведінки, які впроваджує хортинг.

Дане дослідження засобів хортингу має велику науково-практичну значимість, яка зростає зі становленням культурологічного розуміння традиційної бойової культури української нації.

Хортинг є також формою фізичного вдосконалення особистості. Інша справа, що люди, які приймають рішення займатися хортингом, знаходяться на тренуваннях для того, щоб навчитися ефективно стояти за себе і за своїх близьких. Але вони мають орієнтуватися у питаннях необхідності застосування сили. Треба розуміти те, що навички хортингу необхідно застосовувати тільки для захисту, а не для нападу, і тим більше – не для скоєння злочину.

Звичайно, сила характеру для цього потрібна, але ще важливіше – поняття застосування прийомів, знання моментів прикладання сили, використання важелів проти нападника, фізична форма, реакція на дії нападника, володіння технікою і тактикою двобою, розуміння системи орієнтування в умовах спонтанного бою, вміння відображати напад від двох або трьох противників, комбінувати прийоми тощо.

У цьому є основна відмінність хортингу від традиційного спортивного хортингу. У теперішній час хортинг виключає застосування тієї чи іншої техніки за встановленими правилами. Напроти, на заняттях з хортингу інструктори вчать комбінувати бойові техніки у залежності від ситуації, що склалася в певний даний момент, застосовуючи такі прийоми, які максимально ефективні в дану секунду.

Це демонструє, що бойовий прилад і зміст прикладної техніки хортингу не є для того, що зайняти місце на змаганнях, отримати медаль або пояс наступної кваліфікації (ранк хортингу), а тренування проходить з метою вдосконалення навичок самооборони, які можна застосовувати на практиці, в умовах реального бою.

Для того щоб говорити про значення та ефективність застосування хортингу як професійно-прикладного бойового мистецтва військовослужбовців, необхідно повністю вникнути в них, прийти до розуміння глибинної суті бойових прийомів. А для цього спочатку потрібно зрозуміти саму суть і значення бойового вишколу воїна.

Прикладне бойове мистецтво хортинг – це різні системи підготовки і самозахисту, різні методики тренування, але усі вони спрямовані на розвиток, головним чином, автоматично відпрацьованих навичок ведення рукопашної сутички всіма можливими засобами для нейтралізації нападника.

У сучасному світі бойового життя хортинг використовується як для фізичного, так і для духовного самовдосконалення. Щоденні тренування з хортингу приводять в порядок тіло, допомагають воїну гармонізувати свій

душевний стан. Філософія цього прикладного бойового мистецтва відіграє важливу роль у вихованні людини, робить з неї справжнього воїна-переможця.

Фізична культура засобами хортингу – діяльність людини, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей, яка частиною загальної культури людини, а також частиною культури суспільства.

Основні показники стану фізичної культури засобами хортингу в суспільстві:

рівень здоров'я і фізичного розвитку людей;

ступінь використання фізичної культури у військовій сфері, галузі виховання та освіти, у виробництві, побуті, в організації вільного часу;

характер системи фізичного виховання, розвиток масового спорту, вищі спортивні досягнення тощо.

Система хортингу доводить, що українська бойова традиція сягає до нас з глибини віків.

Традиція (від лат. *Traditio* – передача) – це елементи соціальної і культурної спадщини, що передаються від покоління до покоління і зберігаються в певних суспільствах і соціальних групах протягом тривалого часу. Спочатку це слово означало «переказ». Переказ, як і традиція, завжди усно відбувався та передавався.

Традиція передається: або через практичну імітацію (повторення будь-яких дій), або через фольклор. Адекватність передачі досягається багаторазовими повторами, системами символічних текстів (міфологія) і дій (ритуал). У доіндустріальному українському суспільстві більшість рис бойової культури передавалось через традицію, тому вона називається традиційною. Звідси поняття: військово-спортивний хортинг – традиційна бойова культура.

Традиція – це ще і звід знань про світоустрій, спосіб світовідчуття, спосіб бачення світу, сукупність принципів побудови взаємин зі світом і всередині нього. Українська бойова традиція не може бути не живою. Вона не вмирає, поки живий хоча б один представник українського воїнства – її носій. Традиційна культура – культура традиційного суспільства, іноді термін використовується у значенні – народна культура.

Традиційна бойова культура України пов'язана з державництвом, державою та її історичними традиціями. У традиційну культуру входять і ті елементи культури, які виникли відносно недавно (за останні 10–150 років), і багатовікові елементи. Хортингу – 10 років, і він є українською бойовою традицією.

Традиційна бойова культура існує практично у кожної народності. Це, перш за все, різні види боротьби, бої на палицях, кулачний бій, а також змагання на силу, спритність, витривалість, групову взаємодію. Бойова культура – це складова частина національної культури народу. Датування виникнення прадавнього бойового мистецтва українців неможливе, оскільки його появу не можна пов'язувати з конкретною історичною подією, або людиною. Зрозуміти самобутність, ідейно-моральний лад, відмінні риси і переваги цього бойового мистецтва можна, лише розкривши прямі історичні зв'язки з самою етнокультурою, традиційною народною культурою.

Таким чином, хортинг – українська традиційна бойова культура є специфічною частиною традиційної народної культури. Разом з тим поняття «українська традиційна бойова культура» перетворилося для більшості сучасних українців у порожнє поняття, яке мало про що каже людині, яка не жила як воїн, не боролася за місце під сонцем, не служила у силових структурах. Закріплене в таких безвольних людях поняття гармонії тіла і духу, що декларує хортинг, поступилося місцем, вірніше, виявилося витісненим гіпертрофією тілесно-фізичного – якоюсь новою універсальною субстанцією, позбавленою духовного змісту, морально-етичних якостей.

Сучасне українське суспільство по-справжньому досконало не знає стародавніх звичаїв, обрядів, традицій українського воїнства давнини. Історичні факти випливають один з іншого. Іде постійний потік подій, заходів, а також існує певна додуманість та народна билинна творчість, яка сприяє упорядкуванню історичних знань. Голос крові українцям підказує те, що на нашій землі завжди народжувалися могутні воїни, які вчилися воювати і вміли воювати.

А між тим, знання культури свого народу надає неоціненну допомогу в розумінні історії, дозволяє висвітлити нитки, що зв'язують минуле і сьогодення, а головне – дає можливість відновити соціально-історичну пам'ять і прогнозувати майбутнє. Таким чином, можна припустити, що для молоді є привабливою можливість всебічного вдосконалення і гармонійного розвитку засобами традиційного бойового мистецтва – хортингу.

Учень цього курсу підготовки, ким би він не був, незалежно від соціального стану, віри або кольору шкіри, він зобов'язаний людству в цілому, а також вченню хортингу, бойовому середовищу українського воїнства, що передає знання. Кожна людина, яка вирішила займатися хортингом має поклястися собі самому, що ніколи не використовуватиме силу, яку придбає, в непорядній або нечесній справі, в корисливих цілях або для нападу на мирну людину.

Нехай прийоми і вправи хортингу тренують не тільки людські тіла, але і їхні лицарські інстинкти, почуття честі і гідності, усе, чим славиться українське військо. Незважаючи на те, що прийоми хортингу дають людині можливість стати сильним і використовувати бойові навички в реальній екстремальній ситуації, вони не досягнуть своєї мети, якщо вони не зможуть навчити людину етиці лицарського коду – битися за правду і захищати слабкого, завжди стояти на боці істини, не давати нікому ображати дітей і боронити Батьківщину.

Для ворога суспільства в цілому, наприклад, міського бандита, злочинця, небезпечного вбивці, ми маємо резервну тактику, яка допоможе вирівняти шанси, оскільки він озброєний, і ми не озброєні. Це просто застосування більш великого правила, яке керувало всіма добрими людьми, патріотами, солдатами, громадянами протягом століть: «Воля або смерть!», «Краще смерть, ніж безчестя!». Не так важливо для воїна те, виграє він або програє, але надзвичайно важливо для нього – як і заради чого він бореться.

Розмову про Україну, про Батьківщину можна продовжувати при умові, коли це буде потрібно молоді. Але зупинимося і підведемо підсумок. Осмислення наукової і моральної спадщини хортингу тільки починається. З культурою хортинг пов'язує поняття відповідальності, стійкості, можності, звитяги, рішучості,

сміливості у боротьбі за правду і справедливість. Український воїнів називають героями, захисниками України, совістю нації. Більшість з них є дуже чесними, чуйними, які непримиренно ставляться до брехні і зла, вимогливими, перш за все, до себе людьми.

Про українського воїна можна сказати, що він бачить життя і дійсність по-своєму, як чуйна, спостережлива людина, не нав'язуючи своїх суджень. Його думки викликають на роздуми, хочеться підтримати розмову, висловити свою думку. Погодитися або не погодитися з ним – наше право. Він правдивий художник воїнського шляху, власник життя, яке може віддати за інших людей. Вся Україна його часу – це його біль, його радість і щастя тому, що він – її захисник.

Український воїн через тяжкі випробування, бойові дії, крізь призму історії української мови і літератури осягнув культуру свого народу і намагається прилучити до неї сучасників. Унікальні видання фундаментальних робіт великих українських вчених, вибрані праці з української та світової культури говорить про геніальність українського воїна. Багатьох дивує те, що крім історії України, він цікавиться і добре знає світову історію. Воїн по-своєму тлумачить історію, де головне місце повинна займати людина. І не просто людина, а людина культурна. І в піднятті культури він бачив вихід з багатьох проблем. Воїн думає про те, як людині жити в злагоді зі своєю пам'яттю. Він закликав зберігати мир і культурне середовище, таке необхідне для духовного життя кожної української людини.

Проста істина: любов до рідного краю, знання його історії є основою духовної культури і кожного з нас, і всього суспільства в цілому. Наша мала Батьківщина потребує нашої турботи і любові. Нам доведеться виконувати прощальні заповіти воїнів, які загинули, захищаючи Україну. Виховання громадянськості неможливо без прищеплення любові до малої Батьківщини, і особливо важливо, щоб ця любов прищеплювалася з дитинства, щоб діти знали: хто вони, звідки їх витоки, яка історія землі, на якій вони ростуть і, яку, коли виростуть, вони будуть захищати, примножувати її багатство.

Є яскраві зірки на небосхилі, а є маленькі. Воїни-герої, учасники бойових дій, ветерани війни є найяскравішими зірками сузір'я українських військових. Тому, і після їхньої смерті, їх зірки будуть вічно опромінювати і зігрівати душі людей. Не дарма імена загиблих воїнів були присвоєні вулицям і проспектам міст України. Ветеранське братерство українських воїнів, які залишилися живими і повернулися з визвольної війни за Батьківщину – це планета мудрості, знань, любові, добра і розуміння. Ідеї українського воїнства будуть розвиватися, і ми докладемо всіх зусиль для того, щоб наша країна, наша велика Україна пишалася не тільки своєю історією, своїм найкращим минулим і сьогоденням, а й прагнула до перспективного світлого майбутнього і мала свою непереможну армію.

Додаток Д

ЕТИЧНИЙ КОДЕКС ХОРТИНГУ

Етикет (франц. etiquette) – встановлені правила та норми поведінки будь-де. Складні правила змагань з хортингу передбачають строгу особисту дисципліну кожного спортсмена та серйозне відношення як до тренувального процесу, так і до своєї поведінки в повсякденному житті. Шлях, на який став спортсмен, що виступає по таких жорстких і справедливо регламентованих спортивних правилах змагань, покаже йому всі позитивні й негативні сторони дисципліни й недисциплінованості, прагнення до самовдосконалення й прояву ліні, переваги доброго відношення до людей і недоліки егоїзму. У людській душі протягом всього життя відбувається боротьба гарних якостей, думок, спонукань із поганими. Це й є тим невблаганним процесом виховання, що називається розвитком особистості. Потрапляючи в середовище підтримки здорового способу життя, людина знаходить звички, здатні підтримувати його організм, зовнішні дані, внутрішні органи тіла протягом багатьох років у здоровому стані. Потрапляючи в позитивне добродушне середовище спілкування, людина приймає характерні риси й принципи такого щиросердного поводження, при якому більшу частину часу перебуває в гарному доброму настрої, що саме по собі дає позитивний прогресивний результат на роботі, у навчанні, сімейних відносинах, навіть істотно продовжує її строк життя. Цей принцип оточення спортсмена позитивним відношенням, підтримкою доброї спортивної атмосфери в тренуванні й у побуті закладений у Етичному кодексі хортингу. Етикету хортингу дотримуються всі спортсмени незалежно від того, чи здійснюється діяльність на добровільній або професійній основі.

Етикет і спортивна дисципліна повинні бути присутніми та дотримуватися на всіх заходах змагального, оздоровчого й культурного напряму, незалежно від часу й місця їхнього проведення. Для розуміння та визначення норм поводження спортсмена існують наступні розділи правил спортивної дисципліни Етичного кодексу хортингу:

правила поведінки в спортивному тренувальному залі;
правила поведінки на змаганнях;
правила поведінки на семінарах, школах і спортивних таборах з хортингу;
правила поведінки в побуті.

Правила спортивної дисципліни хортингу

1. Шанобливість до батьків

Спортивний клуб, секція, федерація, будь-яка інша організація хортингу проводить заняття й навчає дітей з дозволу та схвалення батьків, які привели їх на тренування, тому спортсменові дитячого й юнацького віку дозволено робити тільки те, що робиться з відома й підтримки батьків (матері, батька, дідуся, бабусі). Спортсмен повинен постійно інформувати батьків про свої тренування й плани на майбутнє, виявляючи до них повагу. Якщо батьки не дозволяють

спортсменові, члену клубу хортингу бути присутнім на тренуванні, продовжувати заняття, такий спортсмен тренером у спортивний зал допущений не буде, до узгодження позитивного рішення батьків.

