

**Е. А. ЄРЬОМЕНКО**



# **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА гуртка, курсу за вибором з оздоровчого жортингу для 10–11 класів**

Навчально-методичний посібник



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ  
І БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ  
КАФЕДРА ХОРТИНГУ

**Е. А. ЄРЬОМЕНКО**

# **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів**

Навчально-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-7 від 17.01.2017 р.)*



Видавець ПАЛИВОДА А. В.  
Київ, 2019

УДК 373.5.091.214.18-027.556:796.817](477)(07)  
Є80

*Комісією з фізичної культури Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України розглянуто матеріали науково-методичної експертизи навчальної програми гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів (авт. Єрмоєнко Е. А.) з висновком «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах» (протокол № 3 від 30.11.2016 р., лист ДНУ «ІМЗО» МОН України № 2.1/12-Г-7 від 17.01.2017 р.)*

#### АВТОР

**ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович** – засновник хортингу, заступник директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, професор кафедри хортингу, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики, кандидат педагогічних наук, голова Київського обласного відділення Олімпійської академії НОК України, президент Всесвітньої федерації хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України.

#### РЕЦЕНЗЕНТИ

**МАЛИНСЬКИЙ І. Й.** – професор, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, директор Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України, майстер спорту України з хортингу

**ПЕТРОЧКО Ж. В.** – доктор педагогічних наук, професор, заступник директора з науково-експериментальної роботи Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, кандидат у майстри спорту України з хортингу

**СЕРГІЄНКО Ю. П.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри хортингу та реабілітації, кандидат у майстри спорту України з хортингу

**ДІХТЯРЕНКО З. М.** – вчений секретар Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, доцент кафедри хортингу та реабілітації, кандидат педагогічних наук, голова Об'єднання педагогів і науковців України, голова науково-методичної колегії Української федерації хортингу, майстер спорту України з хортингу

**ПУСТОЛЯКОВА Л. М.** – доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, кандидат педагогічних наук, кандидат у майстри спорту України з хортингу

**ФЕДОРОВ С. І.** – директор загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 3 м. Ірпеня Київської області, президент Київської міської федерації хортингу, майстер спорту України міжнародного класу з хортингу

Е. А. Єрмоєнко

Є80 **Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів:** навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 300 с.

ISBN 978-966-437-552-5.

У навчальній програмі розкривається історичний, педагогічний, психологічний, виховний, філософський потенціал оздоровчого хортингу як засобу формування цінностей здорового способу життя учнів 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Надаються рекомендації впровадження у навчально-виховний процес з предмету «Фізична культура» оздоровчого хортингу як розділу національного виду спорту України. У виданні поданий матеріал щодо проведення занять, опис загальноорозвивальних, спеціальних, імітаційних вправ, ігор, елементів базової техніки хортингу, тактичної підготовки, інструкторської та суддівської практики, а також методичні поради щодо виховної роботи на засадах спортивних, культурних, оздоровчих і бойових традицій українського народу.

Навчальна програма адресована вчителям фізичної культури та викладачам фізичного виховання, керівникам спортивних секцій і гуртків, тренерам-викладачам вищих, загальноосвітніх, професійно-технічних, позашкільних навчальних закладів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та національно-патріотичного напрямку.

УДК 373.5.091.214.18-027.556:796.817](477)(07)

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

ISBN 978-966-437-552-5

© Єрмоєнко Е. А., 2019

© Видавець ПАЛИВОДА А. В., 2019

# Зміст

<b>Пояснювальна записка</b> .....	5
<b>Розділ 1. ПРОГРАМА ДЛЯ УЧНІВ 10–11 КЛАСІВ (учнівська молодь 16–17 років)</b> .....	11
1.1. Навчально-тематичний план.....	12
1.2. Зміст програми.....	13
<b>Розділ 2. ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДО РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ УЧНІВ 10 КЛАСУ (16 років)</b> .....	21
2.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка».....	22
2.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри».....	23
2.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка».....	24
2.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки».....	26
2.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм».....	29
2.6. Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка».....	34
2.7. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту».....	35
2.8. Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів».....	36
2.9. Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні двобої».....	37
2.10. Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика».....	37
<b>Розділ 3. ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДО РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ УЧНІВ 11 КЛАСУ (випускний клас загальноосвітнього навчального закладу)</b> .....	40
3.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка».....	41
3.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри».....	41
3.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка».....	46
3.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки».....	47
3.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм».....	52
3.6. Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка».....	55
3.7. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту».....	56

3.8. Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів».....	56
3.9. Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні двобої».....	57
3.10. Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика».....	57
<b>Розділ 4. ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ДІАГНОСТИКИ.....</b>	<b>62</b>
4.1. Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 10–11 класів.....	62
4.2. Підсумкові контрольні показники.....	64
<b>Розділ 5. ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОГО СПОРЯДЖЕННЯ, НЕОБХІДНОГО ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ОЗДОРОВЧОГО ХОРТИНГУ.....</b>	<b>65</b>
5.1. Обладнання для здійснення навчально-виховної діяльності з оздоровчого хортингу.....	65
5.2. Індивідуальне спорядження вихованця гуртка з оздоровчого хортингу.....	66
<b>ПІСЛЯМОВА.....</b>	<b>67</b>
<b>ВІДГУК НАУКОВОЇ УСТАНОВИ.....</b>	<b>70</b>
<b>ГРИФИ ТА РЕЦЕНЗІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ.....</b>	<b>72</b>
<b>БІБЛІОГРАФІЯ.....</b>	<b>77</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	
<i>Додаток А.</i> Основи системи хортингу.....	96
<i>Додаток Б.</i> Хортинг як соціальне явище та частина культури особистості учня.....	143
<i>Додаток В.</i> Реалізація функції здоров'язбереження у системі хортингу.....	157
<i>Додаток Г.</i> Роль хортингу у формуванні здорового способу життя учнівської молоді.....	185
<i>Додаток Д.</i> Оздоровчий вплив хортингу на організм людини.....	195
<i>Додаток Е.</i> Комплекси фізичних вправ оздоровчого хортингу.....	220
<i>Додаток Ж.</i> Фізичне і духовне здоров'я хортингіста.....	250
<b>ІНФОРМАЦІЙНА ДОВІДКА ПРО АВТОРА.....</b>	<b>280</b>

## Пояснювальна записка

Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів розроблена на кафедрі хортингу Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Національного університету державної фіскальної служби України, є складовою частиною навчальної програми з фізичної культури для учнів 10–11 класів загальноосвітньої школи, яка спрямована на ознайомлення учнів з особливостями оздоровчого хортингу та його рекреаційної складової, а також на укріплення здоров'я, підвищення їх спортивної майстерності в хортингу як національному виді спорту України. Програма передбачає фізичне оздоровлення та духовне виховання учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів на загальнооздоровчому і культурному підґрунті, а також філософсько-виховних та національно-патріотичних традиціях українського народу.

Дана програма з вивчення засобів оздоровчого хортингу як українського національного виду спорту в якості предмета урочної та позакласної навчальної дисципліни передбачає фізичне оздоровлення учнів старших класів та залучення їх до здорового способу життя.

Метою навчальної програми є: формування особистості учня як громадянина-патріота на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнівської молоді засобами оздоровчого хортингу.

Мета програми реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань, які включають в себе:

- формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та здорового способу життя;
- набуття старшокласниками цінностей здорового життя, початкових навичок і знань з оздоровчого хортингу, фізичної культури, гігієни, основ здоров'я та здорового способу життя;

- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої допомоги;
- вдосконалення функціональних можливостей організму, розвитку основних систем життєзабезпечення;
- виховання бережливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої соціальної цінності особистості;
- виховання інтересу, потреби і звички до занять фізичними вправами;
- розвиток кондиційних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості й швидко-сило-швидкісно-силових) та координаційних здібностей (швидкості перешикувань, узгодження рухових дій, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості тощо);
- профілактика асоціальної поведінки учнів засобами оздоровчого хортингу та фізичної культури;
- формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витримки;
- виховання індивідуальних морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Позакласні заняття з оздоровчого хортингу проводить відповідно підготовлений педагог, який має фахову підготовку.

При навчанні оздоровчих засобів хортингу, необхідно на кожному занятті використовувати загальнорозвивальні вправи, легкі пробіжки, елементи спеціальної фізичної підготовки хортингу, такі як: багаторазові повторення оздоровчої базової техніки махів руками та ногами по повітрю в стійці та у пересуваннях, виконання навчальних форм хортингу – формальних комплексів, легкі додаткові елементи навантаження, такі як: стрибки із присіду вгору, підйоми з присіду у стійку з махами ногами тощо, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та підвідних вправ.

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з використанням програми є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості та активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості у викладанні з особисто-орієнтовним підходом. У відповідності до фізичного розвитку юнаків та дівчат старшого шкільного віку, кожний елемент техніки хортингу, оздоровчого комплексу вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому у спрощених умовах;
- вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних;
- закріплення прийому в роботі.

Хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих та 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 та оздоровлення дітей та молоді.

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу є: науковість, синтез інтелектуальної і практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність і поступовість викладення матеріалу. Навчальний матеріал програми адаптований до занять з учнями старших класів школи 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.

На даний момент зусилля медичної науки і охорони здоров'я, спрямовані на пошук більш досконалих методів діагностики і лікування, не призвели до істотного поліпшення психофізичного стану молоді. На думку фахівців Української федерації хортингу, найбільш перспективним, доступним і ефективним напрямом для досягнення поліпшення фізичного стану людини є впровадження програми оздоровчого хортингу в систему фізичної культури як ведучого компонента здорового способу життя. Фізичне виховання є невід'ємною частиною навчання і професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців у навчальних закладах та направлене на зміцнення здоров'я учнів і їх підготовку до високопродуктивної професійної діяльності у майбутньому. Але, незважаючи на масове використання відомих засобів фізичного виховання у навчальному процесі, несприятливі тенденції, про які було сказано вище, не зникають, а в ряді випадків – поглиблюються. Виникає необхідність впровадження заходів, спрямованих на поліпшення фізичного стану та фізичної підготовленості молоді. Для вирішення цих завдань потрібно шукати нові, більш досконалі форми і методи організації навчальних занять, а також виявлення невикористаних можливостей.

У навчальних закладах учні займаються фізичною культурою на навчальних заняттях згідно з робочою програмою з фізичної культури два рази в тиждень. Як варіант замість цього їм пропонується займатися певним видом спорту тут же у навчальному закладі в спортивній секції під керівництвом тренерів-викладачів.

Таким видом спорту з успіхом може стати хортинг. Оздоровчим хортингом може займатися будь-яка людина, що не має протипоказань для занять цим видом спорту. Слід зауважити, що людей, які не здатні до хортингу, немає. У числі хортингістів міжнародного рівня зустрічаються швидкі і відносно повільні, високі і маленькі, м'язисті і субтильні. У хортингу недолік одних фізичних якостей і антропометричних параметрів може з успіхом компенсуватися іншими. Хортинг є цілком доступним видом спорту, тому що не передбачає будь-яких обмежень щодо первинних можливостей учня. Тим не менш, цей вид спорту є ефективним засобом різнобічного фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Практично усі хортингісти мають пропорційну статуру з розвиненою мускулатурою. Під впливом тренувальних навантажень у процесі занять хортингом зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різноманітні рухові якості, особливо, швидкість, швидко-силові якості, сила, точність і координація рухів, і як наслідок, активізуються усі основні життєво важливі функції. Позитивний вплив занять оздоровчим хортингом на розвиток рухових і психічних функцій, виховання моральних і вольових якостей дозволяє розглядати хортинг не тільки як вид спорту, а й як потужний засіб фізичного виховання і вдосконалення особистості.

В даний час Україна є однією з провідних країн у розвитку хортингу. Збільшений інтерес до хортингу сучасної молоді, в тому числі учнівської, пов'язаний з рядом обставин. Період навчання в 11 класі школи фактично завершує висхідну гілку фізіологічного і соціального дозрівання організму учня і властивих цьому віку бажань випробувати себе в екстремальних переживаннях, проявах емоцій різної спрямованості для відчуття повноти життя, що нерідко реалізуються у заняттях не тільки оздоровчим, а й спортивним хортингом.

Масове захоплення заняттями хортингом гармонійно впливається у концепцію про взаємозв'язок фізичних навантажень, функцій організму і стану здоров'я учнів як інструменту відновлення психофізичної рівноваги. Рухові дії, передбачені методикою оздоровчого напряму хортингу, є природним і найбільш сильним стимулятором багатьох життєво важливих функцій організму, життєвою потребою людини, неодмінною умовою її життєздатності. З соціальних позицій заняття оздоровчим хортингом розвивають в учнів 10–11 класів тактичне мислення, пам'ять, підвищують стійкість організму до стресових ситуацій, забезпечують умови своєчасного «дорослішання», створюють реальні можливості захистити себе, формують психічний внутрішній стрижень, спокій, усвідомленість і прагнення до досконалості в будь-якій справі, за яку береться старшокласник. Заняття дають йому необмежені можливості самовираження і відповідно ведуть до творчого розвитку особистості.

Зростання майстерності і тренуваності хортингістів старшого шкільного віку багато в чому визначається якістю навчально-тренувального процесу, пошуком методів вдосконалення, побудови і планування занять, що сприяє оптимізації тренувального процесу. Значну роль у забезпеченні високої ефективності підготовки хортингістів до змагань грає рівень методичного та спортивно-технологічного забезпечення.

Надзвичайна популярність хортингу серед молоді вимагає підготовки методичних матеріалів не тільки для учнів, які починають займатися даним видом спорту лише у стінах школи, що значно пізніше, ніж це рекомендується.

Дана програма з оздоровчого хортингу передбачає 2 роки навчання.

Перший рік навчання (учні 10 класу) – 324 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 3 години);

– другий рік навчання (учні 11 класу) – також 324 год. (3 заняття на тиждень, тривалість заняття – 3 години).

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

– пояснювальну записку із загальною характеристикою принципів і методів роботи, термінів реалізації програми, тижневого навантаження, засобів організації навчального процесу;

– навчально-тематичний план за розділами підготовки для учнів 10–11 класу;

– зміст програми з переліком тем для учнів 10-го та 11-го класу;

– прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики;

– бібліографію;

– додатки.

У програму включений перелік обладнання та індивідуального спорядження, потрібного для вивчення матеріалу.

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

Контрольні заняття проходять 1 раз на півріччя у формі відкритого, підсумкового заняття або у формі змагання.

Форми контролю за досягненнями учнів:

- спостереження за учнем у процесі занять з питань 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 рік навчання);
- участь у показових виступах на масових заходах (за планом навчального закладу);
- виконання програми атестаційних тестів на учнівські ступені хортингу ранк;
- участь у змаганнях, отримання перемог та виконання спортивних розрядів.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої, прикладної та базової техніки хортингу по закінченні навчального року програма передбачає виконання контрольних та перевідних нормативів. Учні 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. Т. Ю. Круцевич 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 ІТЗО 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 кожним учнем окремо. Порядок їх проведення визначає керівник гуртка відповідно до календарно-тематичного планування. Навчальні нормативи, які включені до змісту програми, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання, вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

Педагог, враховуючи рівень підготовки учнів, стан матеріально-технічної бази закладу, може вносити зміни й доповнення у зміст програми та кількість годин для опанування певних тем.

Таким чином, навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів призначена для формування в учнів ключових компетенцій, пов'язаних з розумінням і правильним використанням уявлень про зміст, форми, засоби і методи фізичного виховання засобами оздоровчого хортингу для підвищення адаптаційних резервів організму, зміцнення здоров'я та подальшого застосування отриманих методичних знань, навичок і умінь для забезпечення активної навчальної та професійної діяльності.

# **ПРОГРАМА ДЛЯ УЧНІВ 10–11 КЛАСІВ (учнівська молодь 16–17 років)**

Програма гуртка, курсу за вибором занять з оздоровчого хортингу для учнів старших класів складається з тематичних планів для учнів 1-го і 2-го років навчання. Кількість годин на обох роках навчання – 9 годин на тиждень, 324 години на рік. Для учнів цього віку навчально-виховний процес побудований за принципом від окремого до загального – професійне удосконалення (групова форма та індивідуальні заняття), вивчення оздоровчих методик, елементів техніки та комбінацій прийомів хортингу, розвиток високих координаційних показників.

Юнаки та дівчата можуть брати участь у показових виступах обласного та всеукраїнського рівня (увійти у збірні команди), паралельно навчаючись за програмою. Програма навчання може використовуватися під час організації індивідуального навчання. Рекомендується залучати обдарованих учнів, які мають I-й спортивний розряд, звання кандидатів у майстри спорту України, майстрів спорту України з хортингу, а також є призерами та переможцями всеукраїнських змагань з хортингу.

Програма хортингу у віці 16–17 років передбачає знайомство з тактикою партерної роботи, вдосконалення переводів боротьби із стійки у партер та закінчення двобою ефективним прийомом на

підлозі хорту. Метою цього терміну навчання є вивчення складних рухів ізольованих та у «коронках» – напрацьованих до автоматизму прийомом, поєднання рухів ударної та кидкової дії, координація рук при змінненні захватів. Навчання проводиться поурочно: 3 рази на тиждень.

## 1.1. Навчально-тематичний план

№ п/п	Назва розділу	Кількість годин		
		Всього	Теоретичних	Практичних
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Історія та філософські аспекти	14	13	1
3.	Загальна фізична підготовка	14	2	12
4.	Рухливі ігри	20	1	19
5.	Спеціальна фізична підготовка	60	2	58
6.	Навчання базової техніки хортингу	66	4	62
7.	Вивчення імітаційних форм	6	1	5
8.	Тактична підготовка	52	2	50
9.	Заняття іншими видами спорту	8	1	7
10.	Спільні заняття зі спортсменами інших колективів	6	1	5
11.	Навчальні та контрольні двобої	34	1	33
12.	Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	36	2	34
13.	Складання контрольних нормативів	4	1	3
14.	Підсумкове заняття	2	1	1
<b>РАЗОМ</b>		<b>324</b>	<b>33</b>	<b>291</b>

**Примітка:** Віковий період учнів 10–11 класів (16–17 років) найсприятливіший для розвитку гнучкості, швидко-силових якостей та помірного розвитку сили (юнаки); сили (дівчата).

## **1.2. Зміст програми**

### **1. Вступне заняття (2 год.)**

#### **Теоретичне заняття (1 год.)**

Ознайомлення з порядком і планом роботи гуртка. Загальні правила безпеки. Правила поведінки в кабінеті, закладі. Правила дорожнього руху. Основні положення хортингіста і пересування його на хорті. Правила спортивного етикету хортингу. Техніка безпеки, страхування та самострахування під час занять хортингом.

#### **Практичне заняття (1 год.)**

Заняття в спортивному залі на підлозі та м'якому хорті. Практичні навички вдягання форми, роздягання та складання хортовки. Прості вправи. Пересування в залі. Навички вмивання після тренування та загальна гігієна.

### **2. Історія та філософські аспекти (14 год.)**

#### **Теоретичні заняття (13 год.)**

Відомості про мету хортингу та козацькі традиції. Ідея створення хортингу. Виховні вимоги. Традиції поваги до батьків та дорослих. Вірші про хортинг, вірші про спорт та здоров'я. Демонстрація малюнків виховної тематики.

#### **Практичне заняття (1 год.)**

Вимоги етикету хортингу. Привітання педагога, батьків, товаришів, сторонніх людей. Колективне повторення уклонів етикету та привітань. Вивчення тематичних віршів. Підліткові та молодіжні дисциплінарні вправи: «де мовчати», «що казати», «як вітати», «як навчати» тощо.

### **3. Загальна фізична підготовка (14 год.)**

#### **Теоретичні заняття (2 год.)**

Користь від фізичних вправ. Правильність рухів та вміння повторювати за педагогом. Короткі дитячі вірші про фізкультуру та спорт. Зміцнення кінцівок та тулуба. Правильне дихання. Фізичні якості людини та їх розвиток: швидкість, спритність, гнучкість, сила,

витривалість, швидкісно-силові якості. Опитування про здоровий спосіб життя.

#### **Практичні заняття (12 год.)**

Вправи на окремі групи м'язів. Вправи на розвиток м'язів шиї; вправи на розвиток плечового апарату; вправи на розвиток м'язів грудної клітки та рук; вправи на розвиток м'язів ніг; вправи на розвиток м'язів тулуба.

### **4. Рухливі ігри (20 год.)**

#### **Теоретичне заняття (1 год.)**

Розповіді про різновиди ігор та їхню користь для набуття фізичних якостей. Вправи на уважність. Навички дисципліни та безпеки при участі у грі. Розбір правил гри.

#### **Практичні заняття (19 год.)**

Рухливі ігри загальнорозвивального характеру. Рухливі ігри сюжетно-конфліктного характеру без зіткнення й із зіткненням суперників, конкурси, ігрові вправи. Естафети. Старти із різних висхідних положень з бігом на 10–30 м, естафети, рухливі і спортивні ігри.

Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру – ігри хортингу: варіанти командних естафет хортингу, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба лежачи на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, «двобій півнів».

### **5. Спеціальна фізична підготовка (60 год.)**

#### **Теоретичні заняття (2 год.)**

Поняття про спеціальну фізичну підготовку. Взаємозв'язок між фізичними якостями. Спеціальна фізична підготовка – важливий чинник зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей та розвитку спеціальних рухових якостей. Коротка характеристика методів і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Методика розвинення рухових якостей: спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидкісно-силових якостей.

#### **Практичні заняття (58 год.)**

Вправи для підготовки фізичних якостей: загальна витривалість (біг 5 хв, м); координаційні здібності (човниковий біг 3 x 10 м, с);

швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця, см); силові здібності (згинання та розгинання рук в упорі лежачи на кількості разів); активна гнучкість (нахил вперед з положення сидячи, см); швидкісні здібності (біг 30 м, с).

Спеціальні вправи. Спеціально-підготовчі вправи хортингіста: виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсічки; зачепи; кидок через плечі «млин»; кидок через спину, стегна, через груди; кидок підніжкою. Імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником.

Комплексні вправи: обертання гири навколо голови за завданням тренера; естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника; естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість. Спеціальні вправи хортингу з партнером: боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч, гімнастичну палку; боротьба за площу.

## **6. Навчання базової техніки хортингу (66 год.)**

### **Теоретичні заняття (4 год.)**

Правила поведінки вихованця під час занять, вимоги етикету хортингу. Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Класифікація та термінологія технічних прийомів хортингу. Раціональне використання та аналіз виконання технічних прийомів в різних ситуаціях двобою. 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, задушливі прийоми за допомогою одягу, задушливі прийоми руками.

### **Практичні заняття (62 год.)**

Техніка прийомів у стійці.

*Базові стійки:* низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої).

*Базові пересування у двобої:* зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміна стійки набіганням. Техніка захватів і звільнень: захват тулуба двома руками; захват тулуба позаду просмикуванням руки; захват за шию й тулуб.

### *Техніка рук*

*Блоки:* відкидальний середній, нижній блок на місці й у пересуванні, варіанти контраatak.

*Удари:* розкручений удар у підборіддя на місці й у пересуванні.

*Техніка ніг.* Блоки: внутрішній збив гомілкою прямого удару ноги (коліна) у тулуб.

*Кидкова техніка:* кидок упором ступнею в живіт: захватом двох рук; рук за зап'ястя та плече; кидок упором ступнею в живіт вбік: захватом двох рук; руки та плеча; кидок захватом ніг проти кидка упором ступнею в живіт вбік; утримання збоку проти кидка упором ступнею в живіт вбік; кидок підсадом гомілкою сідаючи: захватом руки і тулуба ззаду; двох рук; руки та шиї; кидок захватом двох ніг: розводячи ноги в боки; виносячи ноги в боки; відштовхуючись вперед без відриву; кидок через спину: захватом руки на плече; захватом руки і шиї з-під руки; кидок через спину з захватом однією рукою.

### *Техніка прийомів у партері*

*Задушливі захвати:* задушливий спереду, захватом шиї спереду та виставленням передпліччя; задушливий спереду, захватом руки під плече та притисканням зап'ястям до підлоги хорту; задушливий ззаду плечем і передпліччям з упором у потилицю; задушливий ззаду передпліччям, захватом своєї руки за зап'ястя та притискаючи шию до груди; задушливий ззаду двома кистями у замку, притискаючи шию до грудей. Варіанти задушливих прийомів за допомогою ніг.

*Переходи на утримання:* перший прорив на утримання з положення «ти збоку» – притягуванням захватами рук та ніг; другий прорив на утримання з положення «ти збоку» – відкиданням кінцівок та захватом тулуба та шиї, руки, ноги; перший прорив на утримання з положення «ти з боку голови» – захват руки і шиї під 45° від голови (діагональний захват); другий прорив на утримання з положення «ти з боку голови» – захват за шию з-під голови і дальньої руки на плече; перший прорив на утримання з положення «ти на спині» – захватом руки і переверотом; другий прорив на утримання з положення «ти на спині» – захватом ноги і переверотом; третій прорив на утримання з положення «ти на спині» – захватом шиї і перекатом.

## **7. Вивчення імітаційних форм (6 год.)**

### **Теоретичне заняття (1 год.)**

Прості теоретичні відомості про форми хортингу та інструкторську захисну форму. Послідовність кроків. Схема форми. Стійке положення при виконання форми. Швидкість та сила рухів.

Правильний рахунок. Етикет при індивідуальному та колективному виконанні форм. Підтримання дисципліни.

### **Практичні заняття (5 год.)**

Вивчення інструкторської захисної форми. Форма «Інструкторська захисна» /I-z/ – «Instructors Defensive Form» /I-d/, під рахунок і самостійно.

## **8. Тактична підготовка (52 год.)**

### **Теоретичні заняття (2 год.)**

Тактичні завдання двоюбою хортингу. Робота від оборони. Робота на упередження. Робота на швидкісні атаки і спурт. Тактика завершення атак у стійці й у партері. Робота на виведення суперника у партер. Колективна тактика. Тактика команди під час змагань. Розуміння важливості жеребкування, перерв між двобоями, харчуванням під час змагань та у змагальний день. Акумулявання сил для фінального виступу.

### **Практичні заняття (50 год.)**

*Тактичні способи використання кидкової техніки хортингу.* Передній переверот: захватом шиї (плеча) і міжпахової області; кидок через спину із захватом руки під плече: за допомогою ніг; за допомогою стегна; за допомогою спини.

*Тактичні способи використання ударно-кидкових комбінацій:* кидок захватом двох ніг з проходом у ноги від ударної серії: два лівих прямих у голову – акцентований правий прямий у голову; передня підніжка захватом руки на плече від бічного удару рукою у голову з ближньої дистанції.

## **9. Заняття іншими видами спорту (8 год.)**

### **Теоретичне заняття (1 год.)**

Різноманітність видів спорту. Корисність занять різними видами спорту та принципи зміцнення здоров'я. Зв'язок інших видів спорту з хортингом. Комплексний підхід до спортивної підготовки в хортингу. Розвиток фізичних якостей іншими видами спорту.

### **Практичні заняття (7 год.)**

Рухливі ігри сполучаються з гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, заняттями плаванням. Регбі за спрощеними правилами. Легка атлетика (кроси, біг на 60, 100, 200, 500, 800,

1000, 3000 м) біг з перешкодами. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол). Акробатика (виконання різних перекидів, переворотів, рондатів, фляків, сальто вперед і назад). Гімнастика (лазіння по линві, виконання найпростіших вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.). Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (стрибки, сальто та ін.). Важка атлетика (вправи з навантаженнями гирями, гантелями, штангою).

## **10. Спільні заняття зі спортсменами інших колективів (6 год.)**

### **Теоретичне заняття (1 год.)**

Мета проведення спільних занять зі спортсменами інших колективів. Порівняння техніки і тактики. Обмін досвідом. Контрольні передзмагальні двобої з різними спортсменами. Налагодження дружніх стосунків.

### **Практичні заняття (5 год.)**

Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків хортингу. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків хортингу.

## **11. Навчальні та контрольні двобої (34 год.)**

### **Теоретичне заняття (1 год.)**

Види навчальних контрольних двобоїв. Тактична направленість та різноманітність завдань навчальних та контрольних двобоїв. Навчальні двобої у скорочений та подовжений час. Навчальні двобої зі спортсменами більшого досвіду. Контрольні передстартові двобої.

### **Практичні заняття (33 год.)**

Учні гуртка оздоровчого хортингу у віці 16–17 років вже можуть мати певний бойовий досвід виступів на офіційних змаганнях, мають спортивні розряди і звання. Даний досвід варто використовувати при підготовці спортсменів-початківців. З цією метою проводяться сумісні навчальні двобої. У спілкуванні досвідчені спортсмени передають теоретичні знання, а під час проведення двобоїв – практичні навички.

Керівник гуртка визначає мету і направленість кожному вихованцю окремо. Навчальні двобої проводяться на кожному занятті, за винятком спеціальних занять із загальної фізичної

підготовки (ЗФП), спеціальної фізичної підготовки (СФП) та тактичних занять. Контрольні двобої проводяться наприкінці кожного місяця. Використання захисного екіпірування (шолом, рукавиці, протектори на гомілки і пах, жіночий протектор грудей) – обов'язкове.

## **12. Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика (36 год.)**

### **Теоретичні заняття (2 год.)**

Види змагань та їх значення. Розділи змагань: двобій, 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 та обов'язки учасників змагань. Особливості змагань спортсменів підліткового віку: вік початку участі в офіційних змаганнях, вагові категорії, кількість двобоїв у змаганнях, хід і тривалість двобою, особливості різнопланових раундів хортингу та ін.

### **Практичні заняття (34 год.)**

*Участь у показових виступах.* Час для виступу обмежений в такий спосіб: особистий розряд (один учасник) – не менше 1 хв, не більше 5 хв; парний розряд (два учасники) – не менше 2 хв, не більше 7 хв; командний розряд (п'ять учасників) – не менше 3 хв, не більше 10 хв.

*Участь у кваліфікаційних змаганнях.* Виступи у розділах змагань «двобій», «форма», «показовий виступ». Учні – члени збірних команд міст та областей тренуються по індивідуальному плану, який складає педагог.

*Інструкторська практика:* уміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки; уміти самостійно проводити розминку, заняття із загальної фізичної підготовки, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними групами; уміти скласти конспект занять; уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з хортингу.

*Суддівська практика:* уміти складати положення про змагання; знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у спортивній школі, районних та міських змагань з хортингу, вміти організовувати і проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання; уміти самостійно проводити настанову на двобій,

розбір двобою; отримати звання: «Інструктор з хортингу», «Суддя з хортингу».

### **13. Складання контрольних нормативів (4 год.)**

#### **Теоретичне заняття (1 год.)**

Правильність виконання нормативу. Теоретичні відомості про нормативи. Необхідність вивчення та виконання. Задоволення від результату навчання.

#### **Практичні заняття (3 год.)**

Після вивчення програми наприкінці кожного року вихованці 16–17 років складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки хортингу. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

### **14. Підсумкове заняття (2 год.)**

#### **Теоретичне заняття (1 год.)**

Підведення підсумків роботи. Вітання з досягнутими результатами. Подяки та виділення кращих. Підсумкові позитивні організаційні моменти. Настанова на майбутні заняття. Опитування про плани на літні канікули та наступний рік. Виховна бесіда.

#### **Практичне заняття (1 год.)**

Загальне тренування з використанням помірних навантажень. Корегування відстаючих спортсменів та моральна підтримка. Колективні ігри. Заняття у присутності батьків, демонстрація знань. Показові виступи. Демонстрація техніки хортингу.

# **ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДО РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ УЧНІВ 10 КЛАСУ (16 років)**

До занять зі школярами юніорського віку 16 років пред'являються як загальнодидактичні, так і специфічні вимоги. Задоволення цих вимог передбачає, щоб збільшення фізичного навантаження на організм вихованця здійснювалося за зростанням, досягаючи максимуму в другій половині навчально-виховного заняття, поступово знижуючись до вихідного стану. Для підготовки основних рухових дій учнів до виконання проводяться стройові вправи і перешикування, ходьба, біг, загальнорозвивальні вправи (на увагу, поставу, спритність, координацію рухів, відчуття ритму).

Свого піку фізіологічна крива досягає в основній частині заняття, коли вирішується його центральне педагогічне завдання. На цьому етапі учні розучують і удосконалюють техніку хортингу, їм повідомляють відповідні програмі теоретичні відомості. Аби зняти природне збудження, привести організм у відносно спокійний стан, в завершальній частині заняття рекомендується застосовувати вправи, що не вимагають великої фізичної напруги, ігри, стройові ритмічні та інші нескладні вправи.

Групи комплектуються з обдарованих учнів 10 класу, юнаків і дівчат з високим рівнем техніко-тактичної, фізичної підготовленості,

які здатні переносити великі фізичні і психологічні навантаження в процесі тренувальної і змагальної діяльності. Заняття у даних групах проводять фахівці високої кваліфікації, що володіють методикою індивідуальної підготовки учнів і добре розуміють взаємозв'язок і взаємообумовленість основних компонентів системи підготовки кваліфікованих хортингістів.

Основними методами тренування є: перемінний, інтервальний і змагальний. Навчально-виховний процес організовується у формі індивідуальних, індивідуально-групових, тренувальних, контрольних і змагальних занять вибіркової спрямованості. На даному етапі поряд з удосконаленням захисту, слід особливу увагу приділяти атакам у відповідь.

Характерною особливістю даного етапу є: організація побуту, роботи, навчання з урахуванням підготовки та участі у системі змагань; спеціалізована підготовка в різних кліматичних і географічних умовах у відповідності з вимогами майбутніх відповідальних заходів.

## **2.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка»**

### ***Вправи на окремі групи м'язів***

1. *Загальнорозвивальні вправи на розвиток м'язів шиї:* нахили голови вперед та назад; нахили голови вправо-вліво; повороти голови вправо-вліво; «хрест», «квадрат» – починати повороти голови вправо, потім вліво; прокачка шиї на борцівському мосту.

2. *Загальнорозвивальні вправи на розвиток плечового апарату:* підйом одного чи двох плечей вгору; рух плечей вперед-назад; твіст плечей; кругові комбінації плачами; піднімання гантелей вгору і в сторони; махові вправи руками; штовхання грифа від штанги вперед і вгору.

3. *Загальнорозвивальні вправи на розвиток м'язів грудної клітки та рук:* рух руками вперед-назад; рух руками вправо-вліво; підйом та скидання рук, вправи з гантелями, жим штанги лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

4. *Загальнорозвивальні вправи на розвиток м'язів ніг:* махові вправи вперед, назад, в сторону; присідання повільні, темпові, з обтяженням; пересування у низьких стійках хортингу; стрибки, прискорення.

5. *Загальнорозвивальні вправи на розвиток м'язів тулуба:* нахили тулуба (вперед, назад, вліво, вправо), нахили з легкими гантелями в

руках, оберти тулуба навколо осі, прогинання тулуба назад; підйом тулуба з положення сидючи; підйом ніг з положення лежачи; підйом ніг у висі на перекладині; оберти тулуба з обтяженням.

### ***Розвиток сили.***

Для комплексного розвитку сили рекомендуються:

1. Ігри в блокувальні захвати і упори.
2. Ігри в тиснення.
3. Ігри в перетягування.
4. Ігри за оволодіння обумовленим предметом.
5. Ігри з проривом через стрій, з кола.

***Розвиток витривалості.*** Як основні засоби розвитку аеробної витривалості слід широко застосовувати найрізноманітніші циклічні вправи: ходьбу (особливо піші походи на дальні відстані або в гори), біг (по стадіону, кроси по пересіченій місцевості та по спеціально підготовленій трасі з подоланням перешкод стрибками, нирками, ухилами, поворотами тощо); веслування, спортивні та рухливі ігри.

## **2.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри»**

### ***Рухливі ігри загальнорозвивального характеру***

Рухливі ігри на заняттях зі школярами 16 років використовуються для вирішення освітніх, виховних й оздоровчих завдань відповідно до вимог програми. Їх включають в усі частини заняття. У підготовчій частині перевагу віддають таким іграм, які розвивають швидкість і сприяють мобілізації уваги учнів. Основна частина заняття включає ігри, що складаються з декількох елементів. У роботі зі школярами 10 класу можуть бути використані ігри попередньої вікової групи. Однак вони повинні бути ускладнені в змісті підвищення вимог до точності виконання тих або інших технічних прийомів.

В учнів цього віку широке застосування можуть знайти ігри й всі ігрові форми сюжетно-конфліктного характеру без зіткнення та із зіткненням суперників, конкурси, ігрові вправи. Застосування знаходять також естафети, у яких дії виконуються в парах (волейбольні, баскетбольні передачі, перенесення товариша тощо). Швидкісні якості краще вдосконалювати в процесі виконання ігрових вправ. Для розвитку цих якостей корисні старти із різних висхідних положень з бігом на 10–30 м, естафети, рухливі і спортивні ігри.

Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру – ігри хортингу: всілякі варіанти командних естафет хортингу, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба лежачи на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, «двобій півнів» тощо.

## **2.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка»**

Загальна витривалість (біг 5 хв, м);  
Координаційні здібності (човниковий біг 3x10 м, с);  
Швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця, см);  
Силові здібності (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-  
ть разів);  
Активна гнучкість (нахил вперед з положення сидячи, см);  
Швидкісні здібності (біг 30 м, с).

Швидкісно-силові якості можна розвивати за допомогою рухливих ігор і змагальних вправ, відводячи на них 50 % загального часу занять спортом хортинг.

Не менш важливе і таке завдання фізичного виховання учнів 16–17 років, як формування здібностей виконувати швидку роботу протягом тривалого часу. Ця якість, перш за все, залежить від наявності витривалості.

### ***Спеціальні вправи***

Спеціально-підготовчі вправи хортингіста: виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсічки; зачепи; кидок через плечі («млин»); кидок через спину, стегна, через груди; кидок підніжкою та інші.

Імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником.

### ***Комплексні вправи***

1. Обертання гирі навколо голови за завданням тренера.
2. Рухливі ігри: «Чехарда», «Двобій півнів», перетягування у парах, естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника.
3. Різні естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість.

### ***Спеціальні вправи хортингу з партнером***

1. Боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч, гімнастичну палку.

2. Боротьба за площу: партнери виштовхують один одного з певної площі, не пускають за певну межу.

3. Стоячи обличчям один до одного: схопити за тулуб або тулуб з рукою; відірвати суперника від підлоги і пронести його, хоч він і опирається, за певну лінію.

4. Стоячи обличчям один до одного: зайти за спину партнера будь-яким способом.

5. Стоячи у захваті один проти одного: збивання або кидок за допомогою підсічки, підхвату, відхвату, зачепа, виведення з рівноваги.

6. Стоячи один проти одного в одинарному захваті: схопити чи торкнутися суперника зсередини однойменного стегна.

7. Партнер лежить на животі, лікті притиснуті: будь-яким способом перевернути його за допомогою захватів.

8. Лежачи обличчям догори різнойменним боком один до одного: за командою кожний намагається опинитися зверху і притиснути партнера спиною до хорту, тобто виконати утримання.

### ***Розвиток спеціальної витривалості***

Для розвитку спеціальної витривалості використовуються спеціалізовані ігрові комплекси, спеціально-підготовчі вправи: навчальні, тренувальні, контрольні і змагальні двобої; підібрані та організовані з урахуванням наведених рекомендацій і фізіологічних режимів. Особливу увагу слід звернути на наступні моменти:

1. Сумарна тривалість тренування на витривалість лімітується запасом глікогену у м'язах, тому збільшувати її слід повільно і поступово, починаючи з 15–20 хв і довівши до 30–40 хв.

2. Інтервал між тренуваннями на витривалість лімітується швидкістю ресинтезу глікогену. Часті тренування вимагають посиленого вуглеводного харчування у перервах між тренуваннями.

3. Важливо дотримувати і контролювати середню потужність роботи, характерну для тієї чи іншої спрямованості тренування залежно від поставлених завдань. Інакше важко чекати необхідний запланований тренувальний ефект, замість якого неправильно організоване і погано контрольоване тренування може призвести до надмірної дії на одну і ту ж систему організму і внаслідок цього, до її перенапруження.

У групах даного рівня навчання принципи складання комплексів колового тренування для розвитку спеціальних фізичних якостей практично ті ж, що і у попередні роки навчання. Основною особливістю є те, що в якості засобів тренування ширше використовуються спеціальні і змагальні вправи, а також спеціалізовані ігрові комплекси.

Що стосується спеціальної силової підготовки, то для учнів 10–11 класів (учнівської молоді 16–17 років) можна ширше використовувати вправи зі значнішими обтяженнями (штанга, гири), а також вправи в парах.

Для розвитку спеціальної спритності ефективним засобом є стрибки на батуті, які, мабуть, найкращим чином формують здатність управляти своїм тілом.

При удосконаленні спеціальної витривалості широко застосовують інтервальні методи тренування.

Комплекси колового тренування, спрямовані на удосконалення специфічних якостей хортингіста виконуються після загальної розминки.

## **2.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки»**

Нижче наведені технічні елементи є доповненням до техніки хортингу, яка вивчалась на попередніх етапах підготовки і на даному етапі удосконалюється.

У групах підготовки даного рівня відбувається оволодіння новими підготовками та підвищення ефективності «коронних» техніко-тактичних дій.

### **Техніка прийомів у стійці**

#### **Базові стійки:**

1. Низька бойова стійка (основні параметри, варіанти використання у двобої).

Основні положення в двобої хортингу.

*Взаємоположення хортингістів при проведенні прийомів у стійці:*

– атакуючий у високій стійці – атакуємий у високій, середній, низькій стійках;

– атакуючий в середній стійці – атакуємий у високій, середній, низькій стійках;

– атакуючий в низькій стійці – атакуємий у високій, середній, низькій стійках.

*Взаємоположення хортингістів при проведенні прийомів у партері:*

– атакуємий на животі – атакуючий збоку, з боку голови, з боку ніг;

– атакуємий на мосту – атакуючий збоку, з боку голови, з боку ніг;

– атакуємий в партері (високому, низькому) – атакуючий збоку, з боку голови, з боку ніг.

**Базові пересування у двобой:**

1. Зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки);
2. Зміна стійки набіганням.

**Техніка захватів і звільнень:**

1. Захват тулуба двома руками;
2. Захват тулуба позаду просмикуванням руки;
3. Захват за шию і тулуб.

**Техніка рук:**

*Блоки:*

1. Відкидальний середній, нижній блок на місці й у пересуванні, варіанти контратак;

*Удари:*

2. Розкручений удар у підборіддя на місці й у пересуванні (з підходом, з відходом);

**Техніка ніг:**

*Блоки:*

1. Внутрішній збив гомілкою прямого удару ноги (коліна) у тулуб.

**Кидкова техніка:**

1. Кидок упором ступнею в живіт: захватом двох рук; рук за зап'ястя та плече.

*Захист:* випрямитися, присісти, послати таз вперед; повернутися боком до атакуючого, збити рукою ногу вбік.

*Контрприйоми:* кидок захватом ніг проти кидка упором ступнею в живіт; утримання збоку проти кидка упором ступнею в живіт.

2. Кидок упором ступнею в живіт вбік: захватом двох рук; руки та плеча.

*Захист:* випрямитися, присісти, послати таз вперед; повернутися боком до атакуючого, збити рукою ногу вбік.

*Контрприйоми:* кидок захватом ніг проти кидка упором ступнею в живіт вбік; утримання збоку проти кидка упором ступнею в живіт вбік.

3. Кидок підсадом гомілкою сідаючи: захватом руки і тулуба ззаду; двох рук; руки та шиї.

*Захист:* випрямитися, присісти, послати таз вперед; повернутися до атакуючого, збити його ногу вбік.

*Контрприйоми:* кидок двох ніг проти кидка підсадом гомілкою сідаючи; утримання збоку проти кидка підсадом гомілкою сідаючи.

4. Кидок захватом двох ніг: розводячи ноги в боки; виносячи ноги в боки; відштовхуючись вперед без відриву.

*Захист:* узяти захват за руки; піднятися в однойменну стійку; впертися рукою в плече.

*Контрприйоми:* кидок упором ступнею в живіт проти кидка захватом двох ніг; кидок підхватом проти кидка захватом двох ніг.

5. Кидок через спину: захватом руки на плече; захватом руки і шиї з-під руки.

*Захист:* не дозволити атакуючому підвернутися, виставити ногу в бік його повороту.

*Контрприйоми:* задня підніжка проти кидка через спину; кидок через груди проти кидка через спину; кидок підсадом проти кидка через спину.

6. Кидок через спину з захватом однією рукою.

*Захист:* відштовхнути атакуючого, зігнути; зірвати захват ривком або викручуванням; зробити крок в бік скручування.

*Контрприйом:* зачеп гомілкою проти кидка через спину з одним захватом.

### ***Техніка прийомів у партері***

Задушливі захвати:

1. Задушливий спереду, захватом шиї спереду та виставленням передпліччя.

*Захист:* притиснути підборіддя до грудей; закритися рукою збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

2. Задушливий спереду, захватом руки під плече та притисканням зап'ястям до підлоги хорту.

*Захист:* притиснути підборіддя до грудей; закритися рукою збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

3. Задушливий ззаду плечем і передпліччям з упором у потилицю.

*Захист:* притиснути підборіддя до грудей; закритися рукою збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

4. Задушливий ззаду передпліччям, захватом своєї руки за зап'ястя та притискаючи шию до груди.

*Захист:* притиснути підборіддя до грудей; закритися руками збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

5. Задушливий ззаду двома кистями у замку, притискаючи шию до грудей.

*Захист:* притиснути підборіддя до грудей; закритися руками збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

6. Варіанти задушливих прийомів за допомогою ніг.

*Захист:* притиснути підборіддя до грудей; закритися руками збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

Переходи на утримання:

1. Перший прорив на утримання з положення «ти збоку» – притягуванням захватами рук та ніг.

2. Другий прорив на утримання з положення «ти збоку» – відкиданням кінцівок та захватом тулуба та шиї, руки, ноги.

3. Перший прорив на утримання з положення «ти з боку голови» – захват руки і шиї під 45° від голови (діагональний захват).

4. Другий прорив на утримання з положення «ти з боку голови» – захват за шию з-під голови і дальньої руки на плече.

5. Перший прорив на утримання з положення «ти на спині» – захватом руки і переворотом.

6. Другий прорив на утримання з положення «ти на спині» – захватом ноги і переворотом.

7. Третій прорив на утримання з положення «ти на спині» – захватом шиї і перекатом.

## **2.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм»**

Всі форми хортингу, розроблені відповідно до «Всеукраїнської кваліфікаційної програми хортингу», виконуються в стійках, а при пересуваннях використовуються базові повороти та перехідні стійки. Форми виконуються під рахунок та самостійно, всі вони починаються з основної стійки етикету та закінчуються також основною стійкою етикету. Захисні форми починаються кроком правою ногою назад з блоком. Атакувальні форми починаються кроком лівою ногою вперед з ударом.

У програмі кожного учнівського рівня включено одну захисну та одну атакувальну форму.

Прості навчальні форми першого учнівського рівня (*синій відмітний колір*) виконуються на 8 рахунків.

Навчальні форми другого учнівського рівня (*жовтий відмітний колір*) виконуються на 16 рахунків.

Навчальні форми третього учнівського рівня (*зелений відмітний колір*) виконуються на 24 рахунки.

Навчальні інструкторські форми (*коричневий відмітний колір*) виконуються на 32 рахунки.

Цифрами позначається рахунок. Кожний рахунок в учнівських та інструкторських формах починається з правильно сформованої

стійки (стартове положення розроблених технічних комбінацій, з яких складаються всі навчальні форми хортингу).

#### *Загальна характеристика форм хортингу*

Форма – послідовне виконання підготовчих формалізованих спарингових комбінацій хортингу, пов'язаних між собою на принципах ведення двою з одним або декількома суперниками. Форми (від слова «формувати») сформовані на базі основних стійок, пересувань, блоків та ударів руками і ногами, які виконують як навчальну так і демонстраційну функцію. Однією із різновидів офіційних демонстрацій форм є змагання.

Вивчення форм у навчально-виховному процесі учнів проводиться з метою вдосконалення спарингових комбінацій, еталонного зразка техніки хортингу для запам'ятовування, копіювання та навчання основних базових форм учасниками змагання. Принцип навчання хортингу на основі форм полягає в тому, що повторюючи форму багато разів, учень привчає своє тіло до певного способу рухів, які під час занять виводить на підсвідомий рівень. Якщо учень попадає в реальну ситуацію двою з одним, то все тіло, руки, ноги, тулуб, сформовані ударні частини рук та ніг працюють впевнено і самостійно на основі рефлексів, надбаних таким багаторазовим повторенням форм.

#### *Класифікація форм для вивчення у гуртку хортингу*

По змісту використання всі програмні форми окрім показових поділяються на захисні та атакувальні. По складності виконання та поступовості вивчення існує 8 імітаційних форм.

Кожна форма хортингу має свою скорочену позначку згідно її назви і призначення (наприклад – «І-а» – інструкторська атакувальна), та порядковий номер від 1 до 8, яким вона позначається у Положенні про змагання у розділі «форма».

Кваліфікаційне поділення форм за розділами: прості базові, складні базові і вищі форми:

*Розділ «Учнівські форми» містить шість форм (3 захисні і 3 атакувальні):*

1. Форма «Перша захисна» /1-з/, виконується під рахунок і самостійно.
2. Форма «Перша атакувальна» /1-а/, виконується під рахунок і самостійно.
3. Форма «Друга захисна» /2-з/, виконується під рахунок і самостійно.
4. Форма «Друга атакувальна» /2-а/, виконується під рахунок і самостійно.
5. Форма «Третя захисна» /3-з/, виконується під рахунок і самостійно.

6. Форма «Третя атакувальна» /3-а/, виконується під рахунок і самотійно.

*Розділ «Інструкторські форми» містить дві форми:*

7. Форма «Інструкторська захисна» /І-з/, виконується під рахунок і самотійно.

8. Форма «Інструкторська атакувальна» /І-а/, виконується під рахунок і самотійно.

### ***Вивчення інструкторської захисної форми.***

Форма «Інструкторська захисна» /І-з/ – «Instructors Defensive Form» /I-d/, під рахунок і самотійно.

Інструкторська захисна форма вивчається у певній послідовності. Під час практичних занять учні поступово знайомляться зі структурою форми, схемою кроків та пересувань, послідовністю виконання захисних та атакувальних дій, імітаційної техніки блоків та ударів. Теоретична інформація подається під час практичного вивчення рухів. Техніка виконання елементів відпрацьовується за рахунок багаторазових повторень та корегування правильності виконання. Після вивчення форми індивідуально, учні вишиковуються у стрій та виконують вправу груповим методом під рахунок та самотійно.

Перший викладацький рівень (коричневий відмітний колір) – Інструктор.

Дана форма виконується на 32 рахунки.

### ***Послідовність рухів інструкторської захисної форми***

Основна стійка етикету.

1. Крок правою ногою назад (лівобічна стійка), лівий верхній ліктювий блок (ліва верхня підставка), правий удар знизу рукою в підборіддя, нирок вліво під руку до передньої ноги (лівої), лівий бічний удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Лівий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя.

3. Правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

4. Правий середній внутрішній долонний блок, лівий удар знизу рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (правобічна стійка).

5. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (правобічна стійка), лівий круговий удар ногою з розворотом в голову (правобічна стійка).

6. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), в стійці уклін вправо, уклін вліво, з підкроком, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка), відхід з лінії атаки в ліву сторону – підкрок лівою ногою, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

7. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), лівий удар ногою збоку в голову, лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

#### **8. Поворот на 180° – правобічна стійка.**

9. Правий верхній ліктювий блок (права верхня підставка), лівий удар знизу в підборіддя, нирок вправо під руку до передньої ноги (правої), правий бічний удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

10. Правий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя.

11. Лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

12. Лівий середній внутрішній долонний блок, правий удар знизу рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (лівобічна стійка).

13. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (лівобічна стійка), правий круговий удар ногою з розворотом в голову (лівобічна стійка).

14. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), в стійці уклін вліво, уклін вправо, з підкроком, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка), відхід з лінії атаки вправу сторону – підкрок правою ногою, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

15. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), правий удар ногою збоку в голову, правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

#### **16. Поворот на 90° – правобічна стійка.**

17. Правий верхній ліктювий блок (права верхня підставка), лівий удар знизу в підборіддя, нирок вправо під руку до передньої ноги (правої), правий бічний удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

18. Правий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя.

19. Лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка), лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

20. Лівий середній внутрішній долонний блок, правий удар знизу рукою в підборіддя, правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (лівобічна стійка).

21. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (лівобічна стійка), правий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (лівобічна стійка), правий круговий удар ногою з розворотом в голову (лівобічна стійка).

22. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), в стійці уклін вліво, уклін вправо, з підкроком, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка), відхід з лінії атаки вправо сторону – підкрок правою ногою, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

23. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), правий удар ногою збоку в голову, правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

#### **24. Поворот на 180° – лівобічна стійка.**

25. Лівий верхній ліктювий блок (ліва верхня підставка), правий удар знизу в підборіддя, нирок вліво під руку до передньої ноги (лівої), лівий бічний удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

26. Лівий гомілковий блок (повернути ногу в бойову стійку), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя.

27. Правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка), правий верхній долонний блок, лівий прямий удар рукою в підборіддя.

28. Правий середній внутрішній долонний блок, лівий удар знизу рукою в підборіддя, лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну – нога повертається на місце (правобічна стійка).

29. Відхід переходом назад (базове пересування на два кроки) (правобічна стійка), лівий бічний удар ногою в голову – нога повертається на місце (правобічна стійка), лівий круговий удар ногою з розворотом в голову (правобічна стійка).

30. Зміна стійки на місці набіганням (лівобічна стійка), в стійці уклін вправо, уклін вліво, з підкроком, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка), відхід з лінії атаки в ліву сторону – підкрок лівою ногою, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

31. Зміна стійки на місці набіганням (правобічна стійка), лівий удар ногою збоку в голову, лівий верхній долонний блок, правий прямий удар рукою в підборіддя.

32. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

## **2.6. Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка»**

У групах навчання відбувається розширення арсеналу тактичних підготовок проведення прийомів, контрприйомів і комбінацій з урахуванням індивідуальних особливостей і підготовленості можливих суперників; удосконалення навичок ведення двобою та участі у відповідальних змаганнях.

### ***Тактичні способи використання кидкової техніки хортингу***

1. Передній переверот: захватом шії (плеча) і внутрішньої сторони стегна ближче до пахової області.

Захист: відставити ногу назад, забігти назад, зачепити ногу атакуючого.

Контрприйоми: передня підсічка проти кидка «передній переверот»; звалювання, утримання висідом.

2. Кидок через спину із захватом руки під плече: за допомогою ніг; за допомогою стегна; за допомогою спини.

Захист: зробити крок в бік кидка; упертися рукою в стегно.

Контрприйоми: задушення передпліччям; виведення з рівноваги ривком.

### ***Тактичні способи використання ударно-кидкових комбінацій***

1. Кидок захватом двох ніг з проходом у ноги від ударної серії: два лівих прямих у голову – акцентований правий прямий у голову (техніка першого раунду двобою).

2. Передня підніжка захватом руки на плече від бічного удару рукою у голову з ближньої дистанції (техніка першого раунду двобою).

Завдання техніко-тактичної підготовки:

– уміти проводити змагальні сутички відповідно до тактичного плану, що передбачає особливості можливих суперників і ведення двобою: у різних стійках, у певних захватах, у певному темпі, в умовах силового тиску, з різними суперниками, на фоні активного захисту тощо;

– уміти складати і реалізовувати тактичний план на сутичку з будь-яким суперником;

– уміти проводити «коронні» прийоми в сутичках з будь-яким суперником, маючи в наявності декілька варіантів їх тактичної підготовки;

– уміти проводити техніко-тактичні дії впродовж всіх сутичок – на початку, в середині і кінці двобою (на фоні втоми);

– уміти використовувати зусилля і рухи суперника біля краю робочої площі хорта для проведення контратакувальних дій за межами хорта (враховуючи, що кидки, проведені за кордон робочої площі хорта, оцінюються).

## **2.7. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту»**

Рухливі ігри сполучаються з гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, заняттями плаванням.

Регбі за спрощеними правилами.

Легка атлетика (кроси, біг на 60, 100, 200, 500, 800, 1000, 3000 м) біг з перешкодами.

Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол).

Акробатика (виконання різних перекидів, переворотів, рондатів, фляків, сальто вперед і назад).

Гімнастика (лазіння по лінві, виконання найпростіших вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.).

Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу).

Батут (стрибки, сальто та ін.).

Важка атлетика (вправи з навантаженнями гирями, гантелями, штангою).

## 2.8. Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів»

1. Запрошення на тренування учнів інших спортивних клубів та гуртків хортингу.

2. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків хортингу.

На заняттях зі спортсменами інших колективів виконуються завдання з техніко-тактичної підготовки:

– знати і уміти виконувати на незнайомому супротивникові основні елементи техніки і тактики відповідно до програмного матеріалу;

– мати в своєму арсеналі 8–10 варіантів атаки з різних груп прийомів як у стійці, так і в партері;

– уміти проводити тренувальні сучічки відповідно до тактичного плану, що передбачає особливості можливих суперників і ведення двобою: у різних стійках, у певних захватах, у певному темпі, в умовах силового тиску, з різними незнайомими суперниками, на фоні активного захисту тощо;

– уміти складати і реалізовувати тактичний план на двобій з будь-яким суперником;

– уміти проводити «коронні» прийоми у двобоях з будь-яким суперником, маючи в наявності декілька варіантів їх тактичної підготовки;

– уміти проводити техніко-тактичні дії впродовж усіх сучічок – на початку, в середині й кінці двобою (на фоні втоми);

– уміти створювати видимість активної боротьби за рахунок переслідування суперника активними діями в «зоні пасивності», повторних атак, біля межі робочої площі хорта;

– уміти використовувати зусилля суперника в «зоні пасивності» з тим, щоб розвернути, протягнути його вперед своїм захватом з подальшими атакувальними діями;

– уміти використовувати «зриви» суперника в партер з метою отримання технічної переваги;

– уміти створювати видимість активної боротьби в «зоні пасивності», відключаючи руки суперника знизу;

– уміти використовувати зусилля і рухи суперника біля краю робочої площі хорта для проведення контратакувальних кидкових дій за хорт (враховуючи, що кидки, проведені за хорт, оцінюються).

## **2.9. Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні двобої»**

Учні гуртка з оздоровчого хортингу загальноосвітнього навчального закладу у віці 16 років вже мають певний бойовий досвід виступів на офіційних змаганнях, можуть мати спортивні розряди і звання. Даний досвід варто використовувати при підготовці спортсменів-початківців. З цією метою проводяться сумісні навчальні двобої. У спілкуванні досвідчені спортсмени передають теоретичні знання, а під час проведення двобоїв – практичні навички. Керівник гуртка визначає мету і направленість кожному учневі окремо. Навчальні двобої проводяться на кожному занятті, за винятком спеціальних занять із загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та тактичних занять. Контрольні двобої проводяться наприкінці кожного місяця. Використання захисного екіпірування (шолом, рукавиці, протектори на гомілки і пах, жіночий протектор грудей) – обов'язкове.

У навчальних і контрольних двобоях удосконалюються знання правил змагань; формуються якості і навички, необхідні для планування і реалізації тактики ведення двобою з різними суперниками, виробляються індивідуальні підходи до розминки і налаштування на двобій.

Характерними особливостями є проведення тренувальних двобоїв тривалістю 4–6 хв. Протягом одного заняття застосовуються 1–2 сутички з партнерами, різними за вагою, зростом, силою, швидкістю тощо; з різноманітними завданнями; у різних положеннях – партері, стійці. У навчальних двобоях використовуються вивчені технічні і тактичні дії з хортингістами вищої кваліфікації та рівнем підготовки.

## **2.10. Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика»**

### ***Участь у показових виступах***

1. Показові виступи у віці 16 років проводяться в трьох розрядах:  
– особистий розряд (показовий виступ виконує один учень);  
– парний розряд (показовий виступ виконують два учні);  
– командний розряд (показовий виступ виконує команда учнів, кількість якої заздалегідь визначена керівником гуртка хортингу).

2. При демонстрації показового виступу, необхідно дотримуватися встановленого регламенту заходів навчального закладу, заздалегідь обговореного з його керівником. Орієнтовно одному учаснику, парі учасників або команді-учасниці показового виступу надається час для виступу, який обмежений в такий спосіб:

– особистий розряд (один учасник) – не менше 1 хв, не більше 5 хв;

– парний розряд (два учасники) – не менше 2 хв, не більше 7 хв;

– командний розряд (п'ять учасників) – не менше 3 хв, не більше 10 хв.

### ***Участь у кваліфікаційних змаганнях***

Участь у змаганнях для учасників 16 років проводиться відповідно до календарного плану виступів команди. Учні даного віку мають досвід виступів на змаганнях та спортивні розряди і звання. Виступати на змаганнях за бажанням вихованців вони можуть у розділах змагань «двобій», «форма», «показовий виступ». Учні – члени збірних команд міст та областей тренуються за індивідуальним планом, який складає керівник гуртка. Участь членів збірних команд у змаганнях – відповідно до календарного плану заходів спортивних федерацій міст та областей.

***Підготовка та участь у змаганнях.*** Учні можуть брати участь протягом року не більше, ніж в 5 позаклубних змаганнях (першість міста, області) і в 2 внутрішньоклубних (першість клубу). Кількість змагань типу «відкритий хорт» і матчеві зустрічі з командами інших клубів не повинні перевищувати одного разу на місяць. Кількість двобоїв в одному змаганні 3–4. Кількість сутичок на рік 14–20.

Протягом року учень повинен взяти участь у 4–5 змаганнях.

Для учнів даного року навчання протягом одного заняття проводять 2–3 тренувальні двобої різної тривалості зі зміною партнерів, з партнерами різними за вагою, зростом, силою, швидкістю, витривалістю тощо; з різноманітними завданнями, у різних положеннях (стійці, партері). Використовують вивчені технічні і тактичні дії у змагальних умовах з хортингістом не нижче II юнацького розряду (4 ранк хортингу).

Вивчена техніка і тактика використовується у змагальних умовах з суперником не нижче I юнацького розряду. Учні повинні протягом року взяти участь у 6–8 змаганнях.

### ***Інструкторська практика***

1. Уміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки.

2. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із загальної фізичної підготовки, навчати техніці вправ, проводити заняття

з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними групами.

3. Уміти скласти конспект занять.

4. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з хортингу.

### **Суддівська практика**

1. Уміти складати положення про змагання.

2. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві клубних, районних та міських змагань з хортингу, вміти організовувати і проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання.

3. Уміти самостійно проводити настанову на двобій, розбір двобою.

4. Отримати звання Української федерації хортингу «Інструктор з хортингу», «Суддя з хортингу».

Для учнів груп вищого рівня навчання інструкторська та суддівська практика передбачає:

– проведення учнями навчально-тренувальних занять різної спрямованості;

– набуття навичок щодо підготовки хортингіста до змагань;

– набуття навичок щодо проведення занять з хортингу на навчально-тренувальних зборах і у спортивних таборах;

– участь в організації та проведенні змагань з виконанням різноманітних обов'язків;

– участь в якості судді у кваліфікаційних змаганнях.

# **ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДО РОЗДІЛІВ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ УЧНІВ 11 КЛАСУ (*випускний клас загальноосвітнього навчального закладу*)**

Особливості організації і планування навчально-виховного процесу у групах даного рівня підготовки з молоддю є у тому, що групи комплектуються із учнів, які мають великий тренувальний та змагальний досвід у хортингу, багато хто має спортивні розряди та кваліфікаційні ранки хортингу, характеризуються високим рівнем фізичної підготовленості, психологічної стійкості і техніко-тактичної майстерності.

Заняття у даних групах проводять фахівці високої кваліфікації, які володіють технологією побудови і програмування різних етапів навчального та тренувального процесу, методикою групових і індивідуальних форм тренувальних занять.

Основними методами тренування є: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний і змагальний. Тренувальний процес організовується у формі індивідуально-групових, навчально-тренувальних, тренувальних і змагальних занять вибіркової і комплексної спрямованості.

На даному етапі техніко-тактичної підготовки поряд з удосконаленням захисту, слід особливу увагу приділяти атакам у відповідь.

Характерною особливістю даного етапу є спеціальна організація навчання, роботи, у зв'язку з поглибленою спеціалізованою підготовкою і систематичними виїздами для участі у фізкультурно-масових, спортивних заходах, на збори і змагання.

### **3.1. Практичний матеріал до розділу «Загальна фізична підготовка»**

Виконання загальнорозвивальних вправ, вправ з техніко-тактичним ухилом. Фізична підготовка спортсменів груп даного рівня підготовки 2-го року навчання базується на матеріалі попередніх років навчання. На даному етапі індивідуалізація загальної і спеціальної фізичної підготовки відбувається з переважаючим розвитком спеціальної витривалості і швидко-силових якостей для забезпечення високого рівня спеціальної працездатності стосовно вимог тренувальної і змагальної діяльності.

### **3.2. Практичний матеріал до розділу «Рухливі ігри»**

Виконання вправ на розвиток фізичних якостей у рухливих іграх: відштовхування суперника руками стоячи один проти одного; всілякі пересування з різних положень, використовуючи пояс; виштовхування з кола без допомоги ніг і кидків ногами; всілякі варіанти командних естафет, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба лежачи на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, «двобій півнів» тощо.

#### **Спеціалізовані ігрові комплекси**

Ігри в торкання

Сюжет гри, її зміст – хто швидше торкнеться певної частини тіла партнера. Якщо розглядати використання ігор стосовно хортингу, то це означає перш за все змусити гравця не лише нахилитися, швидко переміщуватися вперед-назад, в різні сторони, випрямлятися та інше в манері, характерній для спортивної боротьби, але і конструювати надалі «рухові фази», властиві реальному змагальному двобою.

Ігри в торкання розглядаються як вправи, що сприяють розвитку цілої серії якостей і навичок; бачити партнера, розподіляти і

концентрувати увагу, пересуватися самостійно, творчо вирішувати рухові завдання.

Підкреслюючи значущість даного матеріалу на початкових етапах навчання елементам хортингу, виходимо з наступних міркувань. Відомо, що існує декілька основних захватів суперником, пов'язаних з певними зонами торкання частин тіла партнерів. У грі ці зони можна обмежувати або розширювати. Але для того, щоб максимально наблизитися до двобою в хортингу, необхідно торкнутися певних точок (частин тіла), захист яких викликає певну реакцію у юних хортингістів – прийняття пози і вибір способу дій.

Завдання – торкнутися двома руками одночасно певної точки або частини тіла спочатку для учня представляє певні труднощі. По мірі накопичення ним досвіду досягнення мети, навіть випадково, одного разу блокуючи одну з рук суперника (несподівано звільнився, торкнувся двома руками заданої частини тіла, випередив партнера, переміг), сам приходить до поняття «блокування». Останнє є одним з видів дії, що досить часто зустрічається в реальному двобої хортингу. Ігри в торкання систематично і поступово підводять учнів до вибору вигідної позиції, пози для досягнення успіху, підбору своєї стійки.

Зазвичай початківці віддаляють ту частину тіла, якої має торкнутися партнер, і зосереджують увагу на певних рухах, а також частинах тіла суперника. Якщо дано завдання торкнутися правого плеча, то для захисту учень, віддаливши його розворотом, вимушений прийняти лівобічну стійку і діяти надалі переважно в ній. Необхідність захищатися від того, хто торкається будь-якої частини голови примушує учнів випрямитися, прогнутися. Завдання торкнутися живота викликає реакцію нахилитися; торкнутися лівого плеча – обернутися вліво, прийнявши правобічну стійку.

Виконання завдання – торкнутися двома руками одного з боків суперника викликають складніші повороти, розвороти, маневрування не тільки у атакуючого, але і у того партнера, який захищається.

На даних прикладах стає зрозумілим, що ігрові комплекси складаються за принципом: прибрати ту частину тіла, якій загрожує торкання, змусити в серії ігор приймати потрібну позу, діяти в певній манері.

### ***Ігри в блокувальні захвати***

У міру засвоєння ігор з торканням певних частин тіла рухова активність учнів легше набуває специфічної спрямованості, тобто більше наближається до спортивної боротьби. Це виражається перш за все в умінні сковувати дії суперника, захопивши одну або обидві руки (залежно від завдань, які належить вирішувати у грі).

Таким чином, поява додаткової умови – обмежені майданчики гри, покарання програшем при виході за її межі вимагає від учнів знань і уміння виконувати блокувальні захвати. Разом зі стихійною появою блокувальних захватів слід вибрати ситуацію, коли в групах гравців у торкання з'являться учні, що «відкрили блокування», завдяки якому добилися перемоги. Викладачу слід на прикладі цих учнів (відповідно з доповненнями) пояснити суть і зміст блокувальних захватів, який вони несуть в іграх і двобої хортингу.

Зміст гри в блокувальні захвати полягає в тому, що один з учнів, здійснивши у вихідному положенні певний захват, прагне утримати його до кінця двобою (3–5 с, межа – 10 с), інший – прагне якнайшвидше звільнитися від захвата. Перемога присуджується спортсмену, який успішно вирішив своє завдання, потім партнери міняються ролями.

Ігри проводяться на обмеженій площі (коло, квадрат, коридор), вихід за межі вважається поразкою. Програш зараховується і за торкання підлоги рукою, коліном, за навмисне падіння, спробу провести прийом з падінням (останнє відноситься до початкового періоду засвоєння і на майданчиках без м'якого покриття).

### ***Ігри в атакуювальні захвати***

Мистецтво володіти своїм тілом з позицій спортивного двобою хортингу виявляється в умінні здійснювати захват, тонко відчувати через нього особливості опори, прикладати зусилля в потрібному напрямку і необхідної величини. У хортингу дуже важливо навчити раціонально докладати зусилля, що є одним з найважливіших завдань фізичного і трудового виховання.

Ігри в захвати спрямовані на поступовий пошук способів вирішення більшої частини змагального двобою хортингістів, пов'язаної з маневруванням, блокуванням, виконанням дій, що несуть перевагу (збити в партер, на коліна, провести прийом).

Залежно від поставлених завдань іграм можна додати характер спеціальної силової роботи, де вирішуються практично всі види розподілу зусиль, що зустрічаються у двобої хортингу.

В основу ігор в атакуювальні захвати покладені елементи позиційної боротьби, які спостерігаються у змагальних двобоях. Суть ігор полягає в тому, щоб добитися одного із захватів, обумовлених завданням, і реалізувати його будь-якою перевагою над суперником. Остання може виражатися в утриманні захвата заданий час, збити суперника на коліна, зайти ззаду, провести звалювання, тіснити тощо.

Арсенал можливих атак, що завершуються результативними прийомами або ознаками переваги, у хортингістів-початківців невеликий. Тому факт перемоги як кінцева мета завдання в

іграх ускладнюється поступово. Головне призначення цього завдання – привчити учнів мислити категоріями вирішень ситуації, що створилася, досягнення переваги над суперником за рахунок всіх можливих у даному випадку дій.

#### *Основні варіанти атакувальних захватів*

Руки – двома зсередини, двома зовні, на шиї (при захваті суперником шиї атакуємого), піднятій вгору із з'єднанням своїх рук в гачок.

Руки – зверху за плечі; знизу під плечі; за плече знизу і інше плече зверху; плеча знизу і іншого зап'ястя; зап'ястя і іншої руки з-під плеча; зверху однією за плече, іншою під плече; за різнойменне зап'ястя і інше передпліччя зсередини; за різнойменні зап'ястя зсередини, зовні; за однойменні зап'ястя.

Руки і шиї – різнойменного плеча (зверху) і шиї; однойменної руки за зап'ястя (плече) і шиї; зверху різнойменного плеча і шиї; однойменної руки і шиї зверху (підборіддя).

Рук з головою – спереду, зверху.

Руки і тулуба – різнойменної руки зверху (знизу) і тулуба; однойменної руки і тулуба спереду (збоку, ззаду); руки на шиї і тулуба.

Руки і стегна – різнойменної руки зверху (знизу) і однойменного (різнойменного) стегна.

Шиї з рукою – шиї з плечем спереду, з'єднуючи руки в «петлю», в «хрест», шиї з рукою зверху, збоку-зверху.

Шиї і тулуба – спереду, збоку.

Шиї і руки, шиї і плеча зверху; шиї зверху і різнойменного плеча знизу; шиї зверху і руки на шиї; шиї зверху і однойменного плеча.

Тулуба – спереду із з'єднанням рук і без з'єднання; збоку – із з'єднанням і без з'єднання рук; ззаду – із з'єднанням і без з'єднання рук.

Тулуба з рукою – спереду, збоку, ззаду, з дальньою рукою, збоку.

Тулуба з руками – спереду, ззаду, збоку.

Ноги двома руками – голова зсередини, зовні.

#### ***Ігри в тиснення***

На сьогоднішній день ці ігри є особливо актуальними, у зв'язку зі зміною методик, оскільки дуже часто учню набагато простіше у грі з елементами хортингу виштовхнути за межі хорта суперника і отримати бал, аніж виграти бал виконавши технічну дію. Як уже наголошувалося, боротьба за ділянку площі є одним з основних компонентів спортивного двобою. Це не просто виштовхування, це тиснення суперника активними діями із зони проведення двобою (в межах правил), паралізуючи його спроби до дії, змушуючи

до відступу. Значення даної вправи для формування якостей, необхідних хортингістові є величезним.

Уміле використання ігор в торкання і захвати з поступовим переходом до елементів тиснення суперника вчить учнів розумінню психологічного стану конкурентів, умінню використовувати їх слабкі сторони, привчає не відступати, «гасити» зусилля суперника, розривати захвати, пересуватися і діяти в обмеженому просторі. Тиснення – це вже змагання, протиборство, а хортингіст, що отримав ряд попереджень за виходи з хорту в захваті, знімається з двобою. Отже, ігри із завданням тіснити суперника є базовою підготовкою до оволодіння елементами хортингу.

При проведенні ігор необхідно дотримуватися наступних основних правил:

- змагання проводяться на майданчиках (хортах), окреслених навколо діаметром 6, 4, 3 м, в квадратах  $4 \times 4$ ,  $3 \times 3$ ,  $2 \times 2$  м;
- у змаганнях беруть участь всі учні;
- кількість ігрових спроб (сутичок) може варіюватися в межах 3, 5, 7;
- перемогою вважається вихід ногами за межу площі, торкання ногою (рукою) межі, що окреслює площу єдиноборства.

Підкреслюючи значущість ігор в тиснення для підготовки спортсмена-хортингіста, не слід забувати і життєві сторони справи. Загальновідомо, що єдиноборство є одним з небагатьох способів виховання мужності у повсякденному житті. Реальність екстремальних ситуацій в житті, у порівняно важкій обстановці (служба в армії, трудова діяльність) припускає напруження, як правило, пов'язані з неприємними, можливо, больовими відчуттями, необхідністю терпіти, витримати, зуміти подолати труднощі.

Ігри в тиснення є першим практичним кроком у вихованні сильного, мужнього характеру учня на самому початку його спортивного шляху. Дуже важливо, щоб викладач у доступній формі пояснив значущість ігор-завдань, створив відповідну атмосферу і умови для засвоєння ігрового матеріалу.

**Ігри в перетягування для розвитку силових якостей:** парні і групові перетягування із захватами за руки, за палицю; перетягування линви; перетягування кистями рук у положенні лежачи, головою до голови суперника; сидячи, стоячи.

**Ігри з випередженням і боротьбою за вигідне положення** для формування умінь швидко знаходити і здійснювати атакуючі рішення з незручних вихідних положень: лежачи на спині, на животі, на боці, ногами один до одного – вийти наверх і притиснути

суперника лопатками до хорта; стоячи на колінах, сидячи, лежачи – по сигналу встати і зайти за спину партнеру.

**Ігри за збереження рівноваги у різних вихідних положеннях:** у положенні руки за спину стоячи на одній нозі – поштовхами плечем і тулубом виштовхнути партнера з певної площі або добитися втрати рівноваги; у положенні сидячи, сидячи навпочіпки, стоячи на одній нозі – поштовхами долонями в долоні партнера виштовхнути його з певної площі або змусити втратити рівновагу; стоячи на лаві, сидячи на гімнастичному коні, парами з партнером, що сидить на плечах – поштовхами руками добитися втрати рівноваги суперника.

**Ігри з відривом суперника від хорта** для розвитку фізичних якостей і формування навичок хортингу: у різних вихідних положеннях, з різними захватами, з обмеженням площі пересування.

**Ігри за оволодіння обумовленим предметом** (м'ячем, палицею, булавою, манекеном тощо) для формування навичок маневрування, збереження позиції, удосконалення атакуювальних і захисних дій, розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей.

**Ігри з проривом через стрій з кола** для формування навичок хортингу і розвитку фізичних якостей.

### **3.3. Практичний матеріал до розділу «Спеціальна фізична підготовка»**

Біг 30 м, с;

Стрибок у довжину з місця, см;

5-хвилинний біг, м;

Човниковий біг 3 × 10 м, с;

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів;

Нахили вперед з положення сидячи;

#### **Комплексні вправи**

1. Перекидання м'яча один одному у вільній манері і заданому темпі, однією та двома руками, від грудей, з-за голови, через голову, під ноги; кидки м'яча.

2. Різні присіди з партнером або штангою на плечах.

3. Повороти і нахили тулуба, колові рухи тулуба з партнером або штангою.

4. Різні підстрибування з партнером або штангою.

5. Поштовх штанги руками за завданням тренера.

6. Жим штанги двома руками лежачи, сидячи, стоячи, за завданням тренера.

7. Ривок штанги двома руками. Ривок гирі двома руками і однією, за завданням тренера.
8. Взяти штангу на біцепс за завданням тренера.
9. Жим штанги з-за голови.
10. Обертання гирі навколо голови за завданням керівника гуртка хортингу.

**Спеціальні вправи хортингіста:** вправи для зміцнення м'язів шиї; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста з обтяженням (мішком, манекеном, партнером, гирями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст із стійки; те ж саме з наступним перевертанням через голову; вправи в падіннях із страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидячи, повного присіду; падіння через палку і через партнера, що сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж саме сидячи обличчям до палки – напівсальто зі страховкою руками; падіння на бік з допомогою партнера.

Для розвитку спеціальної витривалості учнів 11 класів навчального закладу застосовуються вправи помірної та високої потужності, тривалістю 10–20 хв, використовується темповий біг 200–400 м в чергуванні з ходьбою, повільний біг з тривалістю до 5 хв. Також для розвитку витривалості використовуються рухливі ігри. Спеціальні тренування для розвитку витривалості застосовуються один раз на два тижні.

У кожному тренуванні використовуються вправи на гнучкість. Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості засновані на виконанні різноманітних рухів: згинання-розгинання, нахилів і поворотів, обертання і махів.