Спортсменові хортингу в будь-якій життєвій ситуації заборонено проявляти нешанобливе відношення до своїх батьків, наодинці чи в колективі висловлюватися нешанобливо стосовно них.

2. Біля спортивного залу

У спортивному залі хортингу діють суворі правила дисципліни, засновані на спортивному етикеті та розумінні про гідне поводження людини в суспільстві. Перебуваючи поблизу спортивного залу (хорта), спортивної бази, тренувального майданчика, а також в оточенні людей, спортсменові забороняється демонструвати свої негативні звички, перебувати в нетверезому вигляді або розпивати горілчані напої, включаючи пиво та слабоалкогольні напої, курити або мати при собі предмети куріння, цигарки, сигари, сірники, запальнички, вживати в спілкуванні з членами клубу або сторонніми людьми нецензурну мову (негарні, некультурні слова), підвищений агресивний тон розмови, ображати людину.

Спортсмен хортингу повинен показувати приклад позитивного добродушного спілкування в колективі, особистої самодисципліни. Відвідувати туалет необхідно обов'язково до початку тренувального заняття. Також необхідно не їсти й не пити мінімум за 1 год до початку тренування.

3. Приклад починаючим спортсменам

Спортсмен повинен постійно тренуватися, в побуті й спортивному залі демонструвати починаючим спортсменам приклад здорового способу життя, прагнення до постійного самовдосконалення, допомагати навколишнім і виховувати в собі позитивні людські якості: надійність, відданість, стабільність, обов'язковість, поважне відношення до старших і підтримку спортсменів-початківців.

4. Пропуск тренувань

Спортсмен зобов'язаний не пропускати тренувальних занять без поважної причини. Якщо є на це поважна причина, спортсмен зобов'язаний заздалегідь повідомити про неї тренерові й відпроситися з даного тренування або декількох тренувань, після чого повідомити батькам про те, що тренер попереджений про майбутню відсутність спортсмена на тренуванні.

5. Запізнення на тренування

Спортсмен зобов'язаний приходити на тренування за 15–20 хвилин до початку заняття. Спортсменові забороняється спізнюватися на тренування без поважної причини. Якщо мала місце істотна причина й спортсмен спізнився на початок заняття, він самостійно переодягається в роздягальні, готує до тренування спорядження й екіпірування, підходить до вхідних дверей спортивного залу. Увійшовши в спортивний зал, спортсмен виконує уклін етикету в напрямку тренера й, відійшовши убік від проходу 2–3 метри, приймає стійку етикету убік

тренера й спортсменів, які знаходяться в спортзалі, очікуючи дозволу залучитися до тренування. Одержавши від тренера дозвіл на приєднання до тренування, спортсмен виконує черговий уклін етикету та займає місце, що вкаже тренер (якщо спортсмени вишикувані, то наприкінці вишикуваного строю).

Наприкінці тренування чи протягом заняття, вибравши самостійно момент, спортсмен зобов'язаний підійти до тренера, вибачитися за запізнення та відкрито повідомити причину запізнення.

6. Початок тренування

Увійшовши в спортивний зал, спортсмен зобов'язаний зробити уклін етикету стоячи в напрямку тренера, а потім до парадної сторони спортивного залу, без зайвих емоцій привітатися з товаришами по клубу. Після цього спортсмен може сісти на гімнастичну лаву й очікувати початку тренування або почати самостійну розминку в куті спортивного залу, не залучаючи до себе додаткової уваги. До початку тренувального заняття пересування по м'якому покриттю залу заборонене. Голосна мова в спортивному залі заборонена. Якщо тренер підкликав спортсмена для спілкування, спортсмен зобов'язаний легким бігцем підбігти до тренера й, виконавши уклін вітання, почати спілкування. По команді тренера для шикування до початку тренування всі спортсмени зобов'язані швидким кроком або легким бігцем переміститися по спортивному залу до місця, що приділяється кожному відповідно до етикету хортингу, мовчки без прояву емоцій прийняти стійку етикету й очікувати наступної команди тренера.

7. У процесі тренування

Протягом усього тренування спортсмен зобов'язаний дотримуватися правил етикету, поважати місце для занять і загальний інвентар залу, швидко виконувати команди тренера, проявляти старанність у вивченні базової техніки хортингу, намагатися, якнайбільше одержати знань і навичок двобою. Обов’язок кожного, хто займається – поводитися чемно й гідно, щоб у залі панувала сприятлива й гармонійна атмосфера взаємоповаги, бажання допомогти один одному. Всі, хто переступають поріг залу хортингу – одна дружня родина, що має загальну мету.

Будь-які прояви неповажного відношення до партнера неприпустимі. Ступаючи на хорт, килим, м'яке покриття для боротьби, або сходячи з нього, спортсмен повинен виконати уклін етикету в напрямку центра даного тренувального місця й тренера, який проводить заняття. Ступивши на тренувальне місце, самостійно зробить уклін, не відволікаючи при цьому уваги інших спортсменів. Ходіння по хорту без тренувальної мети спортсменам заборонене. Кожний учасник тренування повинен застосовувати принципи: старший допомагає молодшому; сильний допомагає слабкому; досвідчений спортсмен своїм особистим прикладом показує новачкові серйозне відношення до кожного елементу тренувального процесу. Спортсменові заборонено на тренуванні носити натільні прикраси: ланцюжки, серги, браслети, кільця тощо, щоб, проводячи двобої й виконуючи вправи, не травмувати партнера цими предметами.

Спортсмен зобов'язаний виховати себе в дусі поваги до тих, хто займається довше нього.

Ніколи не вступати з ними в суперечки із приводу вивчення базової техніки й інших аспектів тренування, з вдячністю реагувати на методичні підказки та зауваження. Коли тренер показує або пояснює прийом під час заняття, треба мовчачи й уважно його слухати. В цей момент всім присутнім у залі розмовляти забороняється. Коли тренер показує чи пояснює прийом під час заняття, спортсмен повинен стояти в стійці етикету, стояти на коліні в середній позиції етикету, сидіти на підлозі хорта в нижній позиції етикету, інші положення тіла приймати забороняється. Якщо тренер пояснює особисто вам, не забувайте показати позитивною відповіддю, що ви почули й зрозуміли пораду. Після завершення пояснень, спортсменові необхідно поклонитися спочатку тренерові, подякувати йому за пояснення, а потім вашому партнерові й продовжити заняття. Не залишайте зал без дозволу тренера.

Не проходьте між рядами, спереду вишикуваних спортсменів, між тренером і спортсменами, що займаються.

Спортсмени на тренуванні повинні старанно вивчати все, що дає їм тренер, і працювати на повну силу. Якщо виникло запитання до тренера, спортсмен зобов'язаний, не окликаючи тренера, підійти до нього, вибравши момент, і дочекавшись дозволу, поставити запитання. Не запрошуйте для двобою спортсмена, який є рівнем вищий за вас, ніколи не відмовляйтеся від двобою. Головна якість бійця хортингу – його непереборна воля до перемоги.

Якщо кваліфікований спортсмен бачить неправильне виконання прийому новачком, то на самостійному відпрацьовуванні техніки, йому дозволяється поправити новачка, не залучаючи уваги інших, у залі хортингу дані дії заборонені. Вільні розмови в залі також забороняються, а робоче спілкування повинне бути обмежене термінологією хортингу. Під час занять не відволікайте інших спортсменів і не займайте їх розмовами. Спортсменові заборонено користуватися мобільним телефоном під час тренування. Спортивна тренувальна форма: хортовка й шорти є предметом особистої гігієни спортсмена. Спортсменові заборонено позичати форму одягу в іншого, у випадку відсутності форми, спортсмен повинен прагнути її придбати.

Якщо тренування проходить на свіжому повітрі, а спортсмен не може тренуватися й є присутнім як глядач, йому забороняється звертатися до тих, хто займається без дозволу тренера, розпивати горілчані напої, курити, приймати їжу, жувати жувальну гумку, робити інші вчинки, що відволікають присутніх спортсменів від тренування.

8. Поводження глядачів під час тренування

Абияка людина, бажаюча подивитися на тренування хортингу, може вільно прийти й із дозволу тренера зайняти в спортзалі зазначене йому глядацьке місце. Не можна розвалюючись спостерігати за тренуванням, це є проявом неповаги до спортсменів і тренера. Те, як глядач сидить у спортивному залі, говорить про його відношення до місця й колективу, в який він прийшов. Глядачеві в залі забороняється приймати їжу й напої, курити, виражати глузування вбік

спортсменів, обговорюючи їхню підготовку, розмовляти під час пояснень тренера, користуватися мобільним телефоном, перебуваючи в залі під час проведення заняття.

Якщо глядачеві необхідно вийти із залу, він повинен тихо піднятися з глядацького місця, попрощатися у мовчазній формі кивком голови з присутніми та вийти з залу не відволікаючи своїми діями тих, хто займається.

9. Травмонебезпечна поведінка

Навчально-тренувальні заняття з хортингу повинні завжди проходити в умовах, що виключають можливість травм. Спортсменові на тренуванні забороняється робити будь-які дії, що тягнуть за собою небезпечні наслідки для оточуючих. Безумовно, будь-яка травма в дитини – це стрес для її батьків. Якщо ж дитина була травмована на тренуванні, серйозним переживанням піддається тренер, на занятті якого відбувся травматичний випадок, керівництво клубу, федерації, а часом і весь спортивний колектив. Крім того, відповідно до законодавства будь-якої країни, організація або спортивна установа відповідає за життя й здоров'я тих, хто навчається, вихованців і працівників спортивної установи під час тренувального процесу. Обставини виникнення травм у дітей створюють імпульсивність, прагнення зробити ту чи іншу дію й захоплення тренуванням, що нерідко змушує дитину забувати про небезпеку, що їй загрожує. Тому на тренуванні значну роль грає спостереження за дітьми спортсменами більш високої кваліфікації хортингу. Старший зобов'язаний показувати приклад дисципліни та безпечного поводження молодшому, й якщо той не виконує вимог безпеки, зупиняти новачка і робити йому зауваження, аж до спортивного покарання через додаткове виконання фізичних вправ. Якщо вам зробили зауваження за порушення того чи іншого правила поведінки, не розглядайте це як особисту образу, дотримання правил етикету має вирішальне значення для вашої безпеки й безпеки навколишніх, а також для вивчення хортингу в цілому.

Кожен спортсмен зобов'язаний дотримуватися правил пожежної безпеки.

10. Уклін етикету

Спортсмен хортингу, роблячи уклін, має усвідомлювати його значення та необхідність. Уклін етикету хортингу – це знак поваги бійцівського духу. В уклоні немає змісту преклоніння й релігійності. Уклін виконується, злегка нахиливши голову й стиснувши праву руку в кулак, покладену на область серця. Уклін може бути призначений тренерові з вдячністю за навчання, вбік центру хорта, парадної сторони спортивного залу з поваги до того місця, де зібралися люди для досягнення спортивної досконалості, старшому спортсменові високої кваліфікації на знак поваги його майстерності та пройденого в хортингу шляху.

Якщо ваше фізичне відношення й щирість справжні, тоді уклін буде виражати справжню повагу, йти від серця й добровільно.

11. Особиста гігієна

Необхідність та обов’язок кожного спортсмена, що займається в клубі – стежити за чистотою в залі, на хорті, за станом устаткування й інвентарем.

Кожний спортсмен повинен завчасно забезпечити себе предметами особистої гігієни, мати особистий рушник, мило, змінне взуття, інші предмети та застосовувати їх у повсякденному житті, стежити за чистотою тіла, рук, ніг, відсутністю нігтів, мати акуратну зачіску, охайний зовнішній вигляд, стежити за цілісністю та чистотою тренувального одягу, особистого захисного екіпірування. Непідготовленому в плані гігієни спортсменові, відвідувати тренувальне заняття забороняється.

12. Кінець тренування

Якщо тренер оголошує кінець тренування, всі спортсмени зобов'язані припинити виконання вправ і виконати його команди. Якщо оголошено загальне шикування для медитації чи підведення підсумків, спортсмени зобов'язані швидким кроком або легким бігцем зайняти своє місце в строю хортингу, відповідно до етикету. На підведенні підсумків тренування всі його учасники повинні мовчачи та слухати підсумкову інформацію, запам'ятовувати своє домашнє завдання. Якщо в спортсмена виникло запитання до тренера, він повинен підняти праву руку вгору й таким сигналом руки показати бажання поставити запитання. Питання дозволяється задавати тільки після дозволу тренера. Вихід зі спортивного залу по закінченні тренування здійснюється тільки з дозволу тренера, спортсменові забороняється самостійно без команди покинути тренувальний зал. Після заняття пересування по м'якому покриттю заборонено. По закінченні заняття варто забрати у відведене місце спортивний інвентар та упорядкувати місце тренувань і роздягальні.

13. Вихід зі спортивного залу протягом тренування

Якщо спортсменові необхідно вийти зі спортзалу, він повинен запитати на це дозволу тренера, а після повернення в зал пояснити причину свого виходу.