Для розвитку спритності використовуються виконання звичних вправ з незвичних вихідних положень, вправ на точність руху, човниковий біг, акробатичні вправ, а також спортивні ігри.

### **3.4. Практичний матеріал до розділу «Навчання базової техніки»**

Техніка прийомів у стійці

Базові пересування у двобойі:

Фронтальна стійка:

1. Атака суперника в стрибку з ударом рукою (прямий, бічний, низу);

2. Атака суперника в стрибку з ударом ногою (коліном, ступнею, гомілкою).

Техніка захватів і звільнень:

1. Захват кисті;
2. Захват ступні.

### **Техніка рук**

Блоки відкритою долонею (техніка другого раунду хортингу):

1. Відкидальний середній, нижній блок на місці й у пересуванні, варіанти контратак;

Захисти від ударів в рукавицях (техніка першого раунду хортингу):

1. Захист відходом. З пересуванням назад, вправо-назад, вліво-назад, вліво, вправо, вліво-вперед, вправо-вперед; з розривом дистанції, з відходом з лінії атаки та скороченням дистанції.

2. Захист підставкою. Забезпечення захисту долонею (відкритою або в кулаку); плечем; передпліччям. Захисти підставками на ближній, середній, дальній дистанції.

3. Захист відбивом. Удар по кінцівці суперника, яка наносить удар; зміна напрямлення удару суперника; відкритою або стиснутою у кулак рукою; відбиви вліво, вправо, вверху, вниз. Контрудари на швидкість.

4. Захист ухилом. Ухили тулуба від ударів прямих та знизу; направлених у голову; ухили назад, вправо-вперед, вліво-вперед, вліво-назад, вправо-назад, вправо, вліво. Ухили із збереженням попередньої дистанції; із зустрічними ударами руками (ногами) в голову і тулуб.

5. Захист підсідом (ниркою). З пропусканням удару над головою; з контрударами під час випрямлення ударної руки суперника; з контрударами після повного випрямлення руки (контрудари бічні та знизу удари в голову руками, коліньми у тулуб), захват за тулуб та ударну руку; з кидковими контрдіями.

Удари:

1. Розкручений удар у підборіддя на місці й у пересуванні (з підходом, з відходом).

### **Техніка ніг**

Блоки:

1. Внутрішній збив гомілкою прямого удару ноги (коліна) у тулуб.

Удари:

2. Внутрішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці й пересуванні;

3. Зовнішній удар п'ятою ноги зверху в голову, на місці й пересуванні.

### **Кидкова техніка**

1. Підбив тазом з перекиданням назад: захватом шиї та тулуба ззаду.

*Захист:* відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

*Контрприйоми:* зачеп зсередини проти підбивання тазом з перекиданням назад; задня підніжка проти підбивання тазом з перекиданням назад.

2. Зворотне стегно: захватом руки і тулуба ззаду; захватом руки під плече і тулуба збоку.

*Захист:* упертися рукою в бік, не дозволити атакуючому підвернутися; закрокувати під час поворотів.

*Контрприйоми:* кидок через груди проти кидка «зворотне стегно»; посадка під дві ноги проти кидка «зворотне стегно».

### **3. Кидки прогином**

*Кидок через груди звалюванням:* захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

*Захист:* відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

*Контрприйом:* кидок упором ступнею в живіт.

*Кидок через груди скручуванням:* захватом руки і тулуба; захватом тулуба двома руками.

*Захист:* відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого.

*Контрприйом:* кидок упором ступнею в живіт.

*Кидок прогином захватом руки і тулуба з підніжкою.*

*Захист:* сісти, відставляючи ногу назад.

*Контрприйоми:*

а) кидок прогином захватом руки і тулуба з підніжкою;

б) накривання виставлянням ноги в сторону розвороту;

в) звалювання збиванням захватом руки і тулуба.

*Кидок прогином захватом руки і тулуба з підсічкою.*

*Захист:* сісти, відставляючи ногу назад.

*Контрприйом:* звалювання збиванням захватом руки і ноги.

*Кидок прогином захватом рук з підніжкою (підсічкою).*

*Захист:* впертися руками в живіт, сісти, відставляючи ногу назад.

*Контрприйоми:*

а) звалювання збиванням захватом тулуба із зачепом зсередини;

б) кидок прогином захватом тулуба з підсічкою.

*Кидок прогином захватом руки і однієї ноги з підсічкою.*

*Захист:* захопити руку, і впираючись гомілкою захопленої ноги в стегно атакуючого, відставити ногу назад.

Контрприйом: накривання виставлянням ноги в сторону розвороту.

### ***Кидкові комбінації***

1. Кидок через стегно від зачепа зсередини;
2. Кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки;
3. Кидок підхватом зсередини від передньої підсічки.

### ***Техніка прийомів у партері***

*Утримання:*

1. Утримання висідом захватом руки і упором руки в хорт;
2. Утримання з боку голови.

*Перевороти:*

1. Переворот ривком на себе і захватом руки;
2. Переворот звалюванням захватом руки та ноги з-під тулуба.

*Больові прийоми:*

1. Важіль ліктя: під час захвата руки між ногами при перевороті перекидом захватом тулуба і руки; у положенні стоячи між ногами.

Захист: стати в положення стійки; прийняти лікоть на себе і лягти на живіт;

2. Вузол ногами зверху.

Захист: звільнити руку від захвата ногою; стати в стійку в захваті;

3. Важіль ліктя висідом (під час розвороту в бік ніг).

Захист: зігнути руку, розвернути ліктем до низу; сісти, підтягуючи руки на себе ліктями вниз.

*Комбінації партеру:*

1. Вузол передпліччям вниз від утримання висідом.

*Задущливі прийоми:*

1. Удушення захватом шиї збоку за допомогою важеля ліктем у шию.

2. Удушення ногами.

*Техніка і тактика двобою*

1. Змішані перевороти: із захватом тулуба зверху через однойменне плече і за гомілку різнойменної ноги.

Захист: не дозволяти захват за тулуб; здійснювати захват за гомілки опорної ноги суперника.

Контрприйом: зачеп ззовні проти кидка.

2. Техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками: із захватом руки та шиї. Посилення за допомогою передньої підніжки та підхвату під одну ногу ззовні.

*Тактичні завдання:*

Взяття вигідної позиції у двобої партеру.

1. Переведення двобою у партер кидком або опрокидуванням.

2. Основні позиції: положення «ти зверху», «ти знизу», «ти збоку у захваті», «ти з-за спини», «суперник з-за спини», «ти у захваті ногами»: голови, рук, ніг, тулуба.

3. Зведення інших позицій до цих основних.

4. Вдосконалення фази завершення двобою у партері в даних позиціях:

– утриманням;

– больовим;

– задушливим прийомом.

### **Больові прийоми на гомілковостопний суглоб:**

Вивчення різновидів взаємних положень суперників; обидва суперника у стійці; обидва суперника у партері; один суперник лежить у партері, інший стоїть у стійці.

Больовий прийом на гомілковостопний суглоб захватом ногами за ноги.

1. Скручування п'ятки з позиції захвата ногами за ноги; перекиданням зовнішньої ноги на живіт суперника та згинанням своїх ніг в колінних суглобах.

2. Скручування з партеру п'ятки суперника, який стоїть у стійці. Виконання лежачи на спині проти стоячого суперника; захватом згином ліктя п'ятки суперника та скрученням свого тулуба; скрученням гомілковостопу суперника.

3. Скручування п'ятки лежачого суперника зі стійки. Зворотне скручування п'яти суперника, що стоїть; після кидка захватом обох ніг; подальшим перевертанням суперника на живіт; звільнившись від захвата і піднявшись з партеру з захватом верхнього.

### **Задушливі прийоми ногами:**

1. Задушливий прийом трикутним захватом ногами за шию. Замок ногами на шию суперника; вихід на захват з позиції «ти знизу» із захватом верхнього; косий захват під плече та за шию суперника; покладення ноги, яка лежала на шиї суперника, під коліно другої ноги; піднятися на лопатки та відштовхнути суперника від себе своїми зімкненими ногами.

2. Задушливий прийом захватом ногами за шию збоку. Витягуванням своїх зведених ніг; удушення областями колінних суглобів.

3. Задушливий прийом захватом ногами за шию збоку з положення «ти ззаду». Проведення прийому як ногами так і руками.

4. Задушливий прийом на діафрагму захватом тулуба ногами. Вплив захватом ногами на дихальну діафрагму та продавлення бічних м'язів пресу. Захват в області нижніх ребер; захват суперника на виході з прийому; захват суперника зі спини.

### 3.5. Практичний матеріал до розділу «Вивчення імітаційних форм»

Вивчення інструкторської атакувальної форми хортингу:  
Форма «Інструкторська атакувальна» /I-a/ – «Instructor Attacking Form» /I-a/, під рахунок і самостійно.

Дана форма виконується на 32 рахунки.

#### **Послідовність рухів інструкторської атакувальної форми**

Основна стійка етикету.

1. Крок лівою ногою вперед (лівобічна стійка), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ліктем по передпліччях, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

2. Крок переходом правою вперед (базовий підхід), лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка).

3. Підкрок передньою правою ногою, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вправо, правий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід лівою ногою до рівня правої), лівий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

4. Лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

5. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (правої) – лівобічна стійка, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° ліворуч), правий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (лівобічна стійка).

6. Пересування вперед приставним кроком (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок правою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (правобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

7. Крок переходом лівою вперед, правий круговий удар ногою в голову, крок правою вперед, лівий бічний удар ноги в голову, крок лівою вперед, підкрок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

### **8. Поворот на 180° – правобічна стійка.**

9. Підкрок правою ногою вперед (правобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ліктем по передпліччях, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

10. Крок переходом лівою вперед (базовий підхід), правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

11. Підкрок передньою лівою ногою, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вліво, лівий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід правою ногою до рівня лівої), правий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

12. Правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

13. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (лівої) – правобічна стійка, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° праворуч), лівий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (правобічна стійка).

14. Пересування вперед приставним кроком (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок лівою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (лівобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

15. Крок переходом правою вперед, лівий круговий удар ногою в голову, крок лівою вперед, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед, підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

### **16. Поворот на 90° – правобічна стійка.**

17. Підкрок правою ногою вперед (правобічна стійка), лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар ліктем по передпліччях, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий бічний удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

18. Крок переходом лівою вперед (базовий підхід), правий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок правою вперед (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок лівою вперед (лівобічна стійка).

19. Підкрок передньою лівою ногою, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вліво, лівий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід правою ногою до рівня лівої), правий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

20. Правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

21. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (лівої) – правобічна стійка, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (кут атаки 90° праворуч), лівий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (правобічна стійка).

22. Пересування вперед приставним кроком (правобічна стійка), лівий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок лівою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (лівобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, лівий удар знизу рукою в підборіддя, правий удар знизу рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

23. Крок переходом правою вперед, лівий круговий удар ногою в голову, крок лівою вперед, правий бічний удар ногою в голову, крок правою вперед, підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя (правобічна стійка).

#### **24. Поверот на 180° – лівобічна стійка.**

25. Підкрок правою вперед, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий бічний удар ліктем по передпліччях, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий бічний удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

26. Крок переходом правою вперед (базовий підхід), лівий прямий удар коліном в підборіддя – показати руками рух назустріч коліну, крок лівою вперед (ліва бойова стійка), правий сторонній удар ногою вперед в підборіддя, крок правою вперед (правобічна стійка).

27. Праве скорочення дистанції (підкрок правою ногою), правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, уклін тулуба вправо, правий удар знизу рукою в підборіддя з виходом у фронтальну стійку (підхід лівою ногою до рівня правої), лівий удар знизу рукою в підборіддя (фронтальна бойова стійка).

28. Лівий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, правий бічний удар ногою в голову з фронтальної стійки, крок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

29. Відхід з лінії атаки заступом задньої ноги (правої) – лівобічна стійка, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий бічний удар

рукою в підборіддя (кут атаки 90° ліворуч), правий бічний удар ногою в голову (повернення ноги в стартове положення), розворот в напрямку попередньої атаки (лівобічна стійка).

30. Пересування вперед приставним кроком (лівобічна стійка), правий сторонній удар ногою в голову під кутом 45°, крок правою вперед в напрямку удару ногою під кутом 45°, правий прямий удар рукою в підборіддя, лівий прямий удар рукою в підборіддя, відхід з лінії атаки (правобічна стійка) в напрямку попередньої атаки, правий удар знизу рукою в підборіддя, лівий удар знизу рукою в підборіддя (правобічна стійка).

31. Крок переходом лівою вперед, правий круговий удар ногою в голову, крок правою вперед, лівий бічний удар ноги в голову, крок лівою вперед, підкрок лівою вперед, лівий прямий удар рукою в підборіддя, правий прямий удар рукою в підборіддя (лівобічна стійка).

32. Прийняти основну стійку етикету з підкроком лівою ногою до правої та поворотом вправо на 90° у вихідне положення.

Основна стійка етикету.

### **3.6. Практичний матеріал до розділу «Тактична підготовка»**

*Техніка і тактика двобою хортингу*

1. Напрацювання арсеналу прийомів захисту та атаки, у вигляді рухових вмінь та навичок, які здатні забезпечити найбільш ефективне виконання завдання двобою.

2. Напрацювання раціональності рухів, що забезпечить максимальну ефективність прийомів.

3. Напрацювання швидкого темпу двобою, доцільності рухів хортингіста з максимальними вкладаннями в удари та кидки.

4. Напрацювання послідовності дій: кожний наступний рух має випливати з попереднього, продовжуючи його, та виконуючись з найменшими витратами енергії.

5. Напрацювання безперервності різнобічних рухових дій. При цьому положення тіла, яке завершило один рух, одночасно є вихідним положенням наступного руху. У серійних атаках вихованець приймає вихідне положення для виконання наступного удару або кидка, абиякої дії, пов'язаної з нападом або захистом.

6. Напрацювання чутливості до координації рухів маси тіла та його окремих частин, досягнення максимальної швидкості і сили при нанесенні ударів та виконанні кидкових атак, щоб направлення

рухів руки (ноги) при ударі або тулуба при виконанні кидку співпадали з масою тіла вихованця, який проводить атаку.

Завданнями тактичної підготовки на даному етапі підготовки є удосконалення навичок ведення двобоїв з різними суперниками і формування навичок участі у відповідальних змаганнях. Вивчається тактична підготовка проведення прийомів, контрприйомів і комбінацій; тактика ведення двобою; тактика участі у змаганнях. Проводиться аналіз майстерності суперників, визначення положення в турнірній таблиці, розподіл сил.

### **3.7. Практичний матеріал до розділу «Заняття іншими видами спорту»**

Регбі за спрощеними правилами.

Легка атлетика (кроси, біг на 100, 200, 500, 800, 1000, 3000 м).

Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол).

Акробатика (виконання різних перекидів, переворотів, сальто вперед і назад).

Гімнастика (лазіння по лінві, виконання вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через гімнастичного козла тощо).

Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу).

Батут (найпростіші стрибки, сальто тощо).

Важка атлетика (з навантаженнями).

### **3.8. Практичний матеріал до розділу «Спільні заняття зі спортсменами інших колективів»**

1. Запрошення на тренування вихованців інших спортивних клубів та гуртків хортингу.

Запрошення на тренування інших спортсменів юніорського віку 17 років може проводитися як колективно, так і індивідуально. Вже досить досвідчені спортсмени з індивідуальним арсеналом прийомів та високим технічним володінням базових знань хортингу індивідуально підбирають партнерів та відпрацьовують з ними моменти техніки і тактики, проводячи навчальні двобої та відпрацьовуючи техніку на партнерах різної ваги, зросту та інших морфологічних даних.

2. Відвідування тренувальних занять та участь у тренуваннях інших клубів та гуртків хортингу.

Відвідування відбувається як разом з тренером, так і за завданням тренера може відбуватися самостійно. Учень може самостійно приїхати в інший клуб, де його зустрине знайомий тренерський колектив та інший тренер надасть завдання для підвищення рівня технічної і тактичної підготовки, а також при необхідності буде проведена підготовка до майбутніх відповідальних змагань.

### **3.9. Практичний матеріал до розділу «Навчальні та контрольні двобої»**

У відповідності до фізичного розвитку школярів 17 років та отриманого певного рівня технічних і тактичних знань з виду спорту хортинг, кожний елемент хортингу та комбінацію прийомів закріплюють і вдосконалюють відповідно до стадій формування рухової навички:

- вдосконалення прийому в умовах, близьких до реальних в роботі з партнером;
- закріплення прийому в контрольних двобоях за правилами змагань з хортингу.

З цією метою у даному віці проводять навчальні двобої максимально наближені до реальних змагальних, але впродовж їх проведення вирішуються певні технічні і тактичні питання, які за думкою керівника гуртка, недостатньо відпрацьовані. Контрольні двобої для учнів, які мають високу кваліфікаційну ступінь хортингу (ранк) або спортивне звання кандидат у майстри спорту України, майстер спорту України з хортингу, проводяться наприкінці кожного тижня (тренувального мікроциклу), наприклад – щоп'ятниці у день проведення навчальних двобоїв у гуртку (згідно тематичного плану).

### **3.10. Практичний матеріал до розділу «Участь у показових виступах та змаганнях. Суддівська та інструкторська практика»**

*Участь у показових виступах*

Показова діяльність. Учні молодіжного віку, які займаються у гуртку оздоровчого хортингу навчального закладу вже досконало

знають прийоми хортингу для популяризації закладу, і мають бути заздалегідь попереджені про участь та репертуар показового виступу. Учні цього віку виконують всі вимоги щодо процедури демонстрації хортингу у розділі «показовий виступ» змагального варіанту. Тобто, до початку виходу на показовий майданчик, учасники групи підходять до краю хорту обличчям до центральної трибуни глядачів або у основному напрямку розміщення глядачів.

1. Сигнал учням для заходу на хорт і виходу з хорту дає керівник гуртка хортингу підйомом руки вгору. Після отримання сигналу про дозвіл зайти на хорт, учень, пара або показова команда одночасно за командою капітана, робить уклін етикету, заходить на хорт, готує майданчик показового виступу та налаштовує необхідне обладнання, займає стартове місце початку виступу приймаючи стійку етикету.

2. Показовий виступ в особистому розряді учень починає виконувати самостійно, виконує і закінчує виконання виступу прийняттям стійки етикету.

3. Показовий виступ у парному та командному розряді учні починають після команди капітана команди «Почали!», самостійно виконують програму і закінчують виконання показової програми після команди капітана команди «Закінчили!» прийняттям стійки етикету.

4. Після закінчення учасником, парою або командою виконання показової програми, керівник гуртка хортингу має визначити для себе два показники оцінки: перша оцінка – «За рівень виконання», друга оцінка – «За командний дух». Керівник гуртка хортингу перед виступом або після виступу команди може запросити слово для вітання та стислого огляду самого виступу та популяризації хортингу у навчальному закладі. Впродовж виступу керівник гуртка або його помічник можуть коментувати технічні дії учнів – учасників виступу.

5. Переконавшись, що команда закінчила виступ, керівник гуртка дає команду учасникам «Стоп!» – закінчити виступ і піднімає руку, сигналізуючи учням про вихід з хорту (показового майданчика). Після команди «Стоп!» – учасник/учасники команди в одну колону на чолі з капітаном команди підходять до краю показового майданчика в тому місці, де заходили, за командою капітана виконують традиційний уклін етикету, поклавши праву руку в кулаку на область серця, у напрямку глядацької трибуни і покидають межі хорту – показового майданчика.

6. При визначенні об'єктивної оцінки показового виступу адміністрацією навчального закладу та керівником гуртка хортингу враховуються як позитивні так і негативні аспекти.

*Позитивні аспекти, які впливають на покращення оцінки:*

- відображення спортивних, оздоровчих, культурних традицій навчального закладу;
- якісне виконання та демонстрація прийомів самооборони;
- включення в програму та виконання видовищних комбінацій;
- складні та різноманітні комплекси роботи зі зброєю;
- видовищне розбивання твердих предметів;
- злагоджена командна робота всіх членів показової команди;
- яскраве та доречне музикальне супроводження показового номеру;
- інші наявні позитивні аспекти.

*Негативні аспекти, які вимагають зменшення оцінки:*

- спізнення команди на виступ та недотримання встановленого регламенту;
- незлагоджена робота команди на показовому майданчику;
- невпевнене виконання програмних сцен і постанов;
- незаплановані падіння і розкоординація рухів учасників виступу;
- неетична поведінка учасника/учасників команди по відношенню до будь-кого;
- негарні висловлення впродовж виступів, суперечки між учасниками команди;
- втрата контролю при роботі зі зброєю, випущення її з рук, розгубленість;
- неетична поведінка учасників команди до виступу, під час демонстрації техніки, після виступу;
- шкідливі звички учасників показової команди гуртка хортингу;
- інші наявні аспекти.

### ***Інструкторська практика***

1. Уміти скласти комплекс вправ з фізичної, технічної і тактичної підготовки.
2. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із загальної фізичної підготовки, навчати техніці вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними групами.
3. Уміти скласти конспект занять.
4. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття з хортингу.
5. Уміти провести постановку групових та особистих показових номерів.
6. Особисті показові виступи та допомога керівнику гуртка у проведенні занять.
7. Складати комплекси загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ.
8. Оволодіти методикою навчання у процесі розповіді і пояснення особливостей виконання різних фізичних вправ; показу різних

фізичних вправ; проведення підготовчої (розминки) і заключної частин заняття; набуття навичок навчання прийомам, захистам, контрприйомам, комбінаціям.

9. Навчитися складати конспекти тренувальних занять і проводити їх.

10. Уміти скласти план навчально-тренувального збору.

11. Отримати звання «Інструктор з хортингу».

### **Суддівська практика**

1. Уміти складати положення про змагання.

2. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві змагань у навчальному закладі, спортивній школі, районних та міських змагань з хортингу, вміти організовувати і проводити внутрішні змагання у підліткових групах навчання.

3. Уміти самостійно проводити настанову на двобій, розбір двобою.

4. Отримати звання «Суддя з хортингу».

5. Знати теорію суддівської діяльності з хортингу: користування обладнанням, екіпіруванням, значення справедливого суддівства, професійні вимоги до судді з хортингу.

У навчально-тренувальному процесі для юних хортингістів необхідно передбачити також:

– участь в суддівстві тренувальних і змагальних двобоїв, у суддівстві змагань в ролі помічника тренера;

– набуття суддівських навичок в якості арбітра хорту, бокового судді, рефері, судді-секундометриста, судді-інформатора (під час проведення показових виступів);

– організаційну роботу з підготовки і проведення змагань у складі оргкомітету;

– складання положення про змагання;

– оформлення суддівської документації: заявки від команди; протоколів зважування; акту приймання місця проведення змагання; протоколів командної першості в особисто-командних змаганнях; протоколів ходу змагання; протоколів результатів двобою, графіку розподілу суддів на двобій; звіту головного судді змагань; таблиці складання пар;

– вивчення особливостей суддівства змагань з хортингу;

– засвоєння критеріїв оцінки технічних дій у двобої; оцінки пасивності; оголошення зауваження і попередження за пасивну боротьбу; визначення поразки в двобої за порушення правил і при рівності балів; оцінки техніки в зоні пасивності і на краю хорта.

### **Культурно-просвітницька робота з учнями**

Культурно-просвітницька робота для учнів другого року навчання, яку слід проводити постійно відповідно до педагогічних принципів

включає: теоретичну практику; змагальну практику, інструкторську практику і практику суддівства змагань.

#### *Теоретична практика*

Під теоретичною практикою слід розуміти культурно-просвітницьку роботу з учнями, яку слід проводити постійно відповідно до педагогічних принципів та етикету хортингу. Форми цієї роботи не обмежені, але вони повинні бути орієнтовані на вирішення тих завдань, які визначені програмою підготовки. Необхідно пам'ятати, що майстерність у хортингу характеризується не тільки умінням виконувати прийоми, але, в першу чергу – рівнем професійної освіченості і моральної вихованості.

#### *Змагальна практика*

У сучасному спортивному напрямі хортингу змагання є кінцевою метою процесу навчання. Саме на досягнення вищого спортивного результату спрямовані всі зусилля і тренера, і спортсмена. За результатами змагань судять про рівень майстерності спортсмена. У хортингу змагання розглядаються як частина процесу навчання, що сприяє, поряд з іншими розділами програми підготовки, формуванню навичок ведення реального двобою. У спортивному хортингу змагання – це самоціль. У бойовому мистецтві хортинг – це і метод виховного впливу, і перевірка якості виховної роботи на певному етапі навчання.

Програма навчання передбачає два види змагань: кваліфікаційні змагання та спортивні змагання.

*Кваліфікаційні змагання* – вид змагальної практики, мета якої – перевірка фізичних якостей і спеціальних навичок, що відповідають певному кваліфікаційному рівню (ранку хортингу). Програма таких змагань повинна відображати зміст навчальної програми відповідного етапу навчання.

*Спортивні змагання* – вид змагальної практики, мета якої – реалізація фізичного і психічного потенціалу в умовах спортивної конкуренції зі спортсменами інших клубів. У подібних змаганнях, як правило, беруть участь кращі представники гуртка, клубу, групи, секції, організації. Результати таких змагань можуть бути враховані при атестації на ступінь хортингу (ранк).

*Інструкторська практика і практика суддівства змагань.* Подібний досвід необхідний на етапі перспективного профілювання. Кожен учень, який готується до атестації на звання «Інструктор з хортингу», зобов'язаний пройти інструкторську практику в групах початкової підготовки, а також брати участь у суддівстві кваліфікаційних змагань. Подібний досвід враховується при атестації, крім того, поглиблена участь у цій діяльності дає розуміння того, що називається процесом підвищення майстерності.

## Розділ 4

# ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ДІАГНОСТИКИ

## 4.1. Орієнтовні навчальні нормативи для учнів 10–11 класів

Термін навчання	Навчальні нормативи		Рівні досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
1	2	3	4	5	6	7
2 роки, 10–11 класи	<b>Загальна фізична підготовка</b>					
	Біг: 100 м (с)	хл.	14,9	14,3	13,8	13,4
	Біг: 1000 м (хв)	хл.	3,45	3,30	3,15	3,08
	Біг: 3000 м (хв)	хл.	11,15	11,05	10,55	10,45
	Метання гранати (700 г), метрів	хл.	31	34	38	44
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	хл. (на кулаках)	до 28	28–35	36–44	45–60
дівч. (на долонях)		до 22	22–31	32–35	36–38	

1	2	3	4	5	6	7	
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 38	38–59	60–79	80–100	
		дівч.	до 28	28–35	36–45	46–70	
	Підтягування на перекладині (швидкісне), кількість разів	хл.	9–11	12–15	16–19	20–22	
	Піднімання ніг у висі на перекладині, раз	хл.	8–11	12–19	20–25	26–32	
	Гімнастичний міст, стійка на руках, шпагати на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	
	Поштовх штанги двома руками (своя вага, ±кг)	хл.	своя вага – 5 кг	своя вага	своя вага + 5 кг	своя вага + 10 кг	
	<b>Спеціальна фізична підготовка</b>						
	Техніка ніг по повітря, за 30 с, раз.	хл., дівч.	23–29	30–33	34–36	37–41	
	Кількість ударів рук і ніг у грушу (мішок) за 1 хв., раз	хл., дівч.	70–79	80–90	91–100	101–130	
	Стрибки через скакалку за 1 хв, раз	хл., дівч.	100–129	130–149	150–160	161–180	
	Стрибки через палку у власних руках	хл.	12–19	20–25	26–30	31–35	
	<b>Технічна підготовка</b>						
Виконання кидків із стійки, на оцінку: 1-12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12		
Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с	хл.	34–37	30–33	27–29	25–26		
Виконання форми хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів	хл., дівч.	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12		

## 4.2. Підсумкові контрольні показники

Процес просування учнів за рівнями підготовки організований так, щоб учні, різні за своєю фізично-руховою обдарованістю або попередньою підготовкою, мали варіативні можливості.

Учні з різним ступенем обдарованості та індивідуальними нахилами мають підібрати свої коронні прийоми, відповідно до своєї конституції тіла, елементи двобою, в яких найбільш повно розкриється їхній спортивний потенціал, сформулюються професійно значущі здібності та компенсуючі навички.

### **Учні повинні знати:**

– кваліфікаційні вимоги до учнівських ступенів хортингу (ранки), вміти аналізувати свої труднощі та перспективи просування за ступенями;

– принципи бойового мистецтва хортинг, як філософії та виховної системи особистості, критично сприймати невдачу підготовки до змагань;

– методика роботи над особистими спеціальними фізичними якостями: силою, швидкістю, спритністю, швидко-силовими якостями;

– визначити вид змагальної діяльності, який найбільше відповідає індивідуальним здібностям учня, відпрацьовувати власну манеру ведення двобою;

### **Учні повинні вміти:**

– виконувати складні елементи техніки хортингу (індивідуально та в групі);

– працювати з навчально-методичною літературою з хортингу, відеотекою, вивчати досвід інших спортсменів і тренерів;

– використовувати у повній мірі ударну і кидкову техніку хортингу у навчальних та змагальних двобоях;

– проводити розминку самостійно та з молодшою групою вихованців.

– створити умови для самостійного тренування, розуміти необхідність і направленість спеціальних фізичних вправ хортингу.

### **Контрольні показники:**

– брати активну участь у показовій діяльності гуртка (особистий, парний або командний розряд);

– мати впевнені навички страхування та самострахування при падіннях на хорт при виконанні кидкової техніки під час тренувального процесу та виступів на змаганнях;

– допомагати молодшим членам колективу, підтримувати успіхи учасників дитячо-юнацьких змагань з хортингу, робити настанови на двобій та зауваження.

## ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОГО СПОРЯДЖЕННЯ, НЕОБХІДНОГО ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ОЗДОРОВЧОГО ХОРТИНГУ

### 5.1. Обладнання для здійснення навчально-виховної діяльності з оздоровчого хортингу

№ п/п	Обладнання	Кількість
1	2	3
1.	М'яке покриття для боротьби (хорт) 8 x 8 метрів або гімнастичні мати	1 шт. 12 шт.
2.	Важкий боксерський мішок	1 шт.
3.	Легка боксерська груша	1 шт.
4.	Подушки для відпрацювання ударів	4 шт.
5.	Захисний шолом хортингу із закритим підборіддям та вухами	2 шт.
6.	Боксерські рукавиці, 10 унцій	4 шт.

7.	Линва	1 шт.
8.	Гімнастична лава	6 шт.
9.	Перекладина	2 шт.
10.	Паралельні бруси	1 шт.
11.	Скакалки	30 шт.
12.	Гантелі малі, 500 г	20 шт.
13.	Гантелі розбірні	10 шт.
14.	Гімнастичні палиці	30 шт.
15.	Шведські драбини	6 шт.
16.	Линва для перетягування	1 шт.
17.	Гума еспандерна, 4 м	2 шт.
18.	Ваги	1 шт.
19.	Еспандери	6 шт.

## **5.2. Індивідуальне спорядження вихованця гуртка з оздоровчого хортингу**

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Уніформа хортингу 1: «хортовка» (куртка і брюки); уніформа хортингу 2: шорти і майка	1 шт. 1 комплект
2.	Протектор на гомілки	1 пара
3.	Протектор на пах (пахова раковина)	1 шт.
4.	Маленькі рукавички з відкритими пальцями	1 пара

Основним місцем проведення занять з хортингу є спортивний зал. На етапі вивчення базової техніки хортингу, ударів руками та ногами, блоків, захватів, підворотів на кидки, занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки, тренування можуть проводитись на підлозі ігрового спортивного залу без м'якого покриття.

Але, під час вивчення кидків та роботи у партері обов'язкове використання хорта (майданчика хортингу), борцівського килима, який дозволяє амортизувати удари тіла, або гімнастичні мати, покриті покриттям, які застосовуються на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.

## ПІСЛЯМОВА

Шановні фахівці та прихильники хортингу!

У сучасному світі діти вчаться не тільки в школі. Від того, що вони бачать, чують, що вони читають, багато в чому залежить морально-етичний клімат у суспільстві в цілому. Хортинг є впливовим засобом виховання дітей та молоді. У клубах хортингу діти отримують знання і навички не тільки з фізичного виховання, а вчаться спілкуватися, аналізувати свої вчинки, працювати в команді. Вони вивчають традиції попередніх поколінь, історію України, козацтва, спорту і культури нашої нації. Вчаться захищати свої особисті та колективні інтереси.

Як показує в тому числі і наш власний історичний досвід, культурна самосвідомість, духовні, моральні цінності, ціннісні коди українців – це сфера жорсткої конкуренції, часом об'єкт відкритого інформаційного протиборства, не хочеться говорити агресії, але протиборства – це точно. Але ученя хортингу, вихований на бойових і культурних традиціях українського народу, буде їх відстоювати завжди. Добре вчитися, отримувати більше знань, утворювати себе сьогодні – це значить бути готовим віддати свої знання, своє вміння своїй країні завтра. Тому так важливі питання про майбутнє нашої освітньої системи, про її чистоту, чесність і сучасність. Хортинг впроваджується у закладах освіти не тільки як освітній, але й як виховний компонент системи особистісного зростання.

Український хортинг, по суті, створює нових громадян, формує їхню свідомість. Він передає пам'ять поколінь, цінності, культуру, визначає ті ідеї і те бачення майбутнього, які просуватимуть суспільство вперед через кілька десятиліть. Повернути безумовну цінність виховання – це необхідна умова для нашого національного розвитку, а значить, найважливіший пріоритет сучасних зусиль держави і суспільства. І тому сьогодні, саме в наш час, функція Української федерації хортингу

полягає в тому, щоб виконувати не тільки завдання фізичного виховання дітей, але і безпосередньо функцію всебічного виховання.

Україна – це не ми, що живуть сьогодні на цій землі, це наші пращури, хто жив до нас, мільйони людей, які живуть сьогодні, мільярди, які житимуть після нас, об'єднані великої бойовою історією і особливо національною культурою. Бойової історії і слави якраз для нашої країни вистачить на гордість майбутнім поколінням. Цей тисячолітній фундамент, є одним з головних багатств України. Колись було зерно, людський капітал, родюча земля, річки і озера, повні рибою, і це те, що залишено нам попередніми поколіннями. А що ми залишимо нащадкам? Головне в тому, щоб кожен учень у нас дійсно був і виховувався патріотом.

Країні гостро не вистачає сьогодні фахівців у високотехнологічних галузях економіки. Без них позбутися сировинної залежності неможливо. Але при цьому не варто забувати і про гуманітарну освіту. Українська мова, література, історія так само важливі і для металургів, і для генетиків. Якщо ми з вами не зможемо сформувані, виховати хорошого фахівця, у нас, звичайно, не буде майбутнього. Це очевидний факт. Нам потрібні люди зі спеціальними знаннями та навичками. Але якщо ми не зможемо виховати людину з широкими, глибокими, всеосяжними, об'єктивними знаннями в гуманітарній сфері, якщо ми не виховаємо людину самодостатню, яка усвідомлює себе частиною великої спільності українців, якщо ми цього не зробимо, у нас з вами не буде країни.

Десять років назад 25 березня 2009 року Міністерство юстиції України зареєструвало першу в світі організацію хортингу – Всеукраїнську громадську організацію «Українська федерація хортингу».

Хочу подякувати всім людям, тренерам, суддям, організаторам змагань, керівникам федерацій і клубів хортингу, батькам наших учнів, меценатам і спонсорам дитячо-юнацьких спортивних заходів, які залучалися у різні часи до справи розвитку нашого улюбленого виду спорту. Ваша енергія, відповідальність, активна життєва позиція несуть у світ злагоду, добро і любов. Ви виховуєте дітей і молодь. Бажаю Вам завжди бути щасливими, здоровими, оточеними ніжністю і турботою. Нехай Вас завжди супроводжує впевненість у завтрашньому дні. Завдячуючи Вашій уважності, чуйності, енергійності, професійній компетентності, Ви змогли згуртувати нашу федерацію, наших колег-однодумців, дали можливість відчуті себе єдиною командою. Душевність і розуміння проблем учнів, які тренуються в залах хортингу, вдало знайшли своє поєднання з професіоналізмом і стратегічним розумінням дійсності. Ви надихаєте

мене і колектив Української федерації хортингу на злагоджену та плідну працю, додаєте впевненості в тому, що хортинг стане дійсним брендом України у світі!

У нас є мудрі керівники клубів хортингу, які поєднують в собі і вимогливість і демократичність. Нехай у всіх планах і починаннях нас супроводжує яскравий успіх і творчі перемоги, робота в нашій федерації приносить тільки задоволення й щедрі результати, а новий день дарує натхнення, нові відкриття та звершення. Нехай у наших задумах буде мудрість, у службових спортивних справах – підтримка однокумців, у серці – тепло й сонячно від людської вдячності дітей та їхніх батьків. Нехай наш шлях буде наповненим новими злетами й досягненнями, а все добро вертається сторицею.

Шановні колеги, зичу Вам невпинного руху вперед на шляху бойового мистецтва. Сподіваюсь, що наш спільний шлях буде довгим, успішним та результативним. Упевнений, що Ваш досвід, знання і прекрасні людські якості будуть спрямовані на розвиток хортингу для майбутніх поколінь.

І на закінчення хочу сказати наступне. Ми розраховуємо на молодих громадян України. Зрозуміло, ми розраховуємо на молодих громадян – на кого ще розраховувати, майбутнє за ними, – на їх ідеї, енергію, амбіції, бажання домагатися поставлених цілей, готовність не чекати, коли хтось влаштує краще життя, а працювати і досягати успіху.

Бути Вашим керівником федерації – це дуже відповідальна, копітка, сповнена несподіванок, але творча справа. Я гордий і щасливий з того, що мені випала можливість працювати з Вами і досягати разом професійних висот.

**З повагою та найщирішими побажаннями розвитку,  
засновник хортингу  
Едуард Єрмоєнко**

# **ВІДГУК НАУКОВОЇ УСТАНОВИ**

## ***Шановні колеги, фахівці і прихильники оздоровчого хортингу!***

Хортинг – це видовищна і захоплююча змагальна діяльність, організована за правилами чесного суперництва. А конкуренція за правилами хортингу є основою і прикладом демократії. І як такий, хортинг об'єктивно несе в собі потенціал побудови громадянського суспільства, горизонтальних суспільних взаємозв'язків. Тобто того, що необхідне Україні, аби стати передовою і заможною європейською державою. У своїй корисній діяльності хортинг потребує мінімальної витрати коштів і часу, порівняно з вирішенням інших соціальних проблем. І він може стати моделлю, успішним зразком перетворень, які зроблять нашу країну повноцінним членом європейської спільноти. Говорячи про хортинг, слід розділити спорт вищих досягнень і масовий спорт. Два ці напрями відповідають державним запитам і замовленням – на престиж нації і на здоров'я нації, відповідно.

Сьогодні в умовах оновлення України основною метою державної політики є зміцнення здоров'я нації як одного з чинників національної безпеки країни. У зв'язку з цим особливого державного і суспільного значення набуває розвиток фізичної культури і спорту. Вітчизняний і зарубіжний досвід засвідчує їх винятково високу ефективність у справі збереження здоров'я дітей, молоді та дорослих, профілактики куріння, алкоголізму, наркоманії та правопорушень у молодіжному середовищі.

Потужні можливості щодо зазначеного має національний вид спорту України – хортинг. Він втілює для підростаючої особистості можливість удосконалення спортивної майстерності, зміцнення сили і духу, формування патріотичних якостей, виконання низки соціально значущих ролей, успішної соціалізації у викликах часу. Історія хортингу тісно пов'язана з історією країни, історією її перемог. Безперечно, нині ми маємо будувати своє майбутнє на міцному фундаменті патріотизму. Моделюючи й реалізуючи суспільно-державне партнерство, ми повинні інтенсифікувати пошук оптимальних форм виховання юнаків та дівчат, спрямованих на розвиток їхньої громадської ініціативи і відданості Батьківщині, їхню участь у діяльності молодіжних, військово-патріотичних, спортивних організацій, історичних та краєзнавчих клубів тощо.

Хортинг – потужний засіб здійснення ідеї спадкоємності поколінь. Така система, що спрямована на пошук всього передового і доцільного, лягла в основу філософії хортингу – філософії постійного розвитку, оновлення, відкритості до всього кращого. Саме тому в хортингу можливе застосування технічного арсеналу з будь-якого виду спортивного єдиноборства. Разом з прийомами двобою і боротьби

хортинг ввібрав у себе і моральні принципи українського народу, який передав хортингу особливості своєї культури. Ці цінності дали хортингу силу пройти через суворі випробування часом, вистояти і загартуватися в них. І сьогодні діти, займаючись хортингом, не тільки вчать захищати себе, але і отримують досвід гідної поведінки, заснованої на цінностях патріотизму і громадянськості.

Зважаючи на високий потенціал розвитку національного виду спорту, підготовлену навчальну програму гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для учнів 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів необхідно рекомендувати до впровадження та практичного використання як впливову патріотичну виховну систему, засновану на бойових і культурних традиціях українського народу.

Престиж нації – це зміцнення авторитету країни на міжнародній арені завдяки успіхам її спортсменів. Це маркер упізнавання й позитивної ідентифікації України у світі: яскравий того приклад – хортинг. Коли українські хортингісти стоять на п'єдесталах великих змагань, коли піднімається наш український прапор і звучить наш гімн, ми відчуваємо гордість за свою країну й отримуємо потужний заряд позитивних емоцій та натхнення. Що ж стосується здоров'я нації, то масове залучення людей до занять хортингом значно підвищує якість життя в різних аспектах, є засобом досягнення благополуччя. Фізичне благополуччя: залучення у спортивну діяльність хортингу сприятливо позначається на розвитку можливостей організму, підвищенні працездатності та стійкості до навантажень. Психічне благополуччя: хортинг як керований стрес, як чесне суперництво навчає людей відкривати в собі максимальні творчі можливості під впливом конкуренції. Соціальне і культурне благополуччя: хортинг виховує дисципліноване ставлення до свого тіла, розпорядку життя; вчить взаємодіяти з іншими людьми, дружити, конкурувати за правилами, співпрацювати. Хортинг став джерелом радості, спілкування і досвіду. Він відволікає від шкідливих звичок, від надмірного перебування за комп'ютером, дає можливість дітям і дорослим займатися захоплюючою змагальною діяльністю, аналогу якого більше немає у всьому великому спортивному світі. І це є наше гідне українське явище, наш національний вид спорту, який впевнено іде по планеті, й у майбутньому має всі шанси стати олімпійським.

Директор Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України



І.Й. Малинський

# ГРИФИ ТА РЕЦЕНЗІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ



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

17.01.2017 № 2.1/12-Г-7

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 навчальної програми гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10-11 класів (авт. Єрьоменко Е.А.) з висновком «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах». (Протокол № 3 від 30.11.2016 р.).

При виданні програми 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.

Заступник директора

 Ю.І. Завалевський

Дерев'янко В.В.  
248-21-61



## МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Департамент загальної середньої та дошкільної освіти

пр. Перемоги, 10, м. Київ, 01135, тел./факс (044) 481-47-69

Від 26.08.2016 № 2/2-13-1303-15  
На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Федерація національного виду спорту  
України хортинг

Про підтримку національного  
виду спорту України хортинг

На ваше звернення щодо популяризації національного виду спорту України хортинг департамент загальної середньої та дошкільної освіти Міністерства освіти і науки України інформує.

У навчальну програму предмета «Фізична культура» введено варіативний модуль «Хортинг», який розроблено окремо для учнів 5–9 та 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» має гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (листи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 15.09.2011 р. №1/11-8604, №1/11-8601). Зазначений модуль може бути обраний школою для вивчення на загальних підставах.

Для функціонування гуртків та секцій розроблено та схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах навчальну програму гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів (Лист ПТЗО від 25.06.2011р. № 1-4/18-Г-462).

Розроблено навчальну програму з хортингу для позашкільних навчальних закладів, яка має гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України» (лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 14.12.2012 р. № 1/11 - 19310).

При цьому зазначаємо, що заняття з хортингу можуть проводити особи, які мають відповідну фахову підготовку.

Департамент і надалі сприятиме популяризації хортингу як національного виду спорту України.

Заступник директора департаменту

С. М. Дятленко

Коломоєць Г. А. 248-18-16  
Кудренко Б. В. 481-47-62

15.12.16 № 157

на \_\_\_\_\_

## РЕЦЕНЗІЯ

### на навчальну програму гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для учнівської молоді. 10–11 класи

*Автор: Єрьоменко Едуард Анатолійович*

Аналіз навчальної програми засвідчує, що її зміст відповідає вимогам щодо навчальних програм для навчально-виховної та навчально-тренувальної роботи. У пояснювальній записці кваліфіковано викладено актуальність впровадження українського національного виду спорту хортинг в закладах освіти, розкриваються історичні засади необхідності його впровадження в сучасних умовах і вплив на оздоровлення учнів, виховання й підготовку молоді до військової служби та захисту Української держави.

У рецензованій програмі приводяться теоретичні основи оздоровчого хортингу, відомості зі спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки, розроблено вимоги до планування навчально-тренувальних занять, зміст навчальних занять і вимоги до рівня спортивної підготовки учнів з хортингу, дається його характеристика як виду спорту і ефективної виховної системи. У тексті також приводяться правила техніки безпеки під час занять оздоровчим хортингом, розкрито методи підготовки учнів до змагань і правила їх проведення. Велика увага приділяється підготовці до ведення двоюбою, виконанню основних технічних прийомів, пересуванню спортсменів. Приведено комплекси спеціальних оздоровчих вправ хортингістів, розкриваються вимоги щодо гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, виховання морально-вольових і етичних якостей старших школярів.

У змісті рукопису програми приводяться режими роботи вікової групи учнів 10–11 класів, приводяться показники для кожної навчальної групи, які характеризують загальну і спеціальну підготовку, технічну і тактичну майстерність учнів. Для кожної навчальної групи в тематичних планах дається матеріал як теоретичної спрямованості, так і для розвитку спеціальних і загальних фізичних якостей, розкриваються психологічні, педагогічні та медико-біологічні засади відновлення учнів після тренувань і змагань. У тексті приводяться критерії відбору та прогнозування хортингістів на різних етапах підготовки функціонального стану, а також розкриваються форми медико-біологічного контролю за тренуванням учнів. У кінці програми приводиться перелік орієнтовних навчальних нормативів, спортивного інвентаря та обладнання.

Таким чином, зміст рецензованої навчальної програми можна рекомендувати для використання у навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів та до видання.

Рецензент,  
директор Навчально-наукового  
інституту спеціальної фізичної  
і бойової підготовки та реабілітації  
УДФС України, професор, кандидат  
наук з фізичного виховання та спорту



Ігор Малинський

**Рецензія**  
**на навчальну програму гуртка,**  
**курсу за вибором з оздоровчого хортингу**  
**для учнів 10–11 класів**  
**(автор Е.А. Єрмоєнко)**

Вивчення рукопису зазначеної навчальної програми засвідчує, що рецензована праця включає теоретичний і практичний матеріал для проведення навчально-виховних і тренувальних занять з хортингу з учнями старших класів. Програма розрахована на 2 роки навчання: для 10 та 11 класу загальноосвітнього навчального закладу, відповідає вимогам науковості, доступності та поступовості у викладенні навчального матеріалу.

У рецензованій програмі в простій і лаконічній формі викладений методичний матеріал необхідний при вивченні теоретичних відомостей, елементів і прийомів технічної і тактичної підготовки з оздоровчого напрямку українського національного виду спорту хортинг.

Навчальна програма має логічну структуру. Практичні заняття проводити легко завдяки поданим прикладам виконання фізичних вправ. Наведені приклади оздоровчих вправ та перелік необхідного спортивного екіпірування допомагають учителю, керівнику гуртка зробити заняття цікавими і різноманітними, творчо працювати зі старшокласниками.

Приведені в програмі приклади можна застосовувати в практичній діяльності для стимулювання мотивації й інтересу до предметів «Фізична культура» та «Захист Вітчизни».

Дана програма сприяє вивченню навчального матеріалу відповідно пізнавальних можливостей учнів і формуванню знань, умінь та навичок, необхідних юному спортсмену.

Таким чином, рецензована навчальна програма є актуальною працею, яка вносить вагомий внесок у розвиток фізичного та патріотичного виховання учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів і рекомендована для використання в навчально-виховному процесі та до видання.

Рецензент, старший науковий співробітник  
лабораторії фізичного розвитку  
та здорового способу життя  
Інституту проблем виховання НАПН України,  
кандидат педагогічних наук, доктор філософії



ВЛАСНОРУЧНИЙ ПІДПИС  
СТВЕРДЖУЮ  
Зав. відділу кадрів  
Інституту проблем виховання НАПН України

М. Д. Зубалій



МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

НАКАЗ

12.10.2015

м. Київ

№ 3724

Про надання статусу національної  
спортивної федерації

Відповідно до пункту 12 Положення про надання на конкурсних засадах спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 18 січня 2012 року № 22 (зі змінами), та наказу Міністерства молоді та спорту України від 21 січня 2014 року № 102 "Про затвердження Положення про комісію для надання спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу", зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 04 лютого 2014 року за № 210/24987, протоколу № 5 засідання комісії для надання спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу від 08 жовтня 2015 року

НАКАЗУЮ:

1. Надати статус національної спортивної федерації такій спортивній федерації:

Всеукраїнській громадській організації "Українська Федерація Хортингу" – вид спорту "хортинг".

2. Департаменту фізичної культури та неолімпійських видів спорту (Стеценко В. Г.) забезпечити:

1) укладення протягом 10 днів договору про співпрацю з вищезазначеною спортивною федерацією;

2) контроль за неухильним виконанням спортивною федерацією умов договору;

3) контроль за своєчасним поданням спортивною федерацією звіту про стан виконання договору про співпрацю.

3. Відділу взаємодії з громадськістю та засобами масової інформації (Вернигора Н. О.) забезпечити розміщення наказу на офіційному веб-сайті Мінмолодьспорту.

4. Контроль за виконанням цього наказу залишаю за собою.

Міністр молоді та  
спорту України



І. О. Жданов

# БІБЛІОГРАФІЯ

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

### Основні:

1. Азаров В. Впровадження елементів хортингу на уроках фізичної культури / В. Азаров // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 153–161.
2. Белан В. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України / В. Белан // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 44–52.
3. Бойко В. Ф. Методика оцінки спеціальної витривалості в спортсменів хортингу / В. Ф. Бойко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 113–119.
4. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малінський, Е. Єршоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104–112.
5. Бойченко Н. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості хортингістів / Наталія Бойченко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 88–96.
6. Болгар М. Використання елементів техніки хортингу на заняттях із студентами у спеціальних медичних групах / М. Болгар // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 84–88.
7. Болтівець С. Інституційний розвиток військово-спортивного об'єднання дітей та молоді в хортингу / Сергій Болтівець, Олена

Галушко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 24–34.

8. Бринзак В. П. Фізичне здоров'я школярів 7–8 років, що займаються хортингом / В. П. Бринзак, О. А. Милов // Фізичне виховання та спорт. – Житомир, 2014. – С. 210–213.

9. Васюк О. П. Інноваційні технології фізичного виховання молодших школярів в системі позаурочних занять (на прикладі хортингу) / О. П. Васюк // Дипломна робота : Кафедра теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання та спорту України. – К., 2014. – 67 с.

10. Васюк О. П. Розвиток фізичних і морально-вольових якостей під час уроків фізичного виховання засобами хортингу у дітей середніх класів / О. П. Васюк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту НУФВС. – К.: Олімп. л-ра, 2016. – № 4. – С. 38–40.

11. Гусев Т. Профілактика та корекція надлишкової маси тіла в студентів на заняттях із спеціальної медичної групи з елементами хортингу / Т. Гусев, А. Дяченко, Л. Пустолякова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 130–135.

12. Данилюк І. Організаційно-педагогічні умови реалізації здоров'язбережувальних технологій засобами оздоровчого хортингу / Ірина Данилюк, Наталія Скляр // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 122–133.

13. Данилюк І. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи із елементами хортингу / Ірина Данилюк, Наталія Скляр // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 97–106.

14. Діхтяренко З. Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу / Зоя Діхтяренко, Віктор Постовий // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 6–14.

15. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі / Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53–59.

16. Діхтяренко З. Хортинг – національний вид спорту України / Зоя Діхтяренко // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – № 1 (102). – С. 33–34.

17. Дмитренко К. Гурток із хортингу: популяризація здорового способу життя та патріотичного виховання у дошкільному навчальному закладі / Катерина Дмитренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 145–154.

18. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в юних хортингістів / О. О. Єжова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 107–112.