14. Правила поведінки на змаганнях

Змагання дозволяють вирішувати педагогічні, спортивно-методичні та суспільно-політичні завдання. Під час спортивних змагань вирішуються ті ж педагогічні завдання, що й на тренуваннях у цілому, тобто вдосконалювання фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості спортсмена. Однак при цьому всі зрушення, що відбуваються в організмі, перевершують рівень, характерний для тренувальних занять. Змагання – один з дійових засобів підвищення тренованості спортсмена. Особливо велике значення спортивні змагання мають для формування волі до перемоги – головної якості хортингіста. Вони також позитивно впливають на глядачів. Будьте стійким у двобої, завжди зберігайте в серці бойовий дух і непохитну волю, не піддавайтеся на слабкості та спокуси, не прибігайте до хитрощів і неетичних тактик, не шукайте компромісів у двобої, боріться до повної перемоги й визнання поразки вашим суперником.

Спортивні змагання з хортингу – яскраве, емоційне видовище. Задоволення від спортивних двобоїв виникає внаслідок співучасті в них глядачів, яких залучає високий рівень спортсменів, сміливі та рішучі дії окремих учасників, їхні високі

досягнення. Якість проведення змагання залежить від поводження як представників і суддів, так і учасників.

Учасник змагання зобов'язаний:

заздалегідь підготувати змагальну спортивну форму, захисне спорядження й екіпірування;

не спізнюватися на організаційні заходи, мандатну та медичну комісію, зважування, відкриття змагань, початок двобоїв, нагородження;

не обурюючись рішенню суддів приймати як належне перемогу чи поразку;

на території спортивного спорудження, всередині залу, у роздягальнях поводитися гідно та культурно, у спілкуванні з навколишніми не застосовувати нецензурну мову, не розпивати горілчані напої, не курити, не застосовувати наркотики й інші нездорові речовини;

підтримувати громадський порядок і загальноприйняті норми поведінки;

виконувати законні розпорядження правоохоронних органів, адміністрації установи, на базі якої проводиться захід;

поводитися шанобливо стосовно глядачів та інших учасників заходу, обслуговуючого персоналу, осіб, відповідальних за дотримання порядку, не допускати дій, що створюють небезпеку для навколишніх;

не відволікати розмовами обслуговуючий персонал, суддів, рефері, арбітрів хорта;

не дозволяти агресивних дій, неетичної поведінки й образ стосовно суперника, інших учасників, тренерів, суддів, глядачів, уболівальників, інших оточуючих людей;

заздалегідь готуватися до виступу;

протягом усього заходу дотримуватися правил Етичного кодексу хортингу.

Кожен спортсмен може бути допущений до змагань лише з дозволу тренера, під керівництвом якого він до них готувався, та лікаря. У змаганнях, у яких хортингісту доводиться брати участь протягом декількох днів, кожний наступний виступ має бути санкціонований тренером і лікарем змагань. Якщо учасник змагань отримав травму чи був нокаутований, його негайно знімають зі змагань.

Глядачі на спортивних змаганнях також відповідають за дотримання вимог Етичного кодексу хортингу.

15. Правила поведінки на семінарах, школах і спортивних таборах з хортингу

Навчально-тренувальні семінари, школи, табори з хортингу є діючим стимулом систематичних занять спортом, що сприяє розвитку якостей кожного спортсмена, його морально-вольової та психологічної підготовки. Семінари використовуються тренерами з хортингу для підготовки спортсменів до наступних більш відповідальних змагань, відбору, виявлення спортивних даних і спортивної підготовленості хортингістів, перевірки якості навчально-тренувальної та виховної роботи, пропаганди ідеї здорового способу життя в колективі клубу. Переборюючи важкі навантаження, учасники семінарів з хортингу гартують стійкість духу, волю до перемоги. На семінарі тренерові видно кожний недолік

спортсмена й є час його виправити, вказати кожному, хто займається, на його недоліки в базовій техніці, методиці вивчення й виконання форм, поведінці з оточуючими. Протягом усіх тренувальних занять, а практично на всіх семінарах проводиться по кілька тренувань у день, підтримується сувора дисципліна та бойові традиції. Кожний починаючий спортсмен має можливість спілкування з досвідченими хортингістами, бачить серйозність відношення до виду спорту як тренера так і старших учнів, які становлять кістяк навчальної групи.

Всі учасники заходу, включаючи спортсменів і педагогічний склад, під час його проведення мають дотримуватися правил установленого етикету спілкування в хортингу, вітати один одного уклоном етикету, виконуючи невеликий уклін голови та покладаючи праву руку на серце, стиснуту в кулаку.

Учасник семінару зобов'язаний:

виконувати всі вимоги внутрішнього розпорядку спортивної бази, на якій проводиться захід;

не відлучатися з території бази, табору без дозволу тренера, знаючи що тренер несе відповідальність перед батьками, які довірили навчання своєї дитини, і перед державними органами за життя та здоров'я кожного спортсмена;

відвідувати всі тренувальні заняття й інші заходи, що запропоновані програмою семінару;

підтримувати тісний зв'язок з батьками, повідомляти батькам про планування та методи тренувань, своє місцезнаходження, стан здоров'я, вживання у раціоні продуктів харчування, відношенні між товаришами в колективі;

дотримувати вимог пожежної безпеки при використанні побутових приладів;

при порушенні абиким із учасників семінару правил безпеки життєдіяльності, зупиняти його та попереджати про небезпеку;

бути ввічливим у спілкуванні з товаришами, допомагати новачкам і молодшим по кваліфікації в пізнанні техніки та комбінацій двобою;

не вживати протягом семінару горілчані, слабоалкогольні напої та тютюнові вироби, проповідуючи повсюдно відвикання від шкідливих звичок;

проявляти максимальний інтересі старання на тренуваннях з хортингу.

Під час проведення семінарів, шкіл, спортивних таборів керівникам підрозділів, тренерам, інструкторам, методистам та іншим представникам педагогічному складу і робітникам федерації хортингу, а також батькам та іншим відвідувачам заходу забороняється надавати негативний приклад спортсменам шляхом куріння та вживання горілчаних напоїв, включаючи пиво, як на території приміщень і спортивних майданчиків, так і за їх кордонами.

16. Правила поведінки в побуті

Ніколи не вживайте алкоголь і цигарки, будучи одягненим у спортивну форму хортингу.

Поважаючий себе спортсмен, що працює на результат, взагалі не повинен курити й прилучатися до інших пагубних шкідливих звичок, не сумісним із заняттями хортингом.

Якщо у вас травма, не тренуйтеся, поки не вилікуєтеся. А за цей час просто спостерігайте за тренуваннями.

Не забувайте дякувати батькам, які виховують вас і привели на заняття в клуб хортингу, вони вибрали для вас нелегкий шлях, поважають вас за цю працю на тренуваннях, радіють вашим перемогам, переживають за поразку разом з вами.

Пишайтеся тим, що ви займаєтеся хортингом, багато хто б не витримав таких навантажень і вимог дисципліни. Не існує мистецтва ближнього двобою, більш жорсткого й ефективного, ніж хортинг. Потрапивши під прес захватів і кидків у стійці, проведених ударів голою рукою, продовженням атаки в партері будь-який суперник будь-якого єдиноборства буде усвідомлювати вашу перевагу й поважати ваш шлях.

Ніколи не хваліться, що ви практикуєте бойовий стиль хортинг.

Не кривдьте слабких, приходьте на допомогу, рятуйте того, кому необхідна допомога.

Застосовуйте техніку двобою тільки у випадку захисту в момент небезпеки для вашого здоров'я чи здоров'я близьких рідних людей, членів вашої сім'ї, коли інші способи марні, а зволікання неможливе. Якщо ситуація змушує застосувати силу хортингу – дійте рішуче й безкомпромісно, повергаючи кривдників.

Поважайте інші види бойових мистецтв. Не дозволяйте собі нешанобливо висловлюватися стосовно якого-небудь стилю єдиноборств. Щиро поважайте майстрів інших стилів, які домоглися високих результатів у своєму виді. Не соромтеся вчитися в них варіантам прийомів та іншій техніці, це значно підійме ваші спортивні можливості.

Знання не можна купити. Грошові внески, що ви вносите за навчання, служать для оплати оренди залу та розвитку вашого клубу. Не забувайте без зайвих нагадувань підтримувати таким чином життєздатність колективу, в якому ви виховуєтеся, маючи можливість віддячити тренерові за отримані знання та спільний шлях.

Зі щирою повагою ставтеся до свого Вчителя хортингу. Ніколи не ганьбіть свого тренера, завжди озивайтеся про нього шанобливо та з повагою, перебуваючи на вулиці, у навчальному закладі, на роботі, вдома, у громадському місці, показуйте приклад оточуючим людям у поводженні та спілкуванні, особистим прикладом доводьте переваги здорового способу життя, моральних цінностей, вихованих у клубі хортингу, очолюваному вашим тренером.

Завжди намагайтеся робити ранкову зарядку, призначайте додаткові тренування дома й у школі. У спортивному житті на шляху хортингу немає виправдання ліні, у двобої – немає виправдання поразці.

Намагайтеся якнайкраще вчитися в школі, інших навчальних закладах, вчасно виконуйте домашні завдання та інші задані вам роботи, уважно та шанобливо ставтеся до своїх викладачів і колег.

Надавайте посильну допомогу батькам у домашніх справах, не обтяжуйте їх додатковими проблемами, пов'язаними з вашою незібраністю в роботі, навчанні, не засмучуйте їх нечемними вчинками, радуйте своїх батьків вашим прагненням у всьому домогтися успіху. Зробіть так, щоб вони пишалися вами.

Вступивши в члени Української федерації хортингу, не кидайте спорт без поважної причини, йдіть до кінця, працюйте над собою, гідно несіть прапор бійця хортингу – національного виду спорту України, будьте надійною опорою для тренера, батьків і своїх товаришів по спорту.

В хортингу етикет відіграє важливу виховну роль. Він дуже сильно пов'язаний з моральними нормами та цінностями суспільства. Система моральних установок, що визначають характер спілкування у самих різних народів, включає набір універсальних загальнолюдських цінностей: шанобливе ставлення до старших, батьків, жінок, поняття честі і гідності, скромність, толерантність, доброзичливість. Етикет хортингу завжди намагається підкреслювати такі важливі цінності та виховувати в своїх учнях повагу до прийнятих у суспільстві цінностей.

Етикет виділяє основні принципи гуманізму та людяності, що втілюється у вимогах бути ввічливим, тактичним, коректним, чемним, люб'язним, скромним і надійним.

Етикет допомагає вибрати той шлях, який буде найбільш доцільним, розумним, простим і зручним для самого спортсмена хортингу й для оточуючих. Це дуже важливо на початковому етапі відносин, що складаються між дітьми та їх батьками, друзями, учнями.

Етикет також пропагує принцип краси й естетичної привабливості поведінки. Приємно, коли людина вміє поводитися так, що її чемна поведінка подобається оточуючим і викликає повагу.

Етикет підкреслює принципи, звичаї й традиції тієї країни, в якій знаходиться людина в даний час Володіння традиційною культурою поведінки не тільки дає хортингістам можливість нормально спілкуватися з представниками різних національностей, а й навчає поважати чужі звичаї, якими б дивними та незвичайними вони не здавалися на перший погляд. Хортинг також дає уявлення про етикет з точки зору поваги один одного. Також дуже важливі відносини, що складаються між учнем і вчителем, адже це надалі допоможе учням правильно будувати стосунки з друзями, колегами, викладачами навчальних закладів і батьками. Будь-яка школа хортингу – місце, де вчать самодисципліні й організованості, вмінню контролювати емоції та направляти думки. Хортинг для дитини і дорослого є дієвим засобом фізичного розвитку та формування характеру.

Кодекс честі спортсмена хортингу

Будь відданим своїй справі та бойовому мистецтву. Справжній козак не відчуває гніву та люті і пригнічує біль. Тільки чистий розум веде до перемоги. Козак ніколи не захищається, і ніколи не нападає. Він робить те й інше одночасно. Козацький хортинг – це велике вчення пращурів, що ти маєш передати нащадкам. Боєць завжди виходить на хорт не один: разом з ним йдуть роки роботи його команди і тренерів. Їм теж належать всі його перемоги. Пам'ятай, що в бою сила духу означає більше, ніж сила м'язів.

Нехай твій дух завжди буде твердим і чистим. Шануй свого учителя, завжди будь відданим йому. Поважай суперника, він гідний поваги хоча б тому, що не раз перемагав себе на тренуваннях. Той, хто не поважає суперника, не

поважає себе. Ти отримав силу і знання козацького хортингу. Використовуй ці знання на благо й добрі справи. Справжні бійці з'ясовують, хто сильніший, на хорті, а не на вулиці. Будь прикладом для товаришів і молоді.

Веди здоровий спосіб життя. Допоможи тому, хто потребує допомоги, щоб стати по-справжньому сильним. Захисти слабкого, якщо того вимагають обставини. Слідуй істинним шляхом козацького хортингу, мета якого – досконаліть. Пам'ятай про те, що найголовніша перемога – це перемога над своїми слабостями. Читай книги, будь багатогранним. Розвивайся всебічно, пам'ятай про те, що справжній воїн не повинен замикатися на чомусь одному. Усе своє життя сповідуй істинний шлях козацького хортингу, не заради себе, а заради інших.

Кодекс честі хортингіста – «Етичний кодекс хортингу»

Честь хортингіста – сукупність його вищих моральних принципів, якими він керується у своїй поведінці. Сукупність моральних правил хортингіста – його етика.

Етики хортингу дотримуються всі спортсмени незалежно від того, чи їхня діяльність здійснюється на добровільній або професійній основі, незалежно від часу й місця проведення заходів хортингу.