19. Єрмоєнко Вероніка. Методичні рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом / Вероніка Єрмоєнко // Фізичне виховання в рідній школі : наук.-метод. журнал / Випуск 2 (115). – К. : Педагогічна преса, 2018. – С. 36–41.

20. Єрмоєнко Вероніка. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / Вероніка Єрмоєнко // 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.

21. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Єрмоєнко Едуард Анатолійович. – К., 2015. – 222 с.

22. Єрмоєнко Е. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // 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.

23. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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, 2016. – Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.

24. Єрмоєнко 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. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік / [за ред. І. Д. Бега, О. В. Мельника]. – К., 2014. – Вип. 1. – С. 325–327.

25. Єрмоєнко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // 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.

26. Єрмоєнко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // 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. 14 (41) 13. – С. 54–61.

27. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання в рідній школі / . Випуск 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 5–13.

28. Єрмоєнко Е. А. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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.

29. Єрмоєнко Е. А. Національно-дитячо-юнацька вийськово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України / Е. А. Єрмоєнко // 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.

30. Єрмоєнко 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. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // 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.

31. Єрмоєнко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // 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.

32. Єрмоєнко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту (IV науковий

напрямок: проблеми здоров'я різних верств населення) : зб. наук. праць ДНДІФКіС. – К. – 2013. – № 28 (3).

33. Єрмоєнко Е. А. Реалізація програми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 30. Серія: Філософія, педагогіка, психологія : зб. наук. праць. – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

34. Єрмоєнко Едуард. Філософсько-методологічні засади поліцейського хортингу як підготовча база працівників поліції в Україні / Едуард Єрмоєнко // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 80–85.

35. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // 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.

36. Єрмоєнко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіту наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2012 рік / [За ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. Бега, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.

37. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.

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

39. Жорняк А. М. Вплив національного виду спорту хортинг на формування особистості підлітків / А. М. Жорняк // Магістерська робота : Мелітопольський інститут екології та соціальних технологій Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна». – Мелітополь, 2015. – 107 с.

40. Зелений В.О. Військово-патріотичне виховання учнів 10–11 класів у процесі занять хортингом / В. О. Зелений // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 20–26.

41. Зубалій М. Д. Ефективна форма підвищення рухової активності хортингістів у процесі позакласної роботи / М. Д. Зубалій // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 76–81.

42. Зубалій М. Д. Історичні аспекти розвитку єдиноборства «хортинг» / М. Д. Зубалій, О. І. Остапенко, М. Т. Тимчик // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 52–57.

43. Зубалій М. Д. Методи військово-патріотичного виховання старшокласників засобами хортингу / М. Д. Зубалій, М. В. Тимчик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. – Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ, 2017. – Вип. 21. – Кн. 1. – С. 238–249.

44. Зубалій М. Д. Методика формувального експерименту з військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі занять хортингом / М. Д. Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 14–21.

45. Зубалій М. Д. Особливості розвитку витривалості, спритності та гнучкості у хортингістів старших класів / М. Д. Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 124–131.

46. Зубалій М. Д. Особливості розвитку сили та швидкості у хортингістів старших класів / М. Д. Зубалій, І. П. Білоцерківець // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 118–124.

47. Зубалій М. Д. Розвиток національного виду спорту хортинг в Україні / М. Д. Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 60–66.

48. Зубалій М. Становлення та розвиток національного єдиноборства хортинг / Микола Зубалій // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 16–21.

49. Зубалій Н. Моделі професійної підготовки психологів до надання допомоги хортингістам у складних соціально-психологічних ситуаціях / Ніна Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 78–82.

50. Зубалій Н. Особливості групової психотерапії в тренінговій діяльності хортингістів / Ніна Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 65–71.

51. Зубалій Н. Особливості становлення професійності хортингістів у процесі фахової підготовки / Ніна Зубалій // Теорія і методика

хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 32–37.

52. Зубалій Н. Термінова індивідуальна психологічна допомога хортингістам у стресових ситуаціях / Ніна Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 58–63.

53. Зубалій Н. Формування у студентів позитивного ставлення до навчальної діяльності з фізичного виховання (на прикладі хортингу) / Ніна Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 87–91.

54. Івашковський В. В. Історичні витоки національного бойового мистецтва «Хортинг» / В. В. Івашковський // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 67–74.

55. Івашковський В. В. Психологічна фізіологія хортингіста і її становлення / В. В. Івашковський // Інститут проблем виховання НАПН України : монографія. – К. : Паливода А. В., 2015. – 176 с.

56. Івашковський В. В. Умови успішності дій юних хортингістів – майбутніх поліцейських в екстремальних ситуаціях / В. В. Івашковський // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 78–84.

57. Капура І. Філософські погляди на сучасні тенденції розвитку хортингу / Ігор Капура // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 72–77.

58. Качан О. А. Урок хортингу з використанням інноваційних технологій для всіх типів навчальних закладів / О. А. Качан // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – № 2 (103). – С. 42–48.

59. Клименко Є. О. Рівень фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються з хортингу на етапі попередньої базової підготовки / В. Г. Саєнко, Є. О. Клименко // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. (29–30 листопада 2012 р., м. Луганськ) / за заг. ред. В. П. Горащука. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012. – С. 212–216.

60. Клименко Є. О. Річна програма тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються у секціях з хортингу / Є. О. Клименко, В. Г. Саєнко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Випуск 14. – Вінниця: ВДПУ, 2012. – С. 116 – 122.

61. Коваль А. В. Використання потенціалу хортингу в патріотичному вихованні української молоді / А. В. Коваль // Педагогічні

науки : зб. наук. праць. – Херсон : видавничий дім «Гельветика», 2017. – Вип. LXXV, Т. 2. – С. 55–59.

62. Коломоєць Г. Виховання патріотизму в старших підлітків засобами хортингу – національного виду спорту України / Галина Коломоєць, Андрій Ребрина // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 38–43.

63. Коломоєць Г. Всеукраїнський проект «Громадянська освіта та електронна демократія в навчальних закладах» для об'єднання громадян навколо школи (із впровадженням хортингу) / Галина Коломоєць, Вікторія Деревянко, Марія Богуслав // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 82–89.

64. Коломоєць Г. Національно-патріотичне виховання старших підлітків засобами хортингу / Г. Коломоєць, Ю. Проценко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 46–54.

65. Коломоєць Г. Патріотичне та фізичне виховання молоді засобами хортингу / Галина Коломоєць, Андрій Ребрина // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 39–42.

66. Коломоєць Г. А. Сімейно-спортивний хортинг як спосіб взаємодії батьків та дітей / Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина // Нові технології навчання : наук.-метод. зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України – К., 2015. – Вип. 86. – Ч. 2. – С. 239–241.

67. Коломоєць Г. Хортинг у дошкільному навчальному закладі як метод фізичного оздоровлення та патріотичного виховання дітей / Г. Коломоєць, О. Савчук // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 102–109.

68. Колос М. А. Історичні передумови для проведення чемпіонатів світу з хортингу / М. А. Колос, В. В. Яременко, О. М. Семигал // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 71–77.

69. Кузора І. Реалізація військово-патріотичного виховання старшокласників із елементами хортингу / Іван Кузора // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 42–47.

70. Кузора І. Сучасне військово-патріотичне виховання учнів ЗОШ шляхом засвоєння ними елементів хортингу / Іван Кузора,

Денис Буданов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 44–53.

71. Кукушкін К. М. Виховання учнівської молоді засобами військово-спортивного хортингу / К. М. Кукушкін // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 17–25.

72. Кукушкін К. М. Хортинг як система вдосконалення особистості, як філософія і спосіб життя / К. М. Кукушкін // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 75–81.

73. Литвин М. Використання засобів народної фізичної культури (хортингу) для вдосконалення фізичних кондицій студентів / Микола Литвин // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 192–197.

74. Литвиненко А. Аналіз особливостей техніко-тактичного арсеналу спортсменів різної кваліфікації в хортингу / А. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В. 2015. – Вип. 4. – С. 198–203.

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

76. Литвиненко А. Результативність застосування технічних дій у змаганнях із хортингу в розділі «Двобій» / Андрій Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 132–138.

77. Литвиненко А. М. Синергетичний підхід до аналізу змагальної діяльності в хортингу / А. М. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 147–152.

78. Литвиненко А. М. Співвідношення тренувальних засобів загальної та спеціальної спрямованості в річному циклі спортивної підготовки кваліфікованих єдиноборців у хортингу / А. М. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 205–210.

79. Лях М. Загартування як невід'ємна складова формування здорового способу життя учнів козацьких класів (спортсменів-хортингістів) / М. Лях, С. Хоменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 153–158.

80. Меднікова М. Національна виховна система хортингу, як один із базових компонентів ідентифікації нації / Марина Меднікова, Денис Буданов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 60–67.

81. Мельник Н. Духовно та фізично вдосконалюємося на заняттях із хортингу / Наталія Мельник, Олександр Гречаний // Заступник директора школи : – К. : Вид-во «Преса», 2013. – № 12. – С. 32–36.

82. Микитенко М. Виховання та ресоціалізація неповнолітніх правопорушників (на прикладі хортингу) / Марія Микитенко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 125–132.

83. Микитенко М. Національно-патріотичне виховання підлітків у діяльності служби пробації (на прикладі хортингу) / Марія Микитенко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 15–23.

84. Михальченко Д. Виховний потенціал навчальної програми факультативу (гуртка) «Хортинг-Патріот». 4 роки навчання / Денис Михальченко, Альона Ліцман // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 104–114.

85. Мурейко Н. Реалізація здоров'язбережувальних технологій засобами оздоровчого хортингу в дошкільному навчальному закладі / Наталія Мурейко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 211–217.

86. Муромець В. Формування громадянськості підлітків у процесі занять із хортингу в позашкільних навчальних закладах / Вікторія Муромець // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 168–173.

87. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Варіативний модуль «Хортинг» / Е. А. Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній школі / Випуск 1. – К. : Педагогічна преса, 2014. – С. 5–13.

88. Недощак В. Роль психологічної підготовки спортсменів із хортингу в ВНЗ / Володимир Недощак // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 92–96.

89. Недощак В. Формування морально-вольових якостей в студентів у процесі занять хортингом / Володимир Недощак // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 83–88.

90. Овчаренко О. Українське бойове мистецтво хортинг / Олексій Овчаренко // *Експедиція : історична культурологічна газета*. – Дніпропетровськ, 2011. – № 1 (103). – С. 15.

91. Оленев Д. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студентів-хортингістів різних вищих навчальних закладів / Д. Оленев, Ю. Парчевський // *Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 126–133.

92. Оржеховська В. М. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьоменко, З. М. Діхтяренко, О. В. Мельник // *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.

93. Оржеховська В. М. Стратегія розвитку національно-патріотичного виховання дітей і молоді в Україні на засадах хортингу / В. М. Оржеховська // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 54–61.

94. Оржеховська В. М. Сучасні орієнтири та стратегії виховання дітей і молоді в Україні засобами хортингу / В. М. Оржеховська // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 113–117.

95. Остряньська О. Використання методики формування міжособистісної злагоди у процесі соціалізації старших дошкільників у гуртковій роботі з валеологічного хортингу / Олена Остряньська // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 204–211.

96. Остряньська О. Використання педагогами театралізованої діяльності як засобу соціалізації старших дошкільників (на прикладі гуртка з валеологічного хортингу) / Олена Остряньська // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 138–147.

97. Остапенко О. І. Критерії, показники та рівні військово-патріотичного виховання молодших підлітків у процесі занять хортингом / О. І. Остапенко // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 35–46.

98. Остапенко О. І. Сучасний стан військово-патріотичного виховання школярів загальноосвітніх навчальних закладів (на прикладі хортингу) / О. І. Остапенко // *Теорія і методика хортингу :*

зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 35–41.

99. Охріменко З. Виховний профорієнтаційний потенціал хортингу в формуванні професійної самовимогливості у старшокласника / Заріна Охріменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 174–181.

100. Охріменко З. Хортинг як система професійного виховання та самовиховання учнів / Заріна Охріменко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 110–116.

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

102. Присяжнюк С. І. Використання елементів оздоровчо-спортивного хортингу для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів / С. І. Присяжнюк // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 134–144.

103. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язбережувальних технологій з елементами хортингу у процесі фізичного виховання студентів (спеціальна медична група) / С. І. Присяжнюк // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 89–94.

104. Присяжнюк С. І. Виховання мотивації фізичного вдосконалення студентства засобами оздоровчого хортингу / С. Присяжнюк, В. Краснов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 133–138.

105. Присяжнюк С. І. Самоконтроль під час навчально-тренувального процесу у групах спортивного удосконалення з хортингу / С. І. Присяжнюк // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 48–55.

106. Присяжнюк С. І. Форми та методи використання оздоровчих фізичних вправ у режимі навчального дня студентів-хортингістів / С. Присяжнюк // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 84–89.

107. Програма тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються хортингом / Є. О. Клименко // Магістерська робота зі спеціальності 8.010203 – Спорт : ДЗ «Луганський нац. ун-т ім. Т. Шевченка». – Луганськ, 2013. – 85 с.

108. Проценко І. Професійно-творчі діалогові вміння студентів-хортингістів у процесі пізнавальної діяльності / Ірина Проценко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 98–103.

109. Проць Р. Хортинг як чинник військово-патріотичного виховання учнівської молоді в процесі допризовної підготовки / Роман Проць // Молодь і ринок : наук. пед. журнал ДДПУ ім. І. Франка, 2014. – № 5 (112). – С. 88–92.

110. Пустолякова Л. Використання загальнорозвиваючих вправ із елементами хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих медичних навчальних закладах / Л. Пустолякова, В. Марков // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 112–117.

111. Пустолякова Л. М. Використання методу лікувальної фізичної культури з елементами хортингу на заняттях фізичного виховання у спеціальних медичних групах із студентами з порушеннями постами та сколіозу / Л. М. Пустолякова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 146–152.

112. Пустолякова Л. Виховання особистих якостей у студентів на заняттях фізичного виховання з використанням вправ із хортингу / Лариса Пустолякова // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 69–73.

113. Пустолякова Л. М. Вплив спортивних заходів із елементами хортингу на виховання патріотизму у студентів Національного медичного університету імені О. О. Богомольця / Л. Пустолякова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 165–171.

114. Пустолякова Л. М. Впровадження модуля «Хортинг» у програму навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів вищих медичних навчальних закладів / Л. М. Пустолякова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 56–65.

115. Пустолякова Л. М. Застосування елементів для формування навичок здорового способу життя у студентів спеціальних медичних груп / Л. Пустолякова, М. Болгар, С. Павліченко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 95–101.

116. Пустолякова Л. М. Оволодіння основами дозування фізичних вправ та елементів хортингу на занятті з фізичного виховання зі

студентами медичних вузів / Л. М. Пустолякова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 136–141.

117. Пустолякова Л. Опанування та вдосконалення гнучкості за допомогою хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах медичного профілю / Л. Пустолякова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 104–109.

118. Пустолякова Л. Складання індивідуальних програм для медичних коледжів із використанням елементів хортингу / Л. Пустолякова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 90–95.

119. П'ятіков С. В. Значення хортингу як національної спортивно-оздоровчої системи у вихованні дисциплінованості в дітей 5–7 років / С. В. П'ятіков // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 182–190.

120. Радзієвський В. Комплексна програма розвитку фізичної працездатності студентів – майбутніх лікарів, як складова навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (з елементами оздоровчого хортингу) / Віктор Радзієвський // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 66–75.

121. Ребрина А. Науково-теоретичне обґрунтування ефективності виховання професійно-прикладної фізичної культури засобами бойових мистецтв (на прикладі хортингу) / Анатолій Ребрина // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 166–171.

122. Ребрина А. Розвиток бойових мистецтв як передумова становлення поліцейського хортингу – національного професійно-прикладного виду спорту України / Анатолій Ребрина // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 97–101.

123. Ребрина Андрій. Становлення і розвиток шкільного хортингу як засобу формування фізичних якостей в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури / Андрій Ребрина, Єгор Алексеєнко, Анатолій Ребрина // Нові технології навчання : наук.-метод. зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України – К., 2015. – Вип. 86. – Ч. 2. – С. 234–238.

124. Рогоза І. Форми та методи психологічної підготовки в екстремальних умовах у процесі занять поліцейським хортингом

/ Ірина Рогоза // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 86–88.

125. Саєнко В. Г. Філософські засади виховної системи українського хортингу / В. Г. Саєнко, Є. О. Клименко // Економічний універсум : метафізика пізнання, Луганськ : СПД Резніков В. С., 2013. – С. 35–39.

126. Свердлик Н. Методичний супровід організації здоров'я-збережувальних технологій у загальноосвітніх навчальних закладах у системі «Хортинг» / Н. Свердлик // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 191–197.

127. Свердлик Н. Науково-педагогічний супровід для методистів районних відділів освіти із впровадженням здоров'язбережувальної технології (у системі «Хортинг») / Н. Свердлик // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 218–222.

128. Свердлик Н. Формування у батьків компетенції ціннісного ставлення дитини до здорового способу життя (у системі «Хортинг») / Н. Свердлик // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 172–182.

129. Семененко І. Врахування психологічних та фізіологічних вікових властивостей у процесі комплексного виховання спортсменів-хортингістів / І. Семененко, М. Куцкір // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 70–75.

130. Семененко І. Особливості тренерської роботи в навчально-виховному процесі спортсмена-хортингіста / І. Семененко, М. Куцкір // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 186–191.

131. Семененко І. Психолого-педагогічний супровід спортсмена під час тренувань та змагань із хортингу / І. Семененко, М. Куцкір // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 118–126.

132. Сиротинська О. Формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів вищих навчальних закладів / Олена Сиротинська // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 145–150.

133. Сичов С. Атлетичні вправи для хортингістів із високим рівнем силових якостей та методи самоконтролю фізичного стану / С. Сичов, О. Сиротинська // Теорія і методика хортингу : зб. наук.

праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 139–144.

134. Сичов С. Застосування атлетичних вправ для підвищення спортивної працездатності хортингістів із середнім рівнем розвитку силових якостей / С. Сичов, О. Сиротинська // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 148–153.

135. Сичов С. Застосування силових вправ у процесі тренувальних занять студентів єдиноборствами (хортингом) / С. Сичов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 179–183.

136. Сичов С. Педагогічні технології залучення студентської молоді до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом) / С. Сичов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 151–156.

137. Сичов С. Підвищення працездатності студентської молоді шляхом застосування силових тренувань (на прикладі хортингу) / С. Сичов, О. Сиротинська // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 117–121.

138. Сичов С. Удосконалення силових якостей хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості / С. Сичов, О. Сиротинська // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 167–172.

139. Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В.

140. Тимчик М. В. Виховання патріотизму в старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 27–35.

141. Тимчик М. Філософсько-педагогічний аналіз патріотичного виховання учнів як духовно-теоретична основа хортингу / М. Тимчик // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 76–83.

142. Трібель О. Завдання та зміст підготовки дітей і молоді засобами хортингу / Олена Трібель // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 198–204.

143. Тупеев Ю. В. Хортинг та методика викладання : навчально-методичний посібник / Ю. В. Тупеев, М. Г. Семерджян. – Миколаїв : МНУ, 2016. – 266 с.

144. Ханзерук Л. Корекційно-виховний ресурс хортингу у роботі з дошкільниками з порушеннями психофізичного розвитку / Лілія Ханзерук, Ірина Волошин // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 157–162.

145. Хатько А. В. Біомеханіка ударів у хортингу / А. В. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 142–149.

146. Хатько А. Використання інтергованого хмарного сервісу Google Fit для контролю тренувань із хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 145–152.

147. Хатько А. Можливості використання інформаційно-комунікаційних технологій в професійній діяльності фахівців із хортингу / А. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 217–227.

148. Хатько А. В. Соціальні мережі як ефективний засіб популяризації хортингу – національного виду спорту України / А. В. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 183–191.

149. Хатько А. В. Стратегічні напрями діяльності Української федерації хортингу / А. В. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 82–87.

150. Шаповалов Б. Б. Оволодіння технікою самозахисту як складова формування готовності учнів юридичних ліцеїв МВС України до дій в екстремальних ситуаціях (на прикладі хортингу) / Б. Б. Шаповалов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 36–43.

151. Шаповалов Б. Б. Підготовка старшокласників до дій в екстремальних ситуаціях у процесі військово-патріотичного виховання (на прикладі хортингу) / Б. Б. Шаповалов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 63–69.

152. Шаповалов Б. Поліцейський хортинг – сучасний національний професійно-прикладний вид спорту / Борис Шаповалов // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 89–91.

153. Шевченко Ю. Популяризація здорового способу життя з елементами хортингу у дошкільному навчальному закладі

/ Ю. Шевченко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 192–199.

154. Шевчук. А. О. Виховання відповідальності у спорті (на прикладі хортингу). Постановка проблеми / А. О. Шевчук // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 105–112.

155. Шевчук. А. О. Значення емпатії в тренерській діяльності (на прикладі хортингу) / А. О. Шевчук // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 140–145.

156. Шило О. Військовий хортинг у системі національно-патріотичного виховання української молоді / Олексій Шило // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 54–59.

157. Юрченко О. Вплив хортингу на організацію навчання та виховання культури здоров'я молодших школярів / Оксана Юрченко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 205–211.

158. Яременко В. До питання технічної підготовки хортингістів у стійці на етапі попередньої базової підготовки / В. Яременко, М. Колос, І. Малинський // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 181–186.

159. Яременко В. Оптимізація змагальної діяльності хортингістів / В. Яременко, М. Колос, В. Шандригось, А. Каленський // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського Національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – Луцьк. : Нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 23. – С. 144–148.

160. Dihtyarenko Zoya. Booking of the mobile games of the first half of the 20th century investigated and included in the training process by hortingists / Zoya Dihtyarenko // Educational Researcher, Issue 9 (2), (December). Volume 46. American Educational. Research Association, 2017. – Pages 893–901 (520–1096). The edition materials are posted in Scopus and Web of Science.

161. Dihtyarenko Z. Evaluation of the psychomotory of hortingists for forming their active life positions / Zoya Dihtyarenko // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 42–51.

162. Petrochko Zh. Horting as a system of patriotic education and forming value-moral personal qualities / Zhanna Petrochko, Iryna Bilotserkivets // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред.

рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 14–21.

163. Petrochko Zh. Patriotic education of modern youth based on kozak pedagogics (Horting) / Zhanna Petrochko, Iryna Bilotserkivets // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 42–50.

164. Pustolyakova L. Drafting of individual programs for medical colleges using the elements of horting / Larysa Pustolyakova // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 90–95.

### **Додаткові:**

1. Біомеханіка спорту / [за ред. А. М. Лапутіна]. – К.: Олімп, л-ра, 2001. – 320 с.

2. Бутовський О. Д. Вибрані твори / О. Д. Бутовський; упоряд. В. В. Драга, М. В. Зубалій. – [2-ге вид. переробл. і допов.]. – К.: ВАТ «Поліграфкнига», 2007. – 288 с.

3. Вацеба О. М. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху / О. М. Вацеба. – Івано-Франківськ: Лілея – НВ, 1997. – 332 с.

4. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп, л-ра, 2006. – 192 с.

5. Круцевич Т. Ю. Історія розвитку фізичної рекреації / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, С. Б. Пангелов. – К.: Академвидав, 2013. – 160 с.

6. Москаленко Н. В. Інформаційні технології у фізичному вихованні : навч. посіб. / Н. В. Москаленко, Ю. Ю. Борисова, Т. В. Сидорчук, О. Ю. Лядська. – Дніпропетровськ: Інновація, 2014. – 128 с.

7. Цьось А. В. Фізичне виховання в календарній обрядовості українців / А. В. Цьось. – Луцьк: Надстир'я, 2000. – 376 с.

### **Інформаційні ресурси Інтернет**

1. <http://horting.org.ua/> – офіційний сайт Української національної федерації хортингу

2. <http://horting.world/> – офіційний сайт Всесвітньої федерації хортингу

3. <https://bohdan-books.com/catalog/book/103529/>

4. <https://studfiles.net/preview/5650463/page:2/>

5. [https://researchgate.net/publication/267231624\\_ZAGALNI\\_OSNOVI\\_TEORII\\_I\\_METODIKI\\_FIZICNOGO\\_VIHOVANNA](https://researchgate.net/publication/267231624_ZAGALNI_OSNOVI_TEORII_I_METODIKI_FIZICNOGO_VIHOVANNA)

6. <http://ua.textreferat.com/referat-646-1.html>

# ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А ОСНОВИ СИСТЕМИ ХОРТИНГУ

### 1. Прикладні основи хортингу як бойового мистецтва

Хортинг є національним видом спорту України та ефективною виховною системою особистості. На сьогоднішній день хортинг є одним з найбільш розвинутих видів єдиноборства в Україні. Крім цього він вже отримав визнання більш ніж у 20 країнах світу як любительський і прикладний вид спорту. Хортинг є ефективним науково-обґрунтованим способом щодо використання своїх фізичних можливостей людини з метою самооборони. Завдяки цьому виду спорту в результаті інтенсивного фізичного і духовного тренування кожний хортингіст може розкрити свої таланти, приховані індивідуальні здібності та можливості.

Хортинг є видом бойового мистецтва, яке за своєю технікою щодо потужності та ефективності тактичних дій переважає багато інших бойових мистецтв світу. Особливо це стосується дуже широкого арсеналу прийомів двобою, що включені у змагальну програму з хортингу. Головною складовою в даному виді бойового мистецтва є комплексна система дисципліни, техніки і спортивного духу, які в результаті наполегливого тренування, дозволяють розвинути у людини відчуття впевненості у своїх силах, почуття справедливості, гуманізму і цілеспрямованості, наполегливості у досягненні мети.

У хортингу головний акцент робиться на духовний розвиток, оскільки тільки завдяки цьому можливий розвиток здорового тіла

і ясного розуму, а також формування сприятливих спортивних взаємин і коректної добродесної поведінки. На сьогоднішній день спортсмени, що займаються хортингом, досягли чималих успіхів в ефективному та результативному веденні двобою щодо своєї техніки і тактики, про що досить яскраво свідчать їхні успіхи як на всеукраїнському, так і на міжнародному рівні, перемоги у найбільших і найпрестижніших спортивних змаганнях світу.