Для розуміння та реалізації норм поводження спортсмена визначено підрозділи Етичного кодексу хортингу: правила поведінки в спортивному тренувальному залі; правила поведінки на змаганнях; правила поведінки на семінарах, школах і спортивних таборах з хортингу; правила поведінки в побуті.

У своїй основі хортинг зберігає вікові традиції і залишається спадкоємцем козацького кодексу честі прадавньої Запорозької Січі, що возвеличує такі якості, як: *відповідальність, наполегливість, благородність, ввічливість, сміливість, щирість, чесність, скромність, повага до інших людей, неможливість зради, вірність у дружбі.*

Вступаючи до школи хортингу, учень дає клятву, що він не кине навчання без поважної причини, не зганьбить хортингу і свою школу, без дозволу вчителя нікому не відкриє секретів, яких його навчили, буде завжди дотримуватися законів хортингу, і якщо стане вчителем – передасть істинні знання і вміння.

Етичні правила хортингіста:

1. Уважно спостерігай за собою, обставинами власного життя та за іншими людьми.
2. Володій ініціативою в будь-якому починанні.
3. Осмислюй все повністю і дій рішуче.
4. Знай, коли слід зупинитися.
5. Дотримуйся середини між радістю і пригніченістю, виснаженням і лінню, безрозсудною бравадою і боягузтвом.
6. Пробачай іншим неістотні моральні помилки.
7. Прагни мати ближчі взаємини з однолітками.
8. Прагни контролювати своє ревниве ставлення до партнера.
9. Не ображайся через дрібниці.
10. Прагни не проявляти свій гнів.
11. Вибачайся за неправильні дії.

12. Стався до інших з повагою.
13. Ділися своїми вміннями з іншими.
14. Дякуй іншим за будь-яку допомогу.

Настанови юним хортингістам

Хортингіст – спортсмен-воїн:

не шукай спокою, причин невдач і бездіяльності;
не служи грошам і не май їхньої влади над собою;
заради справедливості бийся не тільки за себе, але й за інших;
підпорядковуй свої примхи розуму і волі;
сам визнай і стверджуй себе воїном, дій відповідно до чеснот.

У братерстві хортингістів:

кожен рівний кожному, всі рівні всім;
ти станеш рівним усім тоді, коли визнаєш себе воїном, коли визнаєш братерство хортингу і його владу над собою, коли братерство визнає тебе і твою владу над ним;
кожен стоїть за кожного;
відкидаючи одного, ти відкидаєш всіх;
якщо ти відкидаєш братерство – братерство відкидає тебе.

Відданість вченню хортингу:

якщо ти не віриш вченню, значить ти відкидаєш вчення;
вір не тому, що кажуть, а тому, що ти бачиш;
шукай власні переконання;
вірити як усі, значить – не вірити вченню;
ніколи не піднімай віру над розумом;
твоя віра у вчення – це твоя вірність шляху.

Слово хортингіста:

тобі ціна – твоє слово;
не говори двох слів там, де від тебе чекають тільки слова;
якщо можеш змовчати – не говори нічого;
слухай не те, що говорять, а те, що намагаються приховати за допомогою слів;
не можеш почути вухами – слухай серцем;
визнаючи когось рівним собі, відповідай за його слово як за своє.

Ставлення до справи:

будь там, де важче;
не роби нічого наполовину;
якщо ти хочеш, значить – ти зможеш;
йти прямо – не означає йти правильно;
пропусти вперед того, хто може принести більше користі справі, ніж ти.

Хортингіст у конкуренції:

сильний завжди виживає, слабкий завжди гине;
те, що ти тримаєш надійно, у тебе ніхто не відніме;
не чекай, коли тебе зіб'ють з ніг, думай заздалегідь – почни першим;
не йди в один невдалий слід двічі;

якщо не можеш йти вперед, то стій твердо на одному місці.
Шлях до своєї мети:
кожну стрілу запускай у ціль;
мета полягає не в тому, щоб боротися, а в тому, щоб перемагати;
мету, що ти залишив, привласнює собі супротивник;
не чекай великого успіху від досягнення малої мети.
Міра і стриманість:
у тому, що відбувається з тобою, вини тільки себе;
не відокремлюй себе від дружби ні у великому, ні в малому;
не показуй нікому повністю ні свого болю, ні радості;
не бажай іншому – не отримаєш сам.
Гідність хортингіста:
тебе можна знищити, але перемогти – ніколи;
прости того, хто готовий пробачити тобі;
ніколи ні про що не шкодуй;
ніколи не проси два рази;
пропонуй сам допомогу, якщо інший її потребує.
Майно і речі:
тобі належить тільки те, що ти можеш забрати з собою;
обіцяй тільки те, що зможеш дати;
поверни собі те, що втратив;
не чіпай чужого, воно не для тебе.

Додаток Е

ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

У культуру українського народу входить створений ним вид спорту хортинг. Він є наступником бойових мистецтв стародавньої України. Протягом століть ці бойові мистецтва, як бойова культура та навички, супроводжують у повсякденному житті дітей і дорослих, виробляють в українців життєво важливі якості: витривалість, силу, спритність, швидкість, прищеплюють чесність, справедливість і гідність. Багато з них мають багатовікову історію: вони збереглися до наших днів у вигляді хортингу з часів глибокої старовини, передавалися з покоління в покоління, вбираючи в себе кращі національні традиції українців. Вони удосконалювалися в міру господарської діяльності людини, у міру вдосконалення її розуму. Національні спортивні традиції українців залежали від багатьох факторів: ландшафту, клімату, природи тощо.

Крім збереження народних традицій, хортинг як національний вид спорту дуже впливає на виховання характеру, волі, інтересу до народної творчості у молоді. Дані свідчать про те, що процеси взаємного культурного впливу і культурного спілкування дуже впливають на характер самих національних видів спорту як одного з важливих засобів духовного розвитку людей. Отже, і хортинг набув характерних рис українського народу. Україна – це країна спорту. За невеликий проміжок часу українці освоїли величезну кількість видів спорту. А у світової спільноти українці асоціюються з козацькою звитягою, перемогою і світовою славою. І зараз жителі сучасної України пам'ятають споконвічні ігри і спорт, якими бавилися наші предки протягом багатьох століть. Невід'ємна частина культури будь-якого народу – спортивні змагання. Вони були так само неповторні, як і сама культура етносу. Тому відродження і збереження національного виду спорту є одна з форм збереження традицій і духовно-моральних цінностей України.

Національним видом спорту України є хортинг.

Завданням спортивного двобою хортингу є не тільки демонстрація кидкової техніки боротьби або техніки больових прийомів, у двобої хортингу важлива саме ефективність технічних дій щодо усунення фізичної агресії, контратакувальні дії, вміння маневрувати і наносити відповідні удари, проводити кидки у необхідний момент, продовжувати боротьбу лежачи та застосовувати утримання, больові і задушливі прийоми.

Хортинг складний, раціональний і продуманий, зі своїми емоціями, маневруванням, хитрощами техніки і швидкістю та надійністю тактики, довірливістю та багатогранністю методик, обачністю захисних дій та абсолютною вразливістю й ефективністю наступів, зі своєю прорахованою стратегією, отже, хортинг складений так, як характер і генетичний код кожного справжнього українця. Хортинг за характером наша система, а за коріння – наш національний вид спорту.

Результатом спортивного двобою хортингу практично є добровільне визнання себе переможеним одного з учасників, або через його явну нездатність

продовжувати двобій. Саме тому в хортингу можливе застосування технічного арсеналу з будь-якого виду прикладної контактної бойової дії. В арсенал дозволених прийомів двобою входять: кидки і утримання за допомогою захоплень за руки, ноги, шию, тулуб, больові впливи на зв'язки і суглоби, кидки за допомогою класичних захоплень за тіло, задушливі прийоми руками та ногами за допомогою захоплень за шию і частин тіла, всілякі удари руками і ногами. За рахунок високої ефективності прийомів, хортинг набув розвитку і серед силових структур, де останнім часом число практикуючих хортингістів збільшується.

З історії прадавнини хортинг мав назви простих сутичок, у яких хлопці виясняли, хто сильніший і спритніший. Кулачні сутички з боротьбою на українських слов'янських землях часто проводилися як потіха, що представляє собою бій кулаками та захвати за шию і кінцівки. Ця форма існувала в прадавній Україні починаючи з глибокої давнини до початку XVIII століття. Крім розваги, сутички були своєрідною школою бойової звитяги, школою війни, що розвивала у народу навички, необхідні для захисту Батьківщини, своїх земель.

Починаючи з самого раннього віку українські діти за допомогою різноманітних ігор, боротьби і метання поступово привчалися до того, що потрібно вміти постояти за сім'ю і самих себе. Коли діти ставали дорослими, ігри переростали у справжні двобої, відомі як «кулачні двобої». Вони зазвичай проводилися у свята. За кількістю учасників вони ділилися на: «вулиця на вулицю», «село на село», а у козацькому середовищі – «курінь на курінь». Влітку двобої проходили на майданах і площах, взимку – на полянах, замерзлих річках і озерах. У двобоях брав участь і простий народ і торговці.

Існували види кулачного двобою: «один на один», але найпоширенішим видом масової сутички був – «лава на лаву». Двобій ділився на три етапи: спочатку билися хлопчаки, після них – неодружені хлопці, а в кінці у лаву ставили і дорослі. Не дозволялося бити лежачого або того, хто присів, хапати за одяг. Завдання кожної сторони полягало в тому, щоб звернути сторону противника у втечу або хоча б змусити відступати. Лава, яка програла «хорт» (майдан чи територію, на якій йшов двобій), вважалася переможеною. У кожної «лави» був свій керівник – «ватажок», «курінний отаман», «бойовий староста», який визначав тактику двобою і підбадьорював товаришів.

Двобій «один на один» був найбільш шанованим видом двобою серед дорослих чоловіків козацького роду. Двобої «один на один» могли організовуватися спеціальною людиною, а могли бути і стихійними. У першому випадку двобій призначався на певний день і час, а другий різновид міг проходити в будь-якому місці, де збирався народ: майдан, ярмарки, свята. Такі двобої також при потребі служили для підтвердження правоти відповідача в судовій справі. Цей спосіб довести свою правоту називався «визвати на хорт». Традиція «виклику на хорт» проіснувала на землях прадавньої України до кінця існування Запорозької Січі.

Техніку прадавнього бойового одноборства українців можна умовно розділити на змагальну і прикладну. Змагальна застосовувалася на дружніх зустрічах під час сільських гулянь, храмових свят, що супроводжувалося боротьбою, паличним і кулачним двобоєм. У цій техніці, як у спорті були

неприпустимі технічні дії, що приводили до важких травмувань. Правилами в цих змаганнях служила чітка домовленість – договір бійців між собою про те, як вони будуть проводити двобій. Умови такого договору між бійцями зазвичай обговорювалися перед кожним двобоєм і суворо дотримувалися. Порушники домовленості каралися товаришами бійців і самими бійцями з обох сторін. Домовленість могла забороняти, наприклад, бити в пах і потилицю, кидати на голову, ламати пальці, бити палицею по голові тощо.

У бойовій же техніці бойового мистецтва прадавніх українців ніколи не бувало домовленості, застосовувалося все, що приносило перемогу. Проте існували й деякі етичні обмеження, яких іноді дотримувалися і в застосуванні бойової техніки.

Говорячи про спорт в Україні, не можна не згадати про записи щодо ігрищ з двобоями в літописах Київської Русі, які відносяться до XI століття. Але історія розвитку бойового мистецтва українського народу зараз привела це до хортингу. У країнах, де цей вид спорту носить постійний характер і має федерацію, з прилеглими до неї різними асоціаціями, використовується міжнародна назва організації «Всесвітня федерація хортингу» – «World Horting Federation». Традиції національного спорту сформувалися в Україні і розвиваються з часів Стародавньої Русі-України до нашого часу. Хортинг як осередок духовності України спрямований на виховання та розвиток фізичної і духовної культури особистості.

Хортинг утворився в Україні, і тому в подальшому активно розвивався. Його прийнято вважати національним видом спорту нашої держави. Протягом багатьох століть дані тренувальні методики супроводжували у повсякденному житті українську людину, виробили у неї особливі риси характеру і менталітету, а також важливі якості особистості, які відображають суспільний устрій народу і його погляди на навколишній світ. Варто відзначити, що український хортинг черпає свій початок з народних бойових звичаїв, які культивувалися в різних куточках придніпровської, запорозької, київської, таврійської землі протягом всієї їхньої історії. Національний вид спорту в Україні з'явився завдяки слов'янським народним іграм. Вони являють собою свідому діяльність, яка спрямована на досягнення певних цілей, встановлених правилами гри.

Національні забави українців склалися на основі традицій слов'ян-русичів. У них враховуються не тільки культурні та моральні, а й громадські, а також духовні ідеї і цінності слов'янського етносу. А сама лексична одиниця «забава» не мала розважального значення. Слово виражало собою масові події, навіть такі, що супроводжувалися при веденні бойових дій. З чого сформовані слов'янські ігри. Примітно, що в наших прадавніх іграх були поєднані відразу і розваги, і тренування. В українських забавах є унікальні і дуже цінні властивості. Наша культура не тільки виявляла, але і заохочувала тих, хто сильний духом і тілом. Саме вона виховувала у древніх русичів (народність, що мешкала на землях України у XV–XVIII століттях) здатність прийняти на себе виклик, заступитися за скривдженого або слабкого, а також вміти подолати в самому собі почуття тривоги і слабкості. Український народ після тяжких трудових буднів із задоволенням брав участь в іграх дітей. Дорослі навчали малюків розвагам, відпочинку, народним гулянням. Однак ці заходи носили масовий характер. У них

брали участь усі – від наймолодших до найсильніших і досвідчених. Люди відпочивали не тільки беручи участь в іграх, але і спостерігали в якості глядачів за тим, що відбувається.

Національний український спортивний напрям, яким є хортинг, потрібно просувати в міжнародне спортивне співтовариство, у програму Всесвітніх Ігор, а далі і як олімпійську дисципліну. Хортинг як вид спорту необхідно зробити загальнодоступним і масовим. Потрібно прагнути до того, щоб наш національний вид спорту пробивався і в Олімпійські Ігри, і взагалі став відомим у світі. А головне, щоб про нього добре знали в Україні, щоб він розвивався у нас саме як масовий загальнодоступний вид спорту, який у спортивні зали залучає широкі маси дітей та молоді. При цьому він досить популярний серед громадян України. Але потрібно прагнути розширювати число учасників спортивних змагань з хортингу.

Унікальність культури кожного народу є не тільки його відмітним знаком, а й становить феномен культурного різноманіття людської цивілізації в цілому. Таким феноменом в Україні є хортинг. Культура України повністю відображена в ньому, а також є невід'ємною його частиною.

Україна – країна, що володіє величезним культурним спадком і багатовіковими військовими, бойовими, оздоровчими, лікувальними, культурними традиціями. Історичні та географічні особливості нашої країни сприяли тому, що Україна розвивалася як держава, де жили та розвивалися безліч культур, взаємодоповнюючи одна одну. Саме ця характерна риса робить український національний вид спорту привабливим для іноземців, які на протязі не одного століття намагаються осягнути загадкову українську душу, її доброту, щирість і довірливість, від якої іноді наш народ і страждає. Але хортинг, одночасно з виховними технологіями, є сильним прикладним одноборством, що підкреслює мужність і звитягу нашої нації.

Досягнення України в області спорту, літератури, музики, балету, театру, образотворчого мистецтва визнані в усьому світі. Хортингу виповнилося 10 років, і він тільки набирає обертів щодо свого розвитку в Україні і за кордоном. Але величезний потенціал хортингу визнають не тільки українські майстри єдиноборств, а також провідні закордонні спеціалісти бойових мистецтв, які гарно відомі у світі.

Хортинг пронизаний культурою українців. Середовище життєдіяльності в сучасній Україні включає значну кількість цінних історичних об'єктів, пам'ятників історії і культури, об'єктів культурної спадщини, маємо свою вишиванку, свій вид спорту хортинг, свою мову і культуру. Виходячи із законодавства визначення (обґрунтування) історико-культурної цінності є актуальним для різних типів об'єктів як матеріальних, так і духовних, що володіють ознаками об'єкта культурної спадщини. Неозброєним оком видно те, що хортинг безсумнівно володіє ознаками спадщини українського народу.

У роботах з виявлення цінності хортингу як української спадщини та прийняття рішення про включення його до певного реєстру, вирішальними є питання встановлення і визначення історико-культурної цінності хортингу. Роль організатора робіт щодо обґрунтування і ухвалення рішення належить

Міністерству молоді та спорту України. У державного органу є механізми і засоби щодо забезпечення об'єктивності прийнятих рішень, що визначають долю і статус хортингу як національного виду спорту України, певного об'єкта культурної спадщини нашої нації. Пошуку відповіді на дане питання присвячена робота Української федерації хортингу, яка має статус національної спортивної федерації.

У наукових публікаціях все частіше піднімаються питання актуалізації історико-культурної цінності хортингу як об'єкта історичного минулого в світлі сучасного спортивного розвитку людей. Питання актуальності кола робіт щодо виявлення, встановлення, визначення та збереження історико-культурної цінності хортингу як об'єкта культурної спадщини також широко висвітлюються. Сучасні дослідники історико-культурної цінності спадщини України більшою мірою орієнтуються на вивчення історичних і загальнотеоретичних проблем, змістовних методичних питань та традицій, якими користується хортинг у своїй роботі. Система представлена логічним порядком послідовних заходів – науково-дослідних, експертних та правових дій. Відомості про історико-культурну цінність хортингу, виявлені у ході наукових досліджень, стають основою для визначення експертами особливостей національного виду спорту – його предмета діяльності.

Методика встановлення історико-культурної цінності хортингу має наступні характеристики:

хортинг задовольняє вимогам законодавства України щодо культурної спадщини;

хортинг відображає сучасний науково-методичний рівень розробок і уявлень про систему цінностей і критерії історико-культурної цінності українського народу;

хортинг містить критерії оцінки всіх основних характеристик як виховної системи особистості для повноцінного встановлення його історико-культурної цінності для України;

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

хортинг має форму і структуру, зручні для використання, що дозволяють у режимі індивідуально-колегіальної роботи спортивних громадських організацій (місцевих федерацій хортингу), експертних рад (колегій експертів) обґрунтувати та прийняти персональне і колегіальне рішення щодо встановлення історико-культурної цінності хортингу як національного виду спорту та об'єкта спадщини української військової, фізкультурно-оздоровчої, лікувальної та спортивно-масової культури, корисної для населення України.

Ці життєстверджувальні засади сформульовані у Декларації хортингу.

Декларація
керівників і працівників всеукраїнської громадської організації, обласних, міських та районних федерацій, окремих клубів та спортивних секцій хортингу в Україні

Ми, керівники і працівники всеукраїнської, обласних, міських та районних федерацій, окремих клубів та спортивних секцій хортингу в Україні, відчуваючи свою відповідальність за теперішній і майбутній розвиток хортингу і своєї країни заявляємо:

«Патріотизм»

1. Сьогодні ми є громадянами і патріотами України, лідерами суспільства і керівниками громадських спортивних об'єднань хортингу, завтра на наші місця прийдуть інші, стане у керівництва вихована нами молодь. Від наших сумісних зусиль, від того, як ми передамо вчення, бойові та культурні традиції українського народу залежить, яким буде світ, сім'я хортингу, суспільство нового покоління.

Ми бажаємо мати мир для українців, здорове суспільство, міцну сім'ю, квітучу Державу, могутню Національну збірну команду України з хортингу.

«Здорова нація»

2. Відчуваючи свою відповідальність перед майбутнім виду спорту – Хортинг, народженого та визнаного в країні, ми прагнемо до рішення проблем сьогодення і висловлюємо «Ні» – розвиненню в дитячому та юнацькому середовищі наркоманії, СНІДу, вільного сексу, розвиненню дитячої хворобливості в нашій країні.

Здоровий спосіб життя – запорука морально-етичного здоров'я суспільства та особистості.

«Професіоналізм»

3. Готуючи молодь стати майбутніми лідерами Хортингу в Україні, ми бачимо перспективу розвитку в укріпленні професійних відносин між місцевими осередками Української національної федерації. Відносин чистих, прозорих, безкорисливих, могутніх і довгострокових. Ми будемо постійно вдосконалювати методи роботи, підвищувати якість проведення занять, особисту спортивну майстерність в хортингу.

«Професіоналізм і порядність!» – віднині становляться життєвим девізом працюючого колективу всеукраїнської громадської організації «Українська Федерація Хортингу»!

«З вірою в серці»

4. Люди живуть і люди вмирають. Після людини залишається тільки пам'ять та ім'я. Тільки з вірою в Господа Бога, згідно Його великих законів праведності, людина в змозі приймати справедливі і вірні рішення, робити вчинки, які залишать про нас світлу пам'ять та добре ім'я. Вчитель – найблагородніша з усіх професій на світі. Навчаючи хортингу з вірою в серці ми навчаємо миру, навчаємо жити.

Нехай наші діти – наша надія і наше натхнення, навчаться в нас любити і вірити в Бога, передадуть наступним поколінням цей єдиний шлях миру і благодійності.

«Сім'я – центр життя людини»

5. Розуміючи цінність сім'ї для суспільства ми бачимо перспективу в укріпленні інституту сім'ї та сімейних цінностей. Сім'я – основа моральних і соціальних устоїв суспільства, центр життя людини. В ній беруть початок народження, любов, щастя і майбутнє кожного з нас. Тому найголовніша якість, яку прищеплює тренерський колектив нашої федерації свої учням – синовня шанобливість до матері та батька.

Моральність і чистота відносин – єдиний шлях для заснування міцної сім'ї, синовня шанобливість до матері та батька, людей, які подарували дитині світ – джерело започаткування ще в дитинстві такої моральності та істинного виховання.

«Хортинг – шлях до самовдосконалення»

6. Кожна людина, яка займається в спортивних залах Української Федерації Хортингу повинна відчувати себе в доброму і поважному оточенні однодумців, які прагнуть до великої і світлої мети, вдосконалення своїх фізичних та моральних якостей – сили тіла і духу!

Наша організація обіцяє підтримувати і втілювати в життя програми Уряду України, які здатні допомогти підростаючому поколінню вести здоровий спосіб життя, стати справжніми громадянами і патріотами нашої Батьківщини.

Хортинг – спорт твоєї Батьківщини!

Нехай слова Декларації нашої громадської організації, від кожного спортсмена хортингу України доторкнуться до кожного українського гарячого і палкого серця. Нехай вогонь боротьби за мир, щастя, заможність і порядок в країні, здорове і радісне дитинство наших малюків, добробут та пошану літніх людей, світлу пам'ять пращурів, захованих в нашій рідній землі, моральність і патріотизм суспільства, перетвориться в наші конкретні достойні вчинки та благородні дії.

Будемо гідні високого покликання українців!

Ці цінності декларує хортинг – національний вид спорту України.

Додаток Ж

ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ ХОРТИНГУ – НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ

1. ЗАГАЛЬНА ЧАСТИНА

Курс здійснюваних в Україні реформ передбачає чітку соціальну спрямованість перетворень у всіх сферах суспільного життя. Особливу роль в його реалізації виконують галузі спортивно-фізкультурної, соціально-культурної сфери, у яких акумулюються соціальні інтереси різних верств населення і які безпосередньо націлені на задоволення людських потреб у культурно-освітньому та інтелектуальному розвитку й відпочинку. Сучасне, притаманне європейському суспільству розуміння функцій спорту і культури, їхня роль у суспільному житті виходить далеко за межі бачення їх як сфери чистого виду спорту, мистецтва, естетичних і духовних пошуків, збереження та плекання фольклорних традицій.

На сучасному етапі суспільно-історичного розвитку, хортинг покликаний відігравати роль консолідації спортивної складової суспільства на основі духовних і загальнолюдських цінностей, традицій і звичаїв України. Саме хортинг має стати майданчиком для діалогу різних видів спорту, культур і етнокультурних груп. Хортинг у цьому плані розглядається як один із потужних рушіїв соціального та економічного розвитку, національний вид спорту, який охопив велику кількість людей, залучив дітей та молодь до занять хортингом у спортивні зали.

Хортинг формує імідж нашої країни на міжнародній спортивній арені, служить інструментом просування її зовнішньополітичних інтересів. Історично доведено, що політичні та економічні успіхи держави мають бути підкріплені її успішною культурно-спортивною промоцією у світі. І навпаки, прогресивний, розвинений, співзвучний відповідним сучасним тенденціям вид спорту хортинг має потенціал щодо підтримки позитивного образу української нації. Хортинг допомагає зберегти історичну суб’єктність нашій країні, виховує гідних людей, патріотів, готує їх до життя в Україні.

Особливістю галузі хортингу є те, що основні результати його спортивної діяльності виражаються, як правило, у відкладеному соціальному ефекті і проявляються в збільшенні інтелектуального потенціалу, зміні ціннісних орієнтацій і норм поведінки людини, позначаються на модернізації всього українського суспільства. Очевидно, що наслідки такого роду діяльності не піддаються звичайним статистичним вимірам.

Однак у практиці вітчизняної статистики, державного та регіонального управління існує система показників, що можуть бути використані для оцінювання розвитку середовища хортингу:

показники, що характеризують фінансове забезпечення сфери хортингу;

показники рівня розвитку інфраструктури Всесвітньої та Української федерації хортингу;

рівень залучення людей у різноманітні форми тренувань, змагань, суддівства заходів, обслуговування проведення семінарів, фестивалів;

показники кадрового потенціалу сфери хортингу.

Програма підтримки національного виду спорту України хортингу (далі – Програма) підготовлена відповідно до Конституції України, Законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про культуру», «Про місцеве самоврядування в Україні», постанови Кабінету Міністрів України «Про нормативи забезпечення населення клубними закладами», наказу Міністерства молоді та спорту України «Про надання Українській федерації хортингу статусу національної спортивної федерації».

Програма розроблена за результатами обговорення напрямів розвитку національного виду спорту України хортингу серед широкого кола фахівців галузі фізичної культури і спорту, науковців, представників громадських організацій, потенційних одержувачів послуг. Це дало змогу виробити спільні позиції, розробити перспективний план заходів для впровадження хортингу у закладах освіту України.

2. ПРОБЛЕМАТИКА ПРОГРАМИ

В Україні станом на 2017 рік функціонує 354 клуби хортингу, у сільській місцевості – 26. Усього відділень ДЮСШ з хортингу в Україні – 12. При закладах загальної середньої і дошкільної освіти діють 215 гуртків з хортингу, спортивних секцій, клубних формувань та колективів спортивної підготовки з хортингу, з яких 127 мають у складі фахівців зі званнями майстер спорту України з хортингу та Майстер спорту України з хортингу міжнародного класу.