Сьогодні хортинг привертає до себе увагу численних прихильників, дослідників, послідовників, шанувальників і просто цікавих людей. Актуальність цієї національної бойової традиції зберігається і в наші дні, попри те, що в сучасному світі людина не повинна відстоювати свої права кулаками, як це часто було за стародавніх часів, коли ще не було вогнепальної зброї. Хоча інтерес до хортингу підігрівається і модою, і розважливою рекламою, і властивим юнацтву легковажним бажанням бути сильніше всіх, він все ж таки цілком закономірний. Дійсно, у всі часи і епохи чоловіку було завжди краще бути сильним, розумним і впливовим.

У сучасному мінливому світі проблема людини, її фізичне і психічне здоров'я, набуває особливої гостроти. Старі цінності поступово втрачають свій сенс, а нові не встигають виникати. Але існують так звані вічні цінності, адже як би не змінювалося соціальне середовище існування, людина завжди залишиться людиною зі своїм тілом, психікою і душею. Саме такі вічні цінності сповідає виховна система хортингу. Зараз стає очевидним, що виживання і розвиток людини багато в чому залежить від того, чи будуть знайдені практичні шляхи гармонізації в новому середовищі життєдіяльності.

Водночас, гармонізація системи хортингу не може прийти ззовні, вона повинна відбутися в кожному хортингістові, тобто у самій людині. Сила має служити добру. Хортинг вчить застосовувати бойові навички тільки на добрі справи, з метою захисту честі і гідності дітей, жінок, літніх людей. Звідси виникає тенденція до розширення спектра свідомості, завжди обмеженого рамками тієї чи іншої культури. Тут же зароджується інтерес до оздоровчої, медитативної системи хортингу, системи самовдосконалення і гармонізації, тобто до системи, яка допомагає людині повноцінно жити, творити, працювати і відпочивати у жорстких рамках сучасного світу.

Хортинг – вітчизняний вид єдиноборства, що привертає юнаків, підлітків і дорослих чоловіків до опанування мистецтвом самооборони як без зброї, так і зі зброєю для того, щоб зможти захистити себе і родину у складних екстремальних життєвих ситуаціях, адже, відверто кажучи, суспільство зараз не достатньо гуманізоване. Заради справедливості треба вміти боротися.

Цей вид єдиноборства об'єднав у своїй навчальній і змагальній програмі елементи багатьох видів бойових прийомів, що вважаються повноконтактними і досить ефективні. Як спортивне єдиноборство з декількома видами і розділами змагань – спортивним, оздоровчим, бойовим, прикладним, рекреаційним тощо – хортинг існує з 2008 року, а офіційну реєстрацію в державних органах України отримав 25 березня 2009 року.

Головне завдання хортингістів, що ведуть двобій – домогтися чистої перемоги над супротивником у результаті нанесення ударів руками та ногами, з метою кинути його на хорт або використати больові та задушливі прийоми, що змусять противника визнати себе переможеним. Займаючись хортингом, людина проходить всебічні випробування своєї волі, витримки, працьовитості, розвиває наполегливість у досягненні поставлених цілей, самодисципліну, самоконтроль почуттів і емоцій, стає зрілою і мужньою. Людина набуває високого ступеня відповідальності за себе і свою поведінку.

Високі моральні і вольові якості хортингіста повинні поєднуватися з відмінними фізичними якостями і руховими здібностями. Різноманітність використовуваних у хортингу технічних прийомів пред'являє високі вимоги до психомоторних здібностей: необхідно швидко і точно координувати роботу багатьох ланок руху при виконанні ударної техніки руками та ногами, кидкової техніки, підсічок, підніжок, підхватів, зачепів, інших атакуювальних дій, прийомів і контрприйомів.

Правила змагань розподіляють спортсменів на вагові категорії з урахуванням віку. Час двобоїв обмежено з урахуванням віку і регламентовано. Результати двобоїв оцінюються як чиста перемога, перемога за балами і перемога з мінімальною перевагою за рішенням суддів. Дії надмірно азартних і агресивних хортингістів регламентує перелік заборонених прийомів, що можуть привести до травм. Етичний кодекс хортингу вимагає від спортсменів дотримання морально виваженої позитивної поведінки як під час спортивних заходів, так і в інших сферах життя.

Школа спортивного хортингу поєднує вивчення технічних прийомів і освоєння навичок самостраховки при падіннях на спину, на бік і на живіт, а також страховки партнера при проведенні прийомів. В арсенал технічних прийомів і спеціальних навичок входять: удари руками і ногами; захвати за руки, за ноги; пересування, які створюють контрольований контакт з опорою і вибір стійкої позиції для проведення атакуювальних дій; прийоми змагальної боротьби в стійці, що виводять суперника з рівноваги; підсічки, підніжки, зачепи – прийоми боротьби ногами, які націлені

на виграш балів і розвиток атакуювальних комбінацій; утримання, больові та задушливі прийоми тощо.

У боротьбі лежачи використовуються прийоми утримання суперника протягом 10 або 15 с, що оцінюються відповідно 1 і 2 бали. Кидки в хортингу вимагають акробатичної спритності та сміливості і виконуються у всіх напрямках: через стегно, через голову, через спину, через груди. Удосконалення техніки, координації, механізмів управління рухами хортингіста поєднується з тренуванням вибухових зусиль, статичної та динамічної сили і швидко-силової витривалості.

Хортингісти повинні володіти високою вестибулярної стійкістю, вмінні зберігати рівновагу при несподіваних порушеннях контакту ніг з опорою (хортом) під час ударних атак, кидків, ривків, поштовхів тощо. Економія енергії, протидія стомленню і концентрація зусиль досягаються умінням своєчасно розслабляти м'язи, звільняти свою нервову систему від надмірних напруг, перерозподіляти зусилля і увагу. За допомогою спеціального аутогенного психорегулювального тренування з самонавіюванням хортингісти освоюють прийоми короткочасної м'язової релаксації і відновлення рівноваги нервових процесів.

Той, хто вибирає хортинг засобом свого фізичного розвитку, повинен критично оцінити свою статуру, пропорції, вагу, силові якості. Наприклад, довжина рук впливає на якість ударів руками і кидків: хортингісти з більшою довжиною рук можуть атакувати ударами з дальньої дистанції; спортсмени з більш короткими кінцівками проявляють велику відносну силу і більш ефективно проводять виведення з рівноваги та кидки з проходами у ноги, утримання в партері тощо.

Кожна молода людина може вибрати собі вид чи розділ хортингу, відповідний сукупності властивих їй особливостей статури, психологічних якостей, схильностей, моторних здібностей. Освоївши школу хортингу як прикладний вид єдиноборства, хортингіст може спробувати свої сили в інших контактних видах бойових мистецтв і з успіхом виступати та перемагати на їхніх змаганнях. Фізична підготовка хортингіста вимагає використання вправ з ігрових видів спорту, плавання, атлетичної гімнастики, легкої атлетики для повноцінного і гармонійного розвитку всіх функцій організму.

Отже, сьогодні ми спостерігаємо досить стійкий інтерес до традицій хортингу, і є багато причин зростаючого інтересу до багатовікової традиції цього бойового мистецтва, яка охоплює теорію, філософію, а також систему ведення єдиноборства. Ефективна ціннісна і духовно-

моральна основа, яка приваблює сучасну українську молодь, лежить в основі хортингу як виховної системи на основі бойового мистецтва. Інтерес до традиції хортингу як культурологічного феномену – це фактор, який діє у вигляді постійної складової сучасних духовних процесів. Його коріння слід шукати не в своєрідності української молоді, а в особливостях самої бойової традиції. Хортинг привертає до себе увагу не тільки в силу будь-яких історичних обставин того чи іншого суспільства, а й тому що ця традиція сама по собі надзвичайно багатоліка, глибока і різноманітна.

Знайомство суспільства з хортингом як з багатим культурним спадком пращурів вступає в активну фазу. Все ясніше усвідомлюються перспективи використання лікувальних, спортивно-оздоровчих та військово-прикладних ресурсів цієї традиції. Ці ресурси не тільки не вичерпані, але і продовжують зростати, оскільки багатовікова традиція хортингу живе і розвивається, долаючи культурну ізоляцію в діалозі між народами світу. Аналіз існування хортингу як бойового мистецтва в сучасному світі показує взаємодію різноспрямованих сил. З одного боку бойова традиція втрачає свою початкову цінність, поступаючись місцем деструктивним тенденціям сучасного прогресу, а з іншого – мобілізує свої могутні захисні сили, відроджуючи свої ідеали і вічні цінності в умовах нового етапу демократичного освоєння і міжкультурної консолідації людей.

Не слід сприймати хортинг тільки як спорт. Втрата цілісності традиції хортингу як бойового мистецтва в наш час, відокремлення відносно самостійних напрямів його розвитку можуть привести до чисто споживчого відношення до культурної спадщини. І дійсно, з цієї традиції чимало цінного можуть почерпнути і військові фахівці, і спортсмени, і просто бажаючі зміцнити здоров'я. Однак, навряд чи тільки утилітарно-прагматичними міркуваннями можна пояснити зростаючий інтерес до хортингу. Адже далеко не кожна молода людина здатна оцінити його практичну значимість, оскільки потрібні спеціальні знання, і треба не просто почати тренуватися, а необхідно стати на шлях хортингу.

Може бути таке, що деяких людей приваблює екзотика, а деяких правила змагань і видовищність двобоїв. Але масові комунікації зробили звичайним те, що не так давно здавалося незвичайним, малозрозумілим і маловідомим. Ймовірно, важливо інше. Хортинг – це, перш за все, бойове мистецтво з унікальною культурою, в якій бойова практика перетворена і піднесена завдяки феномену мистецтва, що є плодом високої майстерності, одухотворенної красою й ефективністю двобою, а також результатом діяльності та поведінки людей усіх причетних категорій.

Непосвячений може і не підозрювати про чисто утилітарні ресурси традиції хортингу, але він зазвичай відразу і безпомилково схоплює в ній всепоглинаючу естетичну основу. Одна з найбільш примітних і специфічних ознак естетичного початку в хортингу як бойовому мистецтві складається в поєднанні здавалося б несумісного – одухотвореної краси і гармонії з суворою реальністю бойових дій на хорті. У цьому полягає також і одна з передумов піднесення військової та прикладної підготовки людини засобами хортингу до мистецтва, а мистецтва до шляху вдосконалення особистості.

Діапазон вираження естетичного початку в бойовому мистецтві хортингу величезний: від самих умовних і вишуканих форм, коли натуралізм боротьби майже повністю долається в канонізованому театралізованому дійстві показового виступу хортингу, до форм, що максимально наближені до реальної сутички з озброєним ворогом. У крайніх точках цього діапазону фахівці та майстри хортингу виявляють явища настільки різні, несхожі одне на інше, що часом важко навіть припустити їх глибинну спорідненість.

В одному випадку естетика давньоукраїнського бойового мистецтва постає в найбільш чистому вигляді. Вона підтримується завдяки збереженню різноманітних зв'язків з іншими гуманістичними видами мистецтва – основними носіями прекрасного (музикою, хореографією, театром, традиційним цирком тощо). Естетичний початок тут виражає себе найбільш безпосередньо, повно, явно, відносно легко стаючи загальнодоступним навіть за межами бойової традиції і культури хортингу. В іншому випадку естетичне отримує зовсім незвичайний, навіть парадоксальний вираз, наприклад, з історії Запорозької Січі, естетизація смерті в образі героя-козака, що виходить один і без зброї на бійку з декількома ворогами.

Розсуваючи контекст розгляду, і одночасно сходячи до основ даної бойової культури, не можна не враховувати і набагато більш тонкі і складні зв'язки медитативного оздоровчого напрямку хортингу з усіма іншими розділами цього бойового мистецтвами. Зокрема, що об'єднує роль оздоровчого медитативного хортингу, так це властиве йому сутнісне ототожнення різних видів діяльності, перетворений в норму універсальний характер мистецтва висококваліфікованих майстрів хортингу. Вони природно поєднують заняття бойовим мистецтвом із заняттями наукою, поезією, живописом, письменництвом, музикою, долучаються до вищого сенсу спілкування і мистецтва передачі знань іншим людям. Не можна не відзначити, що дух естетики хортингу наклав неповторний відбиток на естетичний вигляд самих занять бойовим мистецтвом і проведення заходів та змагань.

Завдяки філософії хортингу, рівно як і його іншим спорідненим напрямам вчення, всі види діяльності у хортингу проникнуті високою культурою поведінки, оздоровленням, медитативністю, впевненістю і стабільністю суджень. Будь-яка дія, будь-який предмет або явище, будь-який образ або ідея можуть стати предметом для медитації та осмислення, що має на меті перехід в особливий (змінений) стан свідомості, в якому планується набуття людиною відчуття істини та спокою.

Принцип медитативності є одним із загальних підстав культурної традиції хортингу, задаючи смисловий контекст руху будь-яким шляхом вдосконалення людини. І оскільки саме уявлення про досконалість пов'язане з красою, з прекрасними і піднесеними образами, теми і об'єкти для медитації в хортингу найчастіше пов'язані з прекрасним в українській самотній природі і мистецтві, причому прекрасне в українському національному мистецтві як би відтворює ту живу природність, чистоту і красу, які одухотворяють шлях самопізнання людини, роблять прекрасним сам процес її вдосконалення.

Щоб створити більш повну картину існування хортингу як бойового мистецтва, слід згадати про ритуальність, якою по суті просякнута вся система цього єдиноборства. У хортингу ритуалізована майже вся система відносин між учителем і учнем, між старшим і молодшим, між сином і батьком, між спортсменом – учасником змагань і суддею, між школою й ідеалом воїнського шляху. Зрозуміло, осягнення ритуальних дій поглиблюється у міру духовного розвитку учня і зростання його майстерності. Ритуальність у хортингу різноманітна і багатоплоскова за змістом. Її суть – у зміні ставлення людини до свого «Я», у прагненні скинути окупи егоїзму, який вважається однією з головних перешкод на шляху будь-якого вдосконалення. Адже хортинг сповідує вічні позитивні цінності.

Поглиблення в проблематику хортингу як бойового мистецтва призводить до необхідності з'ясувати деякі загальні особливості традиційної української культури. В кінцевому рахунку вони дають ключі до розуміння найбільш специфічних сторін феномена привабливості хортингу. Одна з головних характерних особливостей культури і виховної системи хортингу полягає в інтенсивному окультуренні всіх сфер життєдіяльності людей, від встановлення соціальних ритуалів і норм спілкування до інтимних сторін життя кожної людини.

У той же час ця культура впорядковуючи стихійне природне начало не протиставляється природі, що є характерним для високорозвиненої західної цивілізації. Як не парадоксально,

вищий сенс культури хортингу бачиться в своєрідному поверненні суспільства і людини до первозданної природної чистоти. По суті, в цьому є стратегічне завдання регулювання і гармонізації людської життєдіяльності усіма засобами і методиками хортингу на шляху культурного розвитку.

Таким чином, можна припустити, що для молоді є привабливою можливістю всебічного вдосконалення і гармонійного розвитку засобами традиційного хортингу як бойового мистецтва. А методики виду спорту і змагальність – це тільки похідні всього шляху виховання особистості. Будучи привабливим, ідеал майстра хортингу – людини, яка досягла гармонії тіла і духу, реалізує себе як би на двох планах. Із зовнішнього боку – це фізична і технічна досконалість та одухотворена майстерність. З внутрішньої сторони (тобто з позиції самої людини) – це своєрідна естетика переживання, що має активно-медитативну природу і пов'язана з переходом в особливий стан свідомості. Розуміння сенсу дії зсередини в подібних випадках пов'язано з відчуттям надзвичайного підйому, свободи і особливим почуттям радості за те, що ти ідеш шляхом хортингу – нехай дуже складним, але справжнім шляхом воїна.

Хортинг – це надзвичайно поліфункціональна і багатоліка система розвитку особистості. Практично кожна людина, а особливо молода, може задовольнити через заняття цим бойовим мистецтвом певні потреби свого життя, відновити або доповнити ціннісний зріз понять, який сьогодні у багатьох перебуває в хаотичному стані. Адже традиція хортингу має принцип створення в культурі такої моделі, яка спрямована на подолання частковості людського буття, на повернення справжньої ціннісної культури шляху бойового мистецтва і самопізнання людини. Відродження високих гуманістичних ідеалів і вічних цінностей самого розвинутого бойового мистецтва України знаходить сьогодні новий зміст, відкриваючи нові можливості в освоєнні всієї культурної спадщини українського народу.

Великим плюсом у системі підготовки хортингістів виступає присутність такої підготовки перед змаганнями, що сприяє не тільки вдосконаленню техніки і тактики ведення двобою спортсменів, а й розвитку їх фізичних якостей у цілому.

Фахівці хортингу, тренери і спортсмени розглядають основи фізичного розвитку в хортингу за наступними двома основними питаннями:

- 1) Що виступає механізмами, інструментами впливу на фізичний розвиток при заняттях хортингом?
- 2) У чому полягає фізичний розвиток спортсмена?

Для того, щоб тренер зміг відповісти на ці запитання, досягти поставленої тренувальної мети, йому необхідно орієнтуватися у всіх інших питаннях щодо теорії хортингу, його методики викладання, проводити виховні бесіди з учнями, де необхідно розглядати усі критерії всього широкого спектру виховання і вирішити такі завдання:

- розглянути основні аспекти розвитку хортингу в Україні та за кордоном;
- розглянути історичні основи розвитку хортингу як національного виду спорту України;
- розуміти філософські основи та засоби виховної системи хортингу;
- дати характеристику спортивним основам хортингу;
- розглянути основні аспекти хортингу як виду єдиноборства;
- вивчити основні інструменти і методи виховання фізичних якостей в хортингу;
- розглянути основи швидкісного тренування в хортингу;
- дати характеристику багатофункціональним основам хортингу в системі розвитку фізичних якостей спортсменів.

При роботі з учнями тренеру слід використовувати матеріали навчальних посібників і літературу з хортингу, монографії, наукові статті дослідників у галузі фізичної культури та єдиноборств, педагогіки, психології та медицини.

За своєю суттю хортинг не є бойовим мистецтвом для обраних, його азів може досягти будь-яка людина незалежно від віку і соціального статусу, мало того, займаючись цим видом єдиноборства, можна не тільки зміцнити своє здоров'я, а й змінити погляди на свій життєвий шлях, що може докорінно вплинути на долю людини. Молодь домагається впевненості у власних силах, пробує себе в спорті. А для самих цілеспрямованих відкрита дорога у спорт вищих досягнень і професійний спорт. У тому числі на чемпіонати Європи і світу. Для людей зрілого віку, це, перш за все, хороша фізична підготовка і гарний стан здоров'я.

Хортинг дає можливість розвивати психологічні, фізичні, розумові здібності людини, а також виховувати силу волі, самодисципліну і специфічний воїнський дух. Хортингом як видом спорту можна починати займатися з 5–6 років. Але дитина хоч трохи має бути підготовлена фізично і психологічно. У деяких випадках (у дошкільному хортингу) набирають дітей у підготовчі групи з 3–4 років, де вони граються в дитячі ігри спеціального укріплювального призначення, вивчають початкові ази теорії хортингу через

казки та оповідання, а через позитивне відношення і поради вивчають правила поведінки в спортивному залі та етикет хортингу.

Основним завданням тренерів у підготовці спортсменів у першу чергу, при покращенні загальної та спеціальної фізичної підготовки, є розвиток їх швидкісних, силових, вибухових здібностей, поліпшення гнучкості і безпосередньої розтяжки ніг. Наступним етапом виступає вивчення технічних прийомів і прийомів самооборони. Далі йде відпрацювання вивчених елементів у русі на легких і важких боксерських мішках, лапах і спеціальних ударних «ракетках», відпрацювання кидків на манекенах і партнерах. Надалі йде підготовка до змагань.

На спортивних тренуваннях відпрацьовуються технічні прийоми в парах у повній захисній екіпіровці. Всі дії доводяться до автоматизму, до рівня рефлексу. Також хортингісти проходять тактичну і психологічну підготовку, і в кінці кінців, перевіркою їхньої підготовленості є виступи на змаганнях. Вихованням молодих спортсменів займаються ті, хто вже досяг висот у цьому виді спорту. У хортингу також є своя кваліфікаційна програма.

Хортингом займаються і представниці прекрасної статі, навіть не дивлячись на те, що хортинг на перший погляд здається виключно чоловічим видом спорту. Жінки часто відвідують не тільки оздоровчі тренування, а й заняття з вивчення прийомів самооборони.

У спортивному хортингу є декілька видів програми (розділів змагань), які носять назви: «двобій», «форма», «показовий виступ».

Для прикладу, «двобій» – це основний розділ змагань хортингу, профільний вид програми. Це спортивний поєдинок. Він є основною дисципліною на міжнародних змаганнях, чемпіонатах України, Європи та світу. Змагання з двобоїв проводяться окремо за віковими та ваговими категоріями. Також йде поділ за статевою ознакою. За правилами проведення поєдинків, спортсмен повинен бути одягнений в уніформу (майка темно-синього або жовтого кольору та шорти темно-синього кольору) або змагальний костюм, який називається «хортовка» і мати захисне спорядження, затверджене Всесвітньою федерацією хортингу згідно офіційних міжнародних правил змагань. Під час змагання усі дозволені прийоми хортингу проводяться у повний контакт.

Інший приклад, «форма» – це технічний комплекс базової техніки. Рухи тут не випадкові. Хортингіст виконує розроблений комплекс послідовно збалансованих імітаційних технік і прийомів. Бувають індивідуальні виступи: в них високо цінується точність виконання з необхідною швидкістю, динамікою та енергією, закладеною в

комплексі. Ще є синхронно-командні виступи 2 і 5 осіб, де додатково оцінюються точність ліній при побудові спортсменів і синхронність виконання комбінацій прийомів.

Видовищна дисципліна іншого розділу змагань хортингу це довільна програма показового виступу з музичним супроводом, яка так і називається – розділ «показовий виступ».

Український хортинг є справжнім шедевром народних бойових і культурних традицій української нації та всього слов'янства, що передавався від прадавніх майстрів до сучасних учнів протягом багатьох століть. Це одна з найдавніших і найбільш ефективних оздоровчих методик, заняття якою сприяє не тільки правильному формуванню скелетно-м'язової системи, але і розвитку гармонійної особистості. На відміну від спортивних стилів хортингу, школи традиційного стародніпровського хортингу вчать адекватній реакції в екстремальних ситуаціях і ефективній самообороні, що обумовлено давньою методикою підготовки.

Сучасне життя дуже перенасичене нервовими навантаженнями, особливо у містах з великою кількістю населення. Фізичні вправи – це та противага, яка допомагає людині протистояти стресовим ситуаціям і знімати нервову напругу. Другий важливий аспект сучасного життя міста – це підвищена криміногенна обстановка в місті. Заняття спортом дозволяють людині не тільки впевнено почувати себе на вулиці, але і дозволяють забути про такі шкідливі явища сучасного життя як сигарети, алкоголь, наркотики і безцільне проведення часу. Заняття хортингом дозволяють людині бути більш організованими в житті.

Програма хортингу є профільною програмою, спрямованою на зміцнення фізичної форми людей і навчання їх основам єдиноборства. Але, хортинг – це не тільки вид єдиноборства, а й складна дихальна і фізична система. Вона дозволяє людині з самого раннього віку вдосконалюватися не тільки фізично, а й інтелектуально. У процесі навчання відбувається гармонійний розвиток всіх органів. Усі органи людини у процесі тренувань отримують необхідне навантаження, яке веде до формування цінностей нормальної і повноцінно розвиненої людини.

Наприклад, заняття за програмою «Загальна фізична підготовка з елементами хортингу» дозволяють дитині і дорослому розвинути відчуття дистанції, хорошу координацію рухів, але що найголовніше – вона дає вміння мислити. Адже хортинг, це не тільки набір ударів руками і ногами, блоків та інших прийомів, це, перш за все, дуже складна дихальна, енергетична і виховна система. Хортинг дозволяє проявити спортсмену його особисті якості, показати свою

індивідуальність, незважаючи на те, що хортинг у деяких розділах може бути і колективним видом спорту. Адже якісне колективне виконання такого складного виду хортингу як «форма», досягається, перш за все, якщо людина працює разом з групою як єдине ціле, швидко і чітко сприймає не тільки відчуття ліктя товариша, але і його рухи і дихання.

Двобій на хорті – це яскравий букет тактик і стратегій, це мистецтво думати і перемагати. Ті, хто займаються, отримують хорошу фізичну підготовку і базові навички. При підготовці спортсменів ставиться на високий рівень виконання таких базових вправ як віджимання (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), качання пресу (піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині), розтяжка (поздовжній і поперечний шпагати тощо), стрибки у висоту, підтягування на перекладині, кросові забіги на різні дистанції тощо. Завдяки використанню в процесі навчання елементів хортингу, людина набуває навичок самооборони. Вона може проводити свої заняття самостійно, без допомоги тренера (за умови поставленої тренером мети занять).

У роботі молодіжної секції хортингу особлива увага приділяється створенню внутрішнього клімату об'єднання, адже багато хлопців і дівчат приходять до секції в надії отримати те, що вони недоотримують у навчальному закладі, вдома, на вулиці. Для того щоб усередині групи створювався нормальний мікроклімат для спілкування між старшими і молодшими учнями, основним завданням для тренера є не тільки профільна підготовка, а й згуртування колективу, створення такої комфортності навчання, якої так часто не вистачає.

У спортивному розумінні хортинг є одним з найбільш популярних видів спортивного двобою, що складається з нанесення ударів у больові точки тіла супротивника, захватів і кидків, утримань, больових і задушливих прийомів у сутичці партеру. Крім ударів при веденні боротьби в стійці, в даному виді спорту широко застосовуються ухилення і різні пересування. Тренування в хортингу можуть виглядати жорсткими і руйнівними, але згідно з дослідженнями фахівців, вони не призводять до погіршення здоров'я, а навпаки, зміцнюють організм людини.

Вся справа в тому, що тренування в хортингу, дійсно вимагають великої сили і витривалості, органічно поєднуються з паузами, під час яких спортсмени мають можливість відновити дихання, а також провести психологічне тренування. З цього можна зробити висновок, що оздоровчий ефект хортингу створюється за рахунок розумного врівноваження, фізичного навантаження і відпочинку. В

результаті цього активізуються основні функції організму, а також підвищуються людські можливості і здібності.

У двобої хортингу використовуються низькі і високі бойові стійки, швидкі рішучі відходи, потужні прямі та бічні удари, жорсткі блоки, добре продумані кидки. Для даного виду двобою характерні сильні і різкі рухи, спрямовані як прямо, так і в абиякий бік. Велика увага приділяється правильному диханню. Під час двобою необхідно утримувати одне рівне дихання і будувати атаку на одному подиху. В ході засвоєння основних вправ і комплексів розвивається швидкість реакції, спритність і сила. Тобто, оздоровчий ефект хортингу надзвичайно багатогранний. Це, по-перше, зміцнення основних груп м'язів, зв'язок і суглобів, по-друге, звільнення від напруги, що накопичилася, по-третє, нормалізація дихання та інших процесів в організмі, а головне, придбання контролю над тілом.

Коли людина виявляє нервування або занадто хвилюється протягом дня, її дихання стає переривчастим і частим. У цей час сповільнюється приплив крові до органів і виникає зайва напруга, що є причиною виникнення ряду хвороб і розладів. У тих, хто займається хортингом, таких проблем не існує, оскільки вони вчаться регулювати дихання, а тим самим набувають контролю над думками і м'язами. Дихання при виконанні основних прийомів хортингу проходить через фази напруги і розслаблення у залежності від дихального моменту. При глибокому вдосі м'язи розслабляються, в результаті чого з'являється відчуття легкості. При видосі м'язи стискаються, що служить сигналом до нанесення удару чи виконання захвата для проведення кидка.

Окрім спортивної складової хортинг є засобом національно-патріотичного виховання. Соціально-педагогічна функціональність хортингу у національно-патріотичному вихованні багатоаспектна:

*матеріальний аспект* – засвоєння суспільно прийнятних способів роботи з об'єктами матеріальної культури (створення куточків і музеїв бойової, трудової слави, оформлення й навіть офіційна державна реєстрація військово-спортивних клубів у багатьох містах України, шефство над пам'ятниками,obelісками, меморіальними комплексами тощо);

*духовний аспект* – освоєння духовних цінностей (любов до Батьківщини, військовий обов'язок, захист позитивного світу, збереження життя на землі, утвердження соціальної справедливості тощо), вироблення норм цивільної і військової поведінки, формування позитивного ставлення до військової історії та її конкретних носіїв – ветеранів війни, представників сучасних Збройних Сил України тощо.

Соціально-комунікативний компонент духовної сфери хортингу передбачає активне спілкування з ветеранами, героями війни, воїнами-інтернаціоналістами, учасниками бойових дій. Рівень реальної діяльності вчителя хортингу і учнів пропонує також залучення особистості в об'єктивні військово-патріотичні зв'язки з громадськими організаціями, українською армією, козацькими організаціями, в тому числі у відносини, що мають реальний патріотичний зміст.

Потенціал хортингу як національного виду спорту України в національно-патріотичному вихованні визначається розгалуженою мережею спортивних клубів, гуртків, секцій та особливо професійно підготовленим кількісним та якісним складом педагогічних фахівців хортингу. У зв'язку з цим хортинг є одним із найбільш перспективних факторів національно-патріотичного виховання дітей та молоді в Україні, оскільки сприяє у викликах часу єднанню зусиль військових, науковців, педагогів і спортсменів у нових умовах і формах співпраці з урахуванням реальних інтересів дітей, молодих людей та дорослих.

## **2. Оздоровчі основи хортингу**

Хортинг є своєрідним видом бойового й оздоровчого мистецтва, яке включає в себе певний стиль мислення і спосіб життя, що і визначає саму суть існування людини. Також даний вид єдиноборства характеризується найкращим засобом в області розвитку і посилення фізіологічних властивостей організму та оздоровлення людини.

Хортинг це не просто вид спорту – це вчення, цілий комплекс знань, заснованих на науковій основі, і призначених для досягнення чітко визначеної мети. Вивчення хортингу також дає учневі кілька унікальних переваг у фізичній підготовці. Без сумніву, одне з найважливіших багатств життя – гарне здоров'я. Благополуччя, сила, слава та визнання, блиск фізичної краси – все це стає неважливим, якщо людина не володіє хорошим здоров'ям.

Для укріплення здоров'я хортинг для кожної вікової групи своїх adeptів пропонує експериментально визначений стандартний режим тренувань, пов'язаний з активною роботою всього тіла. Наслідком такої роботи є збільшення частоти серцевих скорочень, одночасне підвищення інтенсивності кисневого обміну серця і легенів. Подібна посиленна вентиляція називається аеробним ефектом, який характеризується наступними проявами:

- підвищенням ефективності роботи легенів;

- поліпшенням системи кровотоку шляхом збільшення кровоносних судин, підвищення їх еластичності, зниження дистонії;
- поліпшенням складу крові, особливо підвищенням вмісту червоних кров'яних тілець і гемоглобіну;
- підвищенням життєздатності тканин тіла завдяки посиленню обмінних процесів;
- поліпшенням роботи серця;
- поліпшенням сну і виведення з організму шлаків.

Внаслідок тренувань нормалізується вага тіла, спостерігається збільшення м'язової тканини у худих, і втрата жирових тканин у повних людей.

Заняття хортингом досить інтенсивні – в середньому витрачається близько 600 калорій на годину, це один з найвищих показників у спорті. Оскільки наслідком витрати 3500 калорій є втрата одного кілограма ваги, очевидно, що при заняттях хортингом 6 годин на тиждень, людина буде втрачати щотижня по одному кілограму зайвої ваги.

Крім цього завдяки заняттям хортингом з'являється можливість у розвитку наступних фізіологічних здібностей, до яких відносяться:

- м'язова сила;
- здатність миттєво почати рух;
- здатність швидко змінювати напрямок руху;
- еластичність суглобів, м'язів і зв'язок;
- периферичний зір;
- концентрація уваги;
- розуміння механізмів техніки руху тіла.

Заняття хортингом можна рекомендувати і чоловікам, і жінкам, і дітям. Хортинг сприяє розвитку перцептивної і рухової систем, уваги, покращує сприйняття, розвиває тіло, підвищує обмін кисню в легенях і серці, розвиває координацію рухів, яка важлива у будь-якому іншому виді фізичної праці.

Заняття хортингом також сприяють лікуванню деяких видів захворювань. Лікування постінфарктних хворих у сучасних клініках немислимо без фізичної реабілітації, основою якої є аеробні вправи поступово зростаючої тривалості й інтенсивності. Саме цей аспект ефективно забезпечується оздоровчими методиками хортингу. Так, наприклад, в українському реабілітаційному центрі (м. Київ) протягом 10 років, інтенсивним фізичним тренуванням, що включає вправи оздоровчого хортингу, швидку ходьбу і повільний біг, під наглядом досвідчених кардіологів успішно займалося більше 500 хворих, які перенесли інфаркт міокарда. Деякі з них настільки підвищили свої функціональні можливості, що змогли взяти участь у спортивних легкоатлетичних заїгах.

Звичайно, це вже не масова фізкультура, а складна система реабілітаційних заходів. Однак після завершення лікарняного і санаторно-курортного етапів реабілітації в спеціалізованих кардіологічних установах і переходу (приблизно через 6–12 місяців після виписки зі стаціонару) до підтримувального етапу, який повинен тривати все подальше життя, багато пацієнтів можуть і повинні займатися оздоровчим тренуванням – у залежності від свого функціонального стану.

Дозування тренувальних навантажень з оздоровчого хортингу виробляється відповідно до даних тестування за тими ж принципами, що і для всіх хворих серцево-судинної системи: інтенсивність повинна бути трохи нижче порогової, показаної у велоергометричному тесті. На ранніх етапах реабілітації менше року після перенесеного інфаркту за методикою оздоровчого хортингу використовуються повністю контрольовані програми занять у вигляді суворо дозованої роботи на велоергометрі або ходьби на тредбані, біговій доріжці під наглядом тренера і медичного персоналу по 20–30 хвилин 3–4 рази на тиждень.

У міру зростання тренуваності і підвищення функціональних можливостей системи кровообігу пацієнти поступово переводяться на частково контрольовані програми, коли 1 раз в тиждень заняття з оздоровчого хортингу проводяться під наглядом тренера і лікаря, а 2 рази вдома самостійно – швидка ходьба і біг, що чергується з ходьбою, при заданій частоті серцевих скорочень (ЧСС).

І нарешті, на підтримувальному етапі реабілітації, через рік і більше, можна переходити до самостійних занять оздоровчим хортингом, ходьбою і бігом, періодично контролюючи свій стан у лікаря. Така цілеспрямована довготривала програма дає дуже обнадійливі результати – зменшення ймовірності повторного інфаркту в 2 рази у порівнянні з хворими, які не займаються фізичним тренуванням за методикою оздоровчого хортингу.

Тренування на пластику і розтяжки, ходьба і біг ефективні також при захворюваннях судин нижніх кінцівок – у початкових стадіях атеросклерозу і облітеруючого ендартеріїту. Вони сприяють розширенню судин нижніх кінцівок, капіляризації працюючих м'язових груп, розвитку колатерального кровообігу в обхід стенозованих судин.

В оздоровчому хортингу успішно застосовується дозована ходьба і біг як засіб лікування хворих на облітеруючий ендартеріїт і атеросклероз нижніх кінцівок в умовах санаторію для людей із захворюванням серцево-судинної системи чи просто оздоровчого табору. У хворих з компенсованою і субкомпенсованою формою

захворювання (I–II стадія) значно зменшується біль при ходьбі, покращується функціональний стан серцево-судинної системи: підвищується скоротність міокарда і рівень фізичної працездатності, знижується артеріальний тиск. У хворих з декомпенсованою формою захворювання (III стадія) результати бувають і негативні: спазм судин гомілки, поява болів. Але для них вводяться додаткові вправи оздоровчого хортингу пластичного характеру, розтяжки з піднятими ногами, лежачи на спині тощо.

У дослідженнях, проведених медичною колегією Української федерації хортингу у відділенні Київської міської лікарні хворі ендартеріїтом у віці 33–70 років застосовували біг на тредбані або роботу на велоергометрі по 25–40 хвилин 3 рази в тиждень з інтенсивністю трохи нижче порогової, тієї, яка викликала появу болю. Через 12 тижнів після виконання такої тренувальної програми час проходження контрольної дистанції без появи болю збільшився на 80 %.

Оздоровчий біг також може успішно застосовуватися при деяких захворюваннях шлунково-кишкового тракту (гастрити, спастичний коліт, виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки, дискінезія жовчних шляхів – порушення функції жовчних проток), так як вібрація внутрішніх органів, що виникає під час бігу, значно покращує функцію органів травлення. Природно, що заняття оздоровчим хортингом припиняються в період загострення хвороби. Посилення печінкового кровотоку і глибокий форсований подих під час бігу, що є прекрасним масажем для печінки, покращує її функцію і сприяє ліквідації больового печінкового синдрому. Особливо корисно в цьому плані черевне дихання під час бігу за рахунок рухів діафрагми.

Нормалізація нервових процесів у корі головного мозку в результаті фізичного тренування з оздоровчого хортингу має важливе значення для лікування виразкової хвороби. Хворим з підвищеною кислотністю перед виконанням вправ та бігом рекомендується випити склянку вівсяного киселю, щоб нейтралізувати кислотність шлункового соку. У разі зниженої кислотності досить випити півсклянки води, що посилить секреторну функцію шлунка. Загальнорозвивальні вправи оздоровчого хортингу аеробного спрямування, біг є ефективними засобами лікування спастичних колітів. У результаті вібрації кишечника і виділення в його просвіт солей магнію, різко посилюється перистальтика і відновлюється порушена дренажна функція.

Відчутну користь може надати заняття оздоровчим хортингом з помірними навантаженнями і біг у початкових стадіях цукрового діабету. Це досить поширене захворювання, що виникає в основному

у результаті гіподинамії, висококалорійного надлишкового харчування, підвищує ризик розвитку серцево-судинної патології в 2–3 рази. У важких стадіях діабету, коли введення інсуліну не може контролювати вуглеводний обмін, тренування і біг протипоказаний, оскільки може викликати небезпечні коливання концентрації глюкози в крові. При легкій і середній тяжкості захворювання регулярні тренування з оздоровчого хортингу на помірну витривалість підвищують ефективність лікування цукрового діабету, стабілізується рівень вмісту глюкози в крові, у результаті чого знижується в середньому на 25 % дозування інсуліну, що вводиться.

Використання методик оздоровчого хортингу, дихальних вправ, бігу хворими, страждаючими ожирінням, представляє певні труднощі. Якщо маса тіла перевищує норму більш ніж на 20 кг, то інтенсивні заняття протипоказані, оскільки при цьому різко зростає навантаження на серцево-судинну систему, опорно-руховий апарат і підвищується ризик травматизму сухожиль і суглобів. Дійсно, при наявності вираженого ожиріння тренування краще почати з оздоровчої ходьби і спробувати хоча б трохи знизити масу, поєднуючи заняття з обмеженням харчового раціону. Надалі, при переході до бігових тренувань, початківцям любителям хортингу необхідно дотримуватися таких заходів профілактики для попередження травм рухового апарату:

- тривалий час чергувати біг з ходьбою;
- бігати тільки по м'якому ґрунту (по доріжці стадіону або алея парку);
- використовувати класичну техніку бігу підтюпцем, «човгального» бігу: при відриві від опори підйом ніг повинен бути мінімальним, щоб зменшити вертикальні коливання тіла і силу удару ступнів об ґрунт при приземленні; постановка ноги на ґрунт повинна виконуватися відразу на всю ступню, зверху вниз таким чином, як ходять по сходах, що також пом'якшує силу удару;
- довжина бігового кроку повинна бути мінімальною – півтори-дві ступні;
- бігати можна тільки у спеціальних кросових туфлях з пружною литою підошвою і супінаторами, що підтримують подовжній звід ступні;
- регулярно виконувати спеціальні вправи для зміцнення гомілковостопних суглобів і м'язів ступні, рекомендовані при плоскостопості.

Найголовніша умова попередження травм – обмеження тренувань оздоровчим хортингом у перші 6 місяців занять до 30 хвилин не

більше 3 разів на тиждень. За цей час зв'язки, м'язи і суглоби нижніх кінцівок досить зміцнюються і небезпека травмування зменшується.

При дотриманні основних принципів і правил оздоровчого тренування з хортингу людьми середнього та похилого віку (індивідуалізація і поступове збільшення тренувальних навантажень, ефективний лікарський контроль і самоконтроль) небезпека виникнення серйозних ускладнень надзвичайно мала і реально існує лише у хворих з важкою серцево-судинною патологією при відсутності лікарського контролю. Водночас, ефективність оздоровчого процесу й одужання значно підвищується.

### **3. Біологічні ритми і працездатність**

Чи може інтенсивне фізичне тренування вплинути на тривалість життя? Питання дуже цікаве, але разом з тим і складне: для порівняння потрібні дві великі групи людей, що живуть приблизно в рівних умовах (виняток становить лише рівень рухової активності); терміни спостереження повинні розтягнутися на 90–100 років. Ідеальним було б зіставлення тривалості життя в групі хортингістів, які почали заняття в молодості, і у людей, які ведуть малорухливий спосіб життя.

Однак масове захоплення хортингом почалося лише у 2010 році, тому подібних досліджень у даний час існує небагато. Не підходять для цієї мети і колишні спортсмени, які припинили активні заняття після завершення спортивної кар'єри: вікові дегенеративні зміни (атеросклероз і т. п.) можуть розвиватися у них навіть швидше, ніж у однолітків, які ніколи не займалися хортингом. Але в більшості наукових досліджень, присвячених даній проблемі, вдалося довести саме позитивний вплив занять хортингом на очікувану тривалість життя. Тут у нагоді стають оздоровчі технології хортингу та ведення спортсменами здорового способу життя.

Все живе на нашій планеті несе відбиток ритмічного малюнка подій, характерного для нашої Землі. У складній системі біоритмів, від коротких – на молекулярному рівні – з періодом у декілька секунд, до глобальних, пов'язаних з річними змінами сонячної активності, живе і людина. Біологічний ритм являє собою один з найважливіших інструментів дослідження чинника часу в діяльності живих систем та їх тимчасової організації.

Біологічні ритми або біоритми – це певні регулярні зміни характеру та інтенсивності біологічних процесів. Здатність до таких змін життєдіяльності передається у спадок і виявлена практично у всіх живих організмів. Їх можна спостерігати в окремих клітинах, тканинах і органах, у цілих організмах і в популяціях.

Виділимо наступні важливі досягнення хронобіології:

1. Біологічні ритми виявлені на всіх рівнях організації живої природи – від одноклітинних до біосфери. Це свідчить про те, що біоритми – одна з найбільш загальних властивостей живих систем.

2. Біологічні ритми визнані найважливішим механізмом регуляції функцій організму, що забезпечує гомеостаз, динамічну рівновагу і процеси адаптації в біологічних системах.

3. Встановлено, що біологічні ритми, з одного боку, мають ендогенну природу і генетичну регуляцію, а з іншого – їх здійснення тісно пов'язане з фактором зовнішнього середовища, так званим датчиком часу. Цей зв'язок в основі єдності організму з середовищем багато в чому визначає екологічні закономірності.

4. Сформульовано положення про тимчасову організацію живих систем, у тому числі – людини – одним з основних принципів біологічної організації. Розвиток цих положень дуже важливий для аналізу патологічних станів живих систем.

5. Виявлено біологічні ритми чутливості організмів до дії чинників хімічної (серед них лікарські засоби) та фізичної природи. Це стало основою для розвитку хронофармакології, тобто способів застосування ліків з урахуванням залежності їх дії від фаз біологічних ритмів функціонування організму, і від стану його тимчасової організації, який змінюється при розвитку хвороби.

6. Закономірності біологічних ритмів враховують при профілактиці, діагностиці та лікуванні захворювань.

Біоритми поділяються на фізіологічні та екологічні. Фізіологічні ритми, як правило, мають періоди від часток секунди до декількох хвилин. Це, наприклад, ритми тиску, биття серця та артеріального тиску. Є дані про вплив, наприклад, магнітного поля Землі на період і амплітуду енцефалограми людини. Період, частота фізіологічного ритму може змінюватися в широких межах залежно від ступеня функціонального навантаження від 60 уд/хв серця в спокої до 180–200 уд/хв при виконанні роботи.

Період екологічних ритмів порівняно постійний, закріплений генетично, тобто пов'язаний зі спадковістю. Екологічні ритми за тривалістю збігаються з будь-яким природним ритмом навколишнього середовища. До них відносяться добові, сезонні, річні, приливні і місячні ритми. Завдяки екологічним ритмам, організм орієнтується в часі і заздалегідь готується до очікуваних умов існування. Багато тварин ще до настання холодів впадають у зимову сплячку або мігрують. Таким чином, екологічні ритми служать організму як біологічний годинник.

Відомим прикладом дії біологічного годинника служать «сови» і «жайворонки». Помічено, що протягом дня працездатність змінюється, ніч же нам природа надала для відпочинку. Встановлено, що

період активності, коли рівень фізіологічних функцій високий, це час з 10 до 12 і з 16 до 18 годин. До 14 години і у вечірній час працездатність знижується. Тим часом не всі люди підкоряються такій закономірності: одні успішніше справляються з роботою зранку і в першій половині дня – їх називають жайворонками, інші – ввечері і навіть вночі – їх називають совами.

В сучасних умовах набули значущості соціальні ритми, в полоні яких ми знаходимося постійно: початок і кінець робочого дня, скорочення відпочинку і сну, несвоєчасний прийом їжі, нічні відчуття. Соціальні ритми надають все зростаючий тиск на ритми біологічні, ставлять їх у залежність, не рахуючись з природними потребами організму. Молодь, учні школи відрізняються більшою соціальною активністю і високим емоційним тонутом, і, мабуть, не випадково їм притаманна гіпертонічна хвороба більш, ніж їхнім одноліткам з інших соціальних груп.

Отже, ритми життя обумовлені фізіологічними процесами в організмі, природними і соціальними чинниками: зміною пір року, доби, станом сонячної активності і космічного випромінювання, обертанням Місяця навколо Землі, і розташуванням і впливом планет одна на одну, зміною сну і неспання, трудових процесів і відпочинку, рухової активності і пасивного відпочинку. Всі органи і функціональні системи організму мають власні ритми, вимірювані в секундах, тижнях, місяцях і роках. Взаємодіючи один з одним, біоритми окремих органів і систем утворюють впорядковану систему ритмічних процесів, яка і організовує діяльність цілісного організму в часі.

Знання та раціональне використання біологічних ритмів може істотно допомогти в процесі підготовки і виступах на змаганнях з хортингу. Якщо ви звернете увагу на календар змагань з хортингу, то побачите, що найбільш інтенсивна частина програми доводиться на ранкові (з 10 до 12) і вечірні (з 15 до 19) години, тобто на той час доби, який найближче до природних підйомів працездатності. Багато фахівців і дослідників Української федерації хортингу вважають, що основне навантаження спортсмени повинні отримувати у другій половині дня. З огляду на біоритми, можна домагатися більш високих результатів меншою фізіологічною ціною. Професійні спортсмени хортингу, чемпіони Європи та світу тренуються по кілька разів на день, особливо у передзмагальний період, і багато хто з них показують хороші результати завдяки тому, що вони підготовлені до будь-якого часу змагань.

Наука про біологічні ритми має величезне практичне значення і для медицини. З'явилися нові поняття: хрономедицина, хронодіагностика, хронотерапія, хронопрофілактика тощо. Ці поняття пов'язані з використанням фактора часу, біоритмів у

практиці лікування хворих. Адже фізіологічні показники однієї тієї ж людини, отримані вранці, опівдні або пізно вночі, істотно відрізняються, їх можна трактувати з різних позицій. Стоматологи, наприклад, знають, що чутливість зубів до больових подразників максимальна до 18-ї години і мінімальна трохи після півночі, тому всі найболючіші процедури вони прагнуть виконати вранці.

Використовувати фактор часу доцільно у багатьох областях діяльності людини. Якщо режим робочого дня, навчальних занять, харчування, відпочинку, занять хортингом складений без урахування біологічних ритмів, то це може привести не тільки до зниження розумової чи фізичної працездатності, але і до розвитку будь-якого захворювання.

#### **4. Мотиваційна обумовленість занять оздоровчим хортингом серед учнівської молоді**

Здоров'я – найбільша цінність, яка дана людині. Але людина не може бути абсолютно здоровою, не ведучи здорового способу життя, тобто – способу життя, що сприяє збереженню і розвитку здоров'я окремої людини і суспільства в цілому. Фактори збереження здоров'я – це компоненти здорового способу життя і основа довголіття. Фактори ризику – це чинники, що сприяють виникненню захворювань.

Здоровий спосіб життя залежить від того: чи дотримується людина факторів збереження здоров'я, чи виключає людина зі свого життя фактори ризику і чи має людина:

1. Моральне здоров'я, що характеризує духовність людини і систему її цінностей, установок та мотивів поведінки в суспільстві.
2. Фізичне здоров'я – рівень розвитку функціональних можливостей органів і систем організму.
3. Психічне здоров'я – стан психіки людини, її свідомість, мислення, емоції і воля.

Основним фактором збереження здоров'я є фізична активність, яка впливає на діяльність, добробут суспільства, ціннісні орієнтації поведінки людини. На даний момент Українська федерація хортингу проводить дослідження, які вивчають механізми формування здорового способу життя та ціннісних орієнтацій учнівської молоді.

Ціннісні орієнтації молоді визначають стиль життя людини:

1. *Здоровий спосіб життя* – це спосіб життя, що сприяє збереженню, зміцненню і розвитку здоров'я окремої людини і суспільства в цілому.
2. *Нездоровий спосіб життя* – це спосіб життя, що веде до руйнування здоров'я.

Молоді властивий пошук свого місця в житті, включення в різноманітні практичні види життєдіяльності, формування установки на свідому побудову власного життя, його планування.

Учнівська молодь, особливо на кінцевому етапі навчання, є найбільш вразливою частиною молоді, тому що стикається з низкою труднощів, пов'язаних зі збільшенням навчального навантаження, невисокою руховою активністю, відносною свободою молодіжного життя, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні. В останні роки до них додалася інтенсифікація навчальних процесів, необхідність поєднання навчання з роботою, погіршення харчування, поширення куріння, вживання алкоголю.

Сьогодні лише звучать заклики бути здоровим, а соціальне середовище і реальна практика свідчать про погіршення здоров'я молоді, збільшення ваги, загострення серцево-судинних захворювань та інших хронічних інфекційних захворювань. Сьогоднішній рівень урбанізації, науково-технічного прогресу, комфорту є причиною хронічного «рухового голоду».

Учнівської молоді це стосується особливо, тому що нинішні старшокласники – це основний трудовий резерв нашої країни, це майбутні батьки, і їхнє здоров'я і благополуччя є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації. У зв'язку з цим величезного значення і актуальності для тренерського складу Української федерації хортингу набуває вивчення інтересів і потреб сучасної молоді у сфері хортингу і розробка методів мотиваційного стимулювання.

У результаті проведених досліджень бачимо необхідність оптимізувати навчальний процес, збільшити відвідуваність практичних занять з хортингу і ступінь задоволення учнів ними. Треба вивчати інтереси і потреби учнівської молоді у сфері хортингу та фізичної культури, а також методи стимулювання мотивації до занять. Тренеру слід знати переваги учнів у сфері хортингу, вивчити динаміку інтересів і потреб старшокласників у сфері хортингу, здоров'я і фізичної культури у залежності від класу навчання і статі.

## **5. Роль фізичної підготовки у становленні особистості хортингіста**

Хортинг є не тільки ефективним засобом фізичного розвитку людини, зміцнення і охорони її здоров'я, а ще й сферою спілкування і проявом соціальної активності людини, розумною формою організації та проведення дозвілля. Заняття хортингом безперечно впливають і на інші сторони життя спортсмена: авторитет і положення в суспільстві, трудову діяльність, структуру морально інтелектуальних характеристик, естетичних ідеалів і ціннісних орієнтацій. Причому

це стосується не тільки самих спортсменів, але і тренерів, суддів, глядачів. Одночасно хортинг сам схильний до «зворотного» зв'язку з боку інших соціальних інститутів і явищ суспільного життя. Заняття хортингом надають кожному члену суспільства найширші можливості для розвитку, утвердження і висловлення власного «Я», для співпереживання і долучення до спортивної діяльності як процесу творчості. Усі ці чинники в хортингу змушують людину радіти перемозі, засмучуватися поразкою, відображаючи всю гаму людських емоцій, і викликають почуття гордості за безмежність потенційних можливостей людини.

У нашій країні хортинг розглядається як один з найважливіших засобів виховання людини, що гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

Хортинг, поза всяким сумнівом – один з ефективних засобів виховання рухів, вдосконалення їх тонкої і точної координації, розвитку необхідних людині рухових фізичних