Сучасний стан впровадження занять з хортингу для населення в сільській місцевості потребує активізації та модернізації, оскільки не задовольняє вимог щодо рівня спортивного і культурного обслуговування населення, надання якісних фізкультурно-оздоровчих, культурних та освітніх послуг.

У деяких клубах хортингу, особливо у сільській місцевості, ведуться застарілі форми роботи, які можливо поновити за сприянням держави. Застаріла матеріально-технічна база: спортивне екіпірування і спорядження хортингістів, м'яке покриття для занять, допоміжна техніка не оновлювалися багато років, відсутність або мала кількість оргтехніки. У більшості випадків персонал клубів хортингу не бере участі в грантових проектах.

Заклади освіти в сільській місцевості, в яких створені гуртки хортингу, завжди були осередками організації дозвілля, розвитку спорту, народної творчості та збереження народних традицій, перебувають у кризовому стані, не мають необхідних технічних засобів. Рідко для мешканців села здійснюється спортивне свято або фестиваль хортингу, проводяться семінари з хортингу, показ театральних вистав, організовуються концерти професійних митців. Основними причинами такого явища є незабезпеченість матеріально-технічної бази сільських закладів фізичної культури і відсутність тренерів з хортингу та інших необхідних фахівців.

До зниження продуктивності діяльності клубів хортингу в сільській місцевості окрім застарілої матеріально-технічної бази, призводить низька активність місцевої громади.

3. МЕТА І ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ПРОГРАМИ

Підтримка клубів хортингу шляхом допомоги в активізації їх роботи та проведення заходів.

Програма розроблена для:

забезпечення реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту в частині модернізації роботи та розвитку національного виду спорту України хортингу;

сприяння проведенню спортивно-масових і культурно-мистецьких заходів, спортивних змагань з хортингу серед дітей та молоді, концертів самодіяльних колективів, конкурсів художньої самодіяльності тощо;

створення належних умов для налагодження та урізноманітнення фізкультурно-оздоровчої діяльності засобами хортингу, а також культурного обслуговування населення в сільській місцевості;

підтримки тренерських колективів філій Української федерації хортингу, колективів художньої самодіяльності та можливості презентації їх кращих програм у регіоні;

підтримки кращих клубів хортингу та спортсменів для забезпечення їх сучасними технічними засобами (спортивна форма і екіпірування, м'яке покриття для занять, комп'ютери, проектори, тощо) та оновлення спортивних костюмів;

сприяння активізації спортивних поїздок збірних команд з хортингу серед юнаків, кадетів, юніорів та молоді, творчих колективів регіону завдяки купівлі автобуса для потреб галузі хортингу;

створення сприятливих умов для сучасної навчально-тренувальної діяльності з хортингу, культурної та художньої освіти;

створення сприятливих умов, відкриття спортивних залів та майданчиків для проведення тренувань і змагань з хортингу, розвитку співробітництва, спілкування;

стимулювання громадської активності в галузі фізичної культури, національного виду спорту хортингу;

збереження і розвитку існуючої мережі клубів хортингу, а також відкриття нових.

4. ОСНОВНІ ЗАХОДИ ПРОГРАМИ

Заходи Програми передбачають:

проведення спортивних змагань з хортингу, показових виступів спортсменів і тренерів, фестивалів, кінопоказів, концертів, майстер-класів, зустрічей з відомими людьми, діячами спорту, культури і мистецтва в спортивних залах та інших спорудах регіону;

організація відряджень спортивних делегацій хортингістів, гастролей колективів художньої самодіяльності на території регіону;

проведення звітів з презентацією хортингу як національного виду спорту України, мистецького потенціалу кожного району в регіоні та організація чемпіонату України за участі кращих спортсменів з хортингу в регіоні;

проведення конкурсу на кращі клуби хортингу в регіоні та забезпечення їх спортивним обладнанням і сучасними технічними засобами;

закупівля автобуса для потреб галузі хортингу;

проведення конкурсу серед колективів хортингу для надання їм фінансової підтримки для пошиття офіційних спортивних і цивільних костюмів.

Проведення конкурсу на кращі клуби хортингу в регіоні та забезпечення їх сучасним спортивним обладнанням і технічними засобами та конкурсу серед колективів спорту для надання їм фінансової підтримки на пошиття офіційних спортивних костюмів визначається положеннями (із зазначенням умов, порядку, термінів проведення тощо), які затверджуються відповідними наказами департаменту з питань фізичної культури і спорту, культури, національностей та релігій облдержадміністрації після погодження постійною комісією з питань культури, історико-культурної спадщини, туризму, духовного відродження та засобів масової інформації обласної ради народних депутатів.

Інформація про спортивні змагання з хортингу, конкурси (в т. ч. відповідні накази) розміщуватимуться на сайтах обласної державної адміністрації, обласної ради, сторінці департаменту та надсилатимуться районним державним адміністраціям, структурним підрозділам з питань фізичної культури і спорту райдержадміністрацій, обласній федерації хортингу, ЗМІ.

Для розгляду матеріалів і конкурсних пропозицій та визначення переможців утворюється конкурсна комісія, персональний склад якої затверджується наказом департаменту з питань фізичної культури і спорту, національностей та релігій обласної державної адміністрації після погодження постійною комісією з питань фізичної культури, історико-культурної спадщини, туризму, духовного відродження та засобів масової інформації обласної ради.

5. ФІНАНСОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОГРАМИ

Фінансування Програми здійснюється у межах асигнувань, передбачених обласним бюджетом, а також з інших джерел, не заборонених чинним законодавством України. Орієнтований обсяг бюджетних фінансових ресурсів, необхідних для реалізації Програми визначається оргкомітетом заходів.

6. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Виконання заходів Програми забезпечить активізацію діяльності клубів хортингу в регіоні, урізноманітнення фізкультурно-спортивного та культурного дозвілля населення, надасть можливість працівникам галузі хортингу розширити спектр надання послуг у закладах спорту, освіти і культури.

Виконання цієї Програми сприятиме:

поліпшенню якості, доступності і асортименту надання послуг з фізкультурного обслуговування населення, враховуючи особливості розселення і регіональну специфіку проживання людей у сільських населених пунктах;

підтримку проведення спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих і культурно-мистецьких заходів з хортингу;

запровадження нових форм діяльності сільських закладів, сприяння широкому доступу до зазначених закладів та спортивних клубів хортингу сільських жителів;

покращення матеріально-технічної бази клубів хортингу в регіоні;

презентації кращих клубів хортингу, спортивних і творчих досягнень усіх районів області;

покращення транспортного обслуговування для відряджень спортивних команд, поїздок установ та колективів галузі хортингу, забезпечення проведення спортивно-масових і культурно-мистецьких заходів і подій;

заохочення громадськості до творчої самореалізації та стимулювання творчої активності аматорських клубів хортингу, які діють при закладах освіти області.

7. ОРГАНІЗАЦІЯ ВИКОНАННЯ ТА КОНТРОЛЬ

Розробником Програми є департамент з питань фізичної культури, національностей та релігій обласної державної адміністрації.

Організація та виконання Програми покладається на департамент з питань фізичної культури, національностей та релігій облдержадміністрації, структурні підрозділи з питань фізичної культури райдержадміністрацій і виконкомів міст обласного значення, обласну федерацію хортингу. До реалізації програми залучається Українська федерація хортингу за договором.

До реалізації заходів Програми можуть залучатися державні, комунальні і громадські установи та організації, інститути громадянського суспільства, спортивні колективи та спортсмени.

Контроль за виконанням програми покладається на постійну комісію з питань фізичної культури, історико-культурної спадщини, туризму, духовного відродження та засобів масової інформації обласної ради.

8. РОЗРОБКА І РЕАЛІЗАЦІЯ КОМПЛЕКСУ ЗАХОДІВ ЩОДО РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ

1. Основними напрямами розробки та реалізації комплексу заходів з розвитку та популяризації хортингу як національного виду спорту та важливої складової здорового способу життя є:

1) визначення пріоритетних напрямів розвитку хортингу як складової здорового способу життя особистості;

2) підтримка проектів з розвитку національного виду спорту хортинг у засобах масової інформації та мережі Інтернет;

3) розширення аудиторій і підвищення якості популяризаційної роботи з розвитку хортингу, здорового способу життя провідних телевізійних каналів, включаючи загальноукраїнські телеканали;

4) формування державного замовлення на виробництво і розповсюдження кінематографічної, друкованої та наочної продукції, телерадіопрограм та інтернет-ресурсів в області хортингу, здорового способу життя, фізичної культури;

5) впровадження моральних цінностей хортингу, ідей національного виду спорту та виховання особистості;

6) розробка та реалізація всеукраїнських інформаційно-пропагандистських кампаній щодо розвитку хортингу в рамках руху «Спорт для всіх»;

7) проведення оцінки ефективності популяризації хортингу і здорового способу життя;

8) надання інформаційної підтримки населенню в організації занять з хортингу;

9) розробка системи заходів з популяризації хортингу, здорового способу життя, фізичної культури особистості в освітніх установах, за місцем роботи, проживання та відпочинку населення, проведення всеукраїнських міжнародних спортивних форумів «Хортинг – національний вид спорту України».

2. Для популяризації хортингу як важливої складової здорового способу життя необхідна реалізація комплексу наступних заходів:

1) розробка та реалізація інформаційно-пропагандистських кампаній щодо розвитку хортингу, в тому числі в рамках підготовки та проведення в 2020 році Кубку світу з хортингу в м. Києві;

2) розробка і реалізація на загальноукраїнських телеканалах фізкультурно-оздоровчих програм в допомогу людям, які самостійно займаються хортингом;

3) здійснення досліджень з виявлення інтересів, потреб і мотивацій різних груп населення та визначення ефективності роботи з популяризації хортингу, фізичної культури і здорового способу життя;

4) використання можливостей мережі Інтернет для пропаганди фізкультурно-оздоровчих можливостей хортингу, особливо серед підростаючого покоління;

5) активне залучення до справи розвитку хортингу провідних спортивних фахівців, спортсменів, політиків, громадських діячів, використання соціальної реклами в пропаганді здорового способу життя і занять хортингом;

6) проведення заходів щодо розповсюдження передового досвіду роботи з розвитку хортингу;

7) поліпшення науково-освітньої роботи в освітніх установах, за місцем роботи, проживання та відпочинку населення з пропаганди хортингу, можливостей спортивно-оздоровчої діяльності щодо профілактики негативних соціальних явищ, викорінення шкідливих звичок;

8) удосконалення реклами та організація пропаганди хортингу як складової здорового способу життя учнівської та студентської молоді;

9) видання методичних матеріалів і посібників з тематики хортингу.

3. Очікуваними результатами розвитку та популяризації хортингу є:

1) на першому етапі:

розширення на телеканалах, виходячи з концепції їх мовлення, спортивної тематики щодо занять хортингом у програмах для дітей і юнацтва;

збільшення числа дітей, підлітків та молоді, які систематично займаються хортингом та беруть участь у масових всеукраїнських пропагандистських кампаніях фізкультурно-оздоровчого спрямування;

забезпечення широкого висвітлення підготовки та проведення офіційних спортивних змагань з хортингу, які проводяться згідно календарного плану Міністерства молоді та спорту України;

2) на другому етапі:

підвищення ступеня інформованості та рівня знань різних категорій населення з питань хортингу, здорового способу життя;

збільшення числа осіб економічно активного населення та осіб старшого віку, які систематично займаються хортингом і беруть участь у масових всеукраїнських кампаніях фізкультурно-оздоровчого спрямування, змаганнях та фестивалях з хортингу в різних областях України;

збільшення числа осіб, які займаються хортингом самостійно і використовують інформаційну підтримку засобів масової інформації та мережі Інтернет;

формування громадської думки щодо необхідності ведення здорового способу життя та потреби в систематичних заняттях хортингом, фізичною культурою і спортом (особливо серед дітей та молоді).

9. МОДЕРНІЗАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ХОРТИНГУ ЯК СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ І ГРУП НАСЕЛЕННЯ У ДОШКІЛЬНИХ, ШКІЛЬНИХ І ПРОФЕСІЙНИХ ОСВІТНІХ УСТАНОВАХ

1. Основними напрямами модернізації системи фізичного виховання засобами хортингу різних категорій і груп населення, в тому числі в дошкільних, шкільних і професійних освітніх установах, є:

1) модернізація фізичного виховання засобами хортингу в освітніх установах;

2) вдосконалення фізичного виховання у процесі занять хортингом дорослого населення, в тому числі осіб, які потребують соціальної підтримки;

3) вдосконалення фізичного виховання осіб з обмеженими можливостями здоров'я та інвалідів і залучення їх до занять хортингом;

4) поліпшення фізичної підготовки військовослужбовців і осіб, що проходять спеціальну службу, розвиток військово-прикладного та службово-прикладного хортингу;

5) підвищення ефективності фізичної підготовки молоді допризовного віку засобами хортингу;

6) поліпшення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи серед соціально незахищених верств суспільства.

2. Для модернізації системи фізичного виховання засобами хортингу різних категорій і груп населення, в тому числі в дошкільних, шкільних і професійних освітніх установах, необхідна реалізація комплексу наступних заходів:

1) розвиток хортингу, фізичне виховання учнів засобами хортингу в освітніх установах, в тому числі:

модернізація фізичного виховання і розвиток спорту в освітніх установах;

створення умов і стимулів для розширення мережі фізкультурно-оздоровчих комплексів, дитячо-юнацьких спортивних клубів хортингу та спортивних команд, що функціонують на базі освітніх установ і за місцем проживання;

впровадження нових спортивних секцій та гуртків з хортингу, проектів освітніх установ з обов'язковим будівництвом об'єктів спорту (спортивних залів для занять хортингом, в тому числі тренажерних, басейнів, багатопрофільних і комплексних площинних спортивних споруд);

вдосконалення державних санітарно-епідеміологічних правил і нормативів для дитячих дошкільних установ, що забезпечують необхідний тижневий руховий режим дошкільнят, в тому числі засобами хортингу, в залежності від віку та стану здоров'я дітей;

збільшення охоплення дітей, які відвідують дошкільні освітні установи, обов'язковими і додатковими заняттями хортингом за програмами дошкільних освітніх установ;

впровадження в систему освітніх установ моніторингу стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості;

оснащення загальноосвітніх шкіл та установ додаткової освіти дітей необхідним спортивним інвентарем та обладнанням для занять хортингом;

збереження обов'язкової форми освіти хортингу – для учнів в обсязі не менше 3 год з урахуванням однієї додаткової години в тиждень відповідно до державних освітніх стандартів України, затверджених Міністерством освіти і науки України, істотне збільшення обсягу спортивної роботи в загальноосвітніх установах в позаурочний час з хортингу шляхом доповнення блоку додаткової освіти освітніми програмами спортивно-оздоровчих груп і груп початкової підготовки спортивних шкіл для реалізації необхідного тижневого обсягу рухового режиму не менше 8 год на тиждень (для студентів – не менше 4 год обов'язкових занять хортингом на тиждень відповідно до тижневої рухової активності в обсязі не менше 8 год);

вдосконалення системи фізкультурних і спортивних заходів з хортингу для всіх категорій учнів і студентів;

впровадження рекомендацій щодо підвищення ефективності проведення обов'язкових уроків (занять) фізичної культури з елементами хортингу в системі освітніх установ;

створення в загальноосвітніх установах спортивних класів з хортингу і класів з поглибленим вивченням предмета «Фізична культура» на основі хортингу;

створення в освітніх установах дитячо-юнацьких спортивних клубів (центрів) хортингу, сприяння відкриттю дитячих гуртків і секцій з хортингу;

розробка і впровадження освітніх програм фізичного виховання засобами хортингу для дітей з обмеженими можливостями здоров'я та інвалідів для освітніх закладів усіх типів;

вдосконалення програм підвищення кваліфікації тренерів з хортингу, вчителів фізичної культури і тренерів-викладачів ДЮСШ з урахуванням введення методик, які розробили науковці науково-методичної колегії української федерації хортингу;

встановлення вимог щодо забезпечення безпеки життя і здоров'я учнів під час проведення занять хортингом;

розробка зразкових навчальних програм з хортингу за рівнями освіти, що враховує індивідуальні здібності і стан здоров'я учнів, відповідно до розпоряджень Міністерства освіти і науки України, і оцінка ефективності цих програм;

організація щорічного всеукраїнського огляду-конкурсу на кращу організацію спортивно-масової роботи з хортингу серед учнів та студентів;

вдосконалення переліку акредитаційних показників діяльності навчальних закладів, у яких працюють відділення хортингу, з урахуванням ефективності системи фізичного виховання студентів і організації спортивно-масової роботи;

розвиток інфраструктури дитячо-юнацького та спортивно-оздоровчого хортингу та його впровадження в освітніх установах, в спортивно-оздоровчих таборах, базах рекреаційно-реабілітаційного типу і установах санаторно-курортного профілю;

створення в освітніх установах клубів хортингу і вдосконалення підготовки інструкторів спортивного та оздоровчого хортингу;

2) фізичне виховання дорослого населення засобами хортингу, в тому числі:

включення питань розвитку хортингу в колективні договори між профспілками і роботодавцями;

розробка комплексу заходів щодо надання підтримки підприємствам (незалежно від форм власності), які підтримують хортинг, здійснюють будівництво спортивних залів і споруд тощо;

розробка фізкультурно-оздоровчих програм занять з хортингу для громадян старшого і похилого віку;

вдосконалення кадрового забезпечення фізкультурно-оздоровчої та масової спортивної роботи на підприємствах і в установах, а також за місцем проживання населення, впровадження методик хортингу в зазначені програми підготовки та оздоровлення громадян;

створення умов для фізкультурно-оздоровчих занять хортингом громадян старшого віку, в тому числі в стаціонарних установах соціального обслуговування;

сприяння розвитку фізичної активності різних категорій і груп населення, заняттям хортингом як національним видом спорту;

стимулювання роботодавців для створення умов для фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з хортингу, а також занять хортингом і популяризації здорового способу життя серед працівників;

розробка заходів щодо залучення волонтерів (інструкторів з хортингу) для роботи з працездатним населенням, особами старших вікових груп;

3) фізичне виховання засобами хортингу осіб з обмеженими можливостями здоров'я та інвалідів, інших категорій населення, в тому числі:

розробка заходів щодо залученню до занять хортингом осіб з обмеженими можливостями здоров'я, інвалідів та соціально незахищених верств суспільства;

забезпечення доступності об'єктів спорту для занять хортингом для осіб з обмеженими можливостями здоров'я, інвалідів та соціально незахищених верств суспільства;

розробка сучасних науково обґрунтованих методик, програм і технологій фізичного виховання і спортивного тренування з хортингу інвалідів;

створення умов для систематичних занять хортингом в спеціалізованих освітніх установах;

розробка нормативних правових документів щодо створення відділень і груп з хортингу для дітей-інвалідів в дитячо-юнацьких спортивних школах і адаптивних дитячо-юнацьких спортивних школах;

організація на базі лабораторії міжнародного розвитку хортингу кафедри хортингу ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України науково-практичного центру з адаптивного хортингу та хортингу для інвалідів;

створення програмно-методичного забезпечення фізичної та соціальної адаптації та інтеграції інвалідів у вид спорту хортинг за адаптивними методиками занять;

розробка програм щодо залучення до спортивно-оздоровчих занять з хортингу осіб з обмеженими можливостями здоров'я та інвалідів;

розробка заходів щодо кадрового забезпечення фізкультурно-спортивної роботи з хортингу серед осіб з обмеженими можливостями здоров'я та інвалідів;

прийняття необхідних заходів щодо поліпшення умов у виправних установах для заняття засудженими фізичною культурою з елементами хортингу;

4) фізичне виховання військовослужбовців і осіб, що проходять спеціальну службу, розвиток військово-прикладного та службово-прикладного хортингу, фізична підготовка молоді допризовного віку, в тому числі:

модернізація системи спортивної та технічної підготовки допризовної молоді, в тому числі збільшення фінансового забезпечення військово-прикладного та поліцейського хортингу, а також єдиного переліку вимог до фізичної підготовленості призовників;

проведення спортивно-масової роботи з хортингу серед всіх категорій військовослужбовців та осіб, які проходять спеціальну службу, з урахуванням їх фізкультурних і спортивних інтересів;

проведення щорічних оглядів спортивно-масової роботи з хортингу;

прийняття програм розвитку військово-прикладного та службово-прикладного хортингу;

проведення відомчих і міжвідомчих фізкультурних і спортивних заходів з хортингу для професійно-прикладної підготовки військовослужбовців та поліцейських;

розвиток службово-прикладного хортингу органами безпеки і правопорядку спільно з суспільно-державними організаціями;

забезпечення об'єктів спорту щодо розвитку військово-прикладного та службово-прикладного хортингу сучасним обладнанням та інвентарем;

вдосконалення системи підготовки та атестації тренерів та суддів з військово-прикладного та службово-прикладного хортингу;

розвиток системи додаткової освіти дітей шляхом збільшення спортивних секцій хортингу, кількості дитячо-юнацьких спортивно-технічних шкіл, а також спортивно-технічних клубів для дітей та підлітків;

створення експериментальних майданчиків для апробації та впровадження нових форм оздоровчих і фізкультурно-спортивних технологій хортингу, фізичної підготовки молоді допризовного віку;

розробка програм та методичних рекомендацій з фізичної підготовки громадян допризовного та призовного віку за методиками хортингу відповідно до вимог органів виконавчої влади України, в яких передбачена військова служба;

здійснення спортивного шефства військових частин, вищих військових навчальних закладів та вищих навчальних закладів силових структур над освітніми установами, дитячими спортивними клубами хортингу.

3. Очікуваними результатами модернізації системи хортингу як засобу фізичного виховання різних категорій і груп населення, в тому числі в дошкільних, шкільних і професійних освітніх установах, є:

1) на першому етапі:

забезпечення тижневого рухового режиму учнів і студентів засобами хортингу в обсязі не менше 6–8 год залежно від віку та стану здоров'я;

залучення до систематичних занять хортингом не менше 60 відсотків учнів і студентів денної форми навчання;

збільшення частки учнів і студентів, які відвідують оздоровчі тренування з хортингу, віднесених до спеціальних медичних груп, до 75 відсотків;

збільшення частки тих, хто самостійно займається хортингом, до 10 відсотків загальної чисельності населення;

введення нових державних освітніх стандартів з хортингу для всіх груп ДЮСШ;

реалізація заходів щодо впровадження виробничої фізичної культури та хортингу і залучення до занять виробничої фізичною культурою працівників в обсязі до 10 відсотків загальної чисельності цієї категорії населення;

створення умов для занять хортингом для осіб з обмеженими можливостями здоров'я та інвалідів, збільшення числа тих, хто займається, до 10 відсотків;

2) на другому етапі:

забезпечення 100-відсоткового охоплення дітей, які відвідують дошкільні освітні установи, обов'язковими і додатковими заняттями фізичною культурою з елементами хортингу;

залучення до систематичних занять хортингом не менше 30 відсотків учнів і студентів денної форми навчання;

забезпечення освітніх установ об'єктами спорту, спортивними залами для занять хортингом;

збільшення частки учнів і студентів, віднесених до спеціальних медичних груп, які відвідують спеціальні заняття хортингом, до 50 відсотків;

збільшення частки тих, хто самостійно займається хортингом, до 30 відсотків загальної чисельності населення України;

створення в муніципальних установах для спортсменів хортингу інфраструктури фізкультурно-спортивного та оздоровчого призначення та рекреаційних територій;

збільшення частки тих, хто займаються виробничою фізичною культурою з елементами хортингу в організаціях, до 25 відсотків загальної чисельності їх працівників;

збільшення частки осіб з обмеженими можливостями здоров'я та інвалідів, які систематично займаються хортингом, до 20 відсотків;

збільшення частки військовослужбовців і осіб, що проходять спеціальну службу, здали нормативи з фізичної підготовки на «добре» і «відмінно», до 90 відсотків, що мають спортивний розряд – до 60 відсотків і займаються хортингом у вільний від служби час, займаються також фізичною культурою і спортом не менше 5 год в тиждень – до 100 відсотків;

збільшення до 80 відсотків загальної чисельності допризовної молоді частки осіб, фізично підготовлених до служби в лавах Збройних Сил України і військах органів безпеки і правопорядку.

10. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ ТА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ ХОРТИНГУ НА МІЖНАРОДНІЙ СПОРТИВНІЙ АРЕНІ, ПОСИЛЕННЯ ЗАХОДІВ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ СПОРТСМЕНІВ І ТРЕНЕРІВ

1. Основними напрямами вдосконалення підготовки спортсменів високого класу та спортивного резерву хортингу для підвищення конкурентоспроможності українського спорту на міжнародній спортивній арені і посилення заходів соціального захисту спортсменів і тренерів з хортингу є:

1) розвиток дитячо-юнацького хортингу, системи відбору і підготовки спортивного резерву;

2) розвиток студентського хортингу;

3) вдосконалення системи розвитку хортингу вищих досягнень;

4) посилення заходів соціального захисту спортсменів і тренерів;

5) зміцнення міжнародних спортивних зв'язків.

2. Для вдосконалення підготовки хортингістів високого класу та спортивного резерву для підвищення конкурентоспроможності хортингу на міжнародній спортивній арені і посилення заходів соціального захисту спортсменів і тренерів необхідна реалізація комплексу наступних заходів:

1) модернізація системи розвитку дитячо-юнацького хортингу та підготовки спортивного резерву, включаючи вдосконалення системи відбору талановитих спортсменів і стимулювання тренерсько-викладацького складу;

2) сприяння розвитку всеукраїнських установ спортивної підготовки, які мають відділення хортингу;

3) стимулювання розвитку системи додаткової освіти в сфері хортингу, створення дитячих спортивних шкіл, а також секцій і спортивних клубів з хортингу для дітей та дорослих;

4) проведення наукових досліджень і розробок в області теоретико-методичних і медико-біологічних основ системи підготовки спортивного резерву у виді спорту хортинг;

5) вдосконалення системи проведення всеукраїнських змагань серед шкільних команд з хортингу з метою залучення більшої кількості дітей та підлітків до заняття спортом і відбору найбільш талановитих з них для заняття хортингом вищих досягнень;

6) розробка та впровадження системи багаторічного спортивного відбору обдарованих юних хортингістів на основі модельних характеристик фізичної та технічної підготовленості, фізичного розвитку і оцінки стану здоров'я;

7) введення установ освіти, шкіл-інтернатів спортивного спрямування та центрів освіти спортивної спрямованості для підвищення спортивної майстерності хортингістів;

8) розробка вимог до організації спеціалізованих класів з хортингу з поглибленим навчально-тренувальним процесом з урахуванням їх наповнюваності за методикою виду спорту хортинг і віку учнів;

9) розробка пропозицій щодо створення в областях України регіональних центрів спортивної підготовки (спортивного резерву) з хортингу;

10) реалізація заходів з розвитку в спортивних школах національного виду спорту хортингу;

11) розробка вимог до організації дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву з урахуванням сучасних вимог до підготовки спортсменів з хортингу високого класу;

12) розробка навчально-тренувальних програм спортивних шкіл з хортингу з урахуванням сучасних спортивних технологій.

3. Для підвищення конкурентоспроможності хортингу на міжнародній арені, розвитку студентського хортингу, вдосконалення хортингу вищих досягнень необхідно:

1) модернізувати систему підготовки хортингістів високого класу, включаючи вдосконалення системи управління процесом підготовки спортсменів високого класу;

2) розробити перспективні науково-методичні та медико-біологічні технології, спрямовані на вдосконалення змісту і структури тренувального процесу хортингістів високого класу;

3) розробити стратегічну програму розвитку хортингу до 2030 року, з включенням його до програми Всесвітніх Ігор;

4) впроваджувати інноваційні технології підготовки хортингістів, включаючи медичне забезпечення, в тому числі осіб з обмеженими можливостями здоров'я;

5) створити всеукраїнські і регіональні центри спортивної підготовки для спортивних збірних команд з хортингу в умовах середньогір'я;

6) створити систему державного замовлення з підготовки спортсменів – кандидатів до складу основних спортивних збірних команд України з хортингу, а також укладання угод з областями України про цільову підготовку спортсменів – членів спортивних збірних команд України з урахуванням пріоритетних напрямів розвитку спорту вищих досягнень в областях України;

7) розвивати молодіжні громадські організації в сфері хортингу, федерації міст і районів;

8) вжити заходів щодо розвитку студентського хортингу в Україні, включаючи створення спортивних клубів та надання інформаційної підтримки розвитку студентського хортингу у закладах вищої освіти III–IV рівнів акредитації;

9) проводити раз в 2 роки всеукраїнські універсіади та спартакіади з хортингу;

10) створити на базі вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту центри спортивної підготовки збірних команд з хортингу;

11) створити експериментальні спортивні команди з хортингу;

12) створити резервні спортивні збірні команди з хортингу для цілеспрямованої підготовки до чемпіонатів світу та Європи з хортингу, провести відбір молодих талановитих спортсменів у спортивні команди, розробити для них індивідуальні цільові програми підготовки, створити оперативну систему контролю і аналізу ефективності тренувального процесу юних хортингістів;

13) забезпечити науково-методичне та медичне супроводження спортсменів резервних спортивних команд з хортингу, а також забезпечити їх спортивним інвентарем та екіпіруванням;

14) розробити систему заходів державної підтримки розвитку хортингу з низькою самоокупністю, в тому числі прикладного виду хортингу;

15) створити систему стажування провідних тренерів з регіонів в спортивних збірних командах України з хортингу;

16) створити систему безперервної освіти, включаючи підготовку і підвищення кваліфікації тренерського складу з хортингу, фахівців спортивної медицини, спортивних суддів, які працюють в спортивних збірних командах України;

17) розробити систему заходів щодо посилення відповідальності осіб, які застосовують заборонені засоби і методи в хортингу;

18) розробити систему заходів щодо соціального захисту спортсменів і тренерів з хортингу, в тому числі шляхом посилення адресної соціальної допомоги видатним українським спортсменам;

19) розробити пропозиції про медичне страхування спортсменів – членів національної збірної команди України з хортингу;

20) сприяти розвитку практики благодійної діяльності громадян і організацій для розвитку і популяризації хортингу як національного виду спорту України.

4. Для вирішення завдань в галузі міжнародної спортивної політики у виді спорту хортингу необхідно:

1) реалізувати програму дій щодо збільшення кількості представництв України в міжнародних спортивних організаціях;

2) розширити співпрацю з міжнародними спортивними організаціями за основними напрямами розвитку хортингу;

3) розвивати зв'язки і зміцнювати позиції в європейських спортивних організаціях, розширювати зв'язки і співробітництво з азіатськими спортивними організаціями, а також забезпечити розвиток зв'язків зі спортивними організаціями інших країн, в яких працюють клуби хортингу;

4) зміцнювати зв'язки і поглиблювати співпрацю зі спортивними організаціями країн Євросоюзу;

5) розвивати співробітництво з міжнародними спортивними організаціями, що об'єднують громадян з обмеженими можливостями здоров'я та інвалідів;

6) підтримувати розвиток спортивних контактів і зв'язків регіонів і муніципальних утворень України з регіонами і муніципальними утвореннями зарубіжних країн щодо розвитку та популяризації хортингу серед населення;

7) розвивати співробітництво із зарубіжними спортивними організаціями та організаціями спортивного шоу-бізнесу для розкручування хортингу як національного бренду України;

8) проводити в Україні чемпіонати світу та Європи з хортингу, а також комплексні міжнародні спортивні заходи, включаючи фестивалі, інші акції фізкультурного спрямування;

9) залучати провідних зарубіжних тренерів з хортингу для роботи з українськими спортивними командами;

10) здійснювати заходи щодо захисту інтересів українського спорту і спортсменів на міжнародній арені.

5. Очікуваними результатами вдосконалення підготовки спортсменів високого класу та спортивного резерву хортингу для підвищення конкурентоспроможності українського спорту на міжнародній спортивній арені є:

1) на першому етапі:

збільшення частки осіб, які займаються хортингом у спеціалізованих спортивних установах, до 30 відсотків загальної чисельності дітей 6–15 років;

збільшення числа осіб, які займаються в спортивних школах у відділеннях хортингу на етапах підготовки до участі у чемпіонатах світу і Європи з хортингу;

завоювання спортивної збірною командою України на чемпіонаті світу з хортингу 2020 першого місця в офіційному загальнокомандному заліку;

2) на другому етапі:

збільшення частки осіб, що займаються в спеціалізованих спортивних установах, до 40 відсотків загальної чисельності дітей 6–15 років;

збільшення числа осіб, що займаються в спортивних школах у відділеннях хортингу на етапах підготовки до чемпіонатів світу і Європи з хортингу;

забезпечення успішного виступу спортивної збірної команди України на чемпіонатах світу і Європи;

збільшення українського представництва в робочих і керівних органах міжнародних спортивних федерацій та організацій;

забезпечення необхідного захисту прав і інтересів українського спорту і спортсменів в міжнародному спортивному русі.

11. РОЗВИТОК ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКОГО, КАДРОВОГО, НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО І АНТИДОПІНГОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ

1. Основними напрямами розвитку організаційно-управлінського, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного і антидопінгового забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності в хортингу є:

1) вдосконалення системи управління сферою хортингу на всіх рівнях;

2) поліпшення кадрового забезпечення сфери хортингу;

3) створення науково-методичної бази, підвищення ефективності медико-біологічного і антидопінгового забезпечення у сфері хортингу.

2. Для розвитку організаційно-управлінського, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного і антидопінгового забезпечення хортингу необхідна реалізація комплексу наступних заходів:

1) вдосконалення взаємодії Української федерації хортингу з іншими суб'єктами фізичної культури і спорту в Україні, як державними, так і громадськими;

2) впровадження системи показників оцінки ефективності діяльності різних організацій з розвитку хортингу та використання спортивних об'єктів;

3) вдосконалення управління сферою хортингу на регіональному та муніципальному рівнях;

4) розробка програми інформатизації сфери хортингу та організація роботи щодо її впровадження;

5) розробка рекомендацій щодо організації роботи органів виконавчої влади областей України в галузі хортингу.

3. Для вирішення завдань кадрового забезпечення розвитку хортингу в Україні необхідно:

1) сформувати державне замовлення на підготовку фахівців в галузі хортингу;

2) удосконалювати перелік спеціальностей і напрямів професійної підготовки відповідно до запитів сфери хортингу;

3) оптимізувати структуру мережі освітніх установ сфери фізичної культури і спорту, у яких відкриті відділення з хортингу, в тому числі на основі створення сучасних університетських та шкільних комплексів;

4) удосконалювати систему підвищення кваліфікації фахівців у галузі хортингу, професійної перепідготовки з використанням сучасних засобів і методів;

5) організувати підготовку кваліфікованих фахівців з адаптивного хортингу;

6) організувати проведення всеукраїнського конкурсу на кращого тренера, кращого спортсмена, кращого суддю з хортингу, викладача фізичної культури, спортивного лікаря, які пов'язують свою професійну діяльність з хортингом;

7) сформувати багаторівневу систему безперервної підготовки тренерсько-викладацького складу Української федерації хортингу;

8) розробити систему заходів з підготовки кадрів, обслуговуючого і технічного персоналу, а також персоналу з підготовки та проведення спортивних заходів різного рівня, в тому числі з урахуванням проведення чемпіонатів світу і Європи з хортингу;

9) розробити заходи з підготовки волонтерів для поліпшення кадрового забезпечення розвитку хортингу в Україні.

4. Для розвитку науково-методичного, медико-біологічного і антидопінгового забезпечення хортингу необхідно:

1) вжити заходів щодо активізації наукових досліджень в галузі хортингу та спільно з Академією наук України забезпечити координацію цих досліджень;

2) забезпечити участь українських вчених в міжнародних наукових і освітніх програмах з хортингу;

3) розробити ефективні фізкультурно-оздоровчі системи, засоби і методи на основі методик хортингу, спрямовані на зміцнення здоров'я різних категорій і груп населення, підвищення і продовження працездатності та соціальної

активності трудящих і пенсіонерів, а також соціальної та фізичної адаптації осіб з обмеженим здоров'ям та інвалідів;

4) забезпечити розробку та впровадження ефективних фізкультурно-спортивних технологій хортингу, модернізацію системи науково-методичного, медико-біологічного, психологічного та педагогічного забезпечення спортивних збірних команд країни та спортивного резерву з хортингу;

5) забезпечити відповідність підготовки наукових кадрів вищої кваліфікації потребам науки в сфері хортингу;

6) підвищити роль лікарсько-фізкультурних диспансерів в оцінці стану здоров'я хортингістів, їх здібностей і можливостей;

7) оптимізувати систему медико-біологічного забезпечення спортсменів збірних команд і спортивного резерву хортингу;

8) створити сучасні наукові центри для науково-методичного забезпечення національної збірної команди України з хортингу;

9) розробити комплекс заходів щодо поліпшення антидопінгового забезпечення розвитку хортингу як спорту вищих досягнень та підготовки спортивного резерву;

10) розробити та впровадити систему навчання та атестації тренерів з хортингу і лікарів національної збірної команди України з хортингу і команд областей з питань протидії застосуванню допінгу;

11) посилити відповідальність спортсменів, тренерів з хортингу та медичних працівників за використання допінгових засобів і методів для участі у змаганнях;

12) розробити та запровадити порядок медичного забезпечення спортивних змагань з хортингу.

5. Очікуваними результатами розвитку організаційно-управлінського, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного і антидопінгового забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності в хортингу є:

1) на першому етапі:

створення системи організації і проведення спортивних і фізкультурних заходів з хортингу;

реформування системи і покращення роботи в забезпеченні об'єктами фізичної культури і спорту для проведення заходів з хортингу;

створення при всіх навчально-тренувальних базах спортивної підготовки збірних команд України з хортингу, медико-відновлювальних та реабілітаційних центрів;

доведення кількості штатних працівників Української федерації хортингу до оптимального рівня;

2) на другому етапі:

доведення кількості штатних працівників хортингу до оптимального рівня, що забезпечить його стабільний розвиток в усіх областях України;

збільшення до 80 відсотків частки працівників сфери хортингу, які мають вищу професійну освіту;

функціонування системи підготовки фахівців, наукових та науково-педагогічних кадрів Української федерації хортингу на рівні світових кваліфікаційних вимог.

КІНЦЕВІ ОЗНАКИ ПРОГРАМИ

Розвиток хортингу є одним з пріоритетних напрямків соціальної політики держави, оскільки національний вид спорту України охоплює фізкультурно-оздоровчою діяльністю всі категорії населення України.

Реалізація Програми дозволить залучити до систематичних занять хортингом та долучити до здорового способу життя більшість населення України, що в кінцевому рахунку позитивно позначиться на поліпшенні якості життя громадян. Істотно підвищиться конкурентоспроможність українського хортингу на міжнародній спортивній арені, що дозволить українським спортсменам стабільно перемагати на найбільших міжнародних спортивних змаганнях, в тому числі успішно виступати на чемпіонатах світу і Європи з хортингу. Ці успіхи будуть досягнуті за рахунок створення ефективної системи підготовки спортсменів високого класу та спортивного резерву хортингу з використанням новітніх наукових досягнень.

Найважливішими елементами Програми, багато в чому визначають розвиток хортингу як національний вид спорту України на довгострокову перспективу, стануть основою забезпечення інноваційного характеру створення і розвитку інфраструктури галузі, вдосконалення навчально-методичного, тренерського, фінансового кадрового та пропагандистського забезпечення фізкультурно-спортивної діяльності Української федерації хортингу, якій Міністерство молоді та спорту України надало статус національної спортивної федерації.

Реалізація Програми передбачає продовження національної цільової програми з розвитку фізичної культури і спорту в Україні на перспективні року. Кінцевою метою всіх цих перетворень є внесок хортингу як національного виду спорту в розвиток людського потенціалу України та збереження і зміцнення здоров'я громадян, виховання підростаючого покоління.

Методичний посібник «Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу» *схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки України. Лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України № 2.1/12-Г-10 від 19.01.2017 р.*

Бібліографічний опис навчального видання:

Єрьоменко Е. А.

Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : методичний посібник / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2017. – 440 с.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВ – 2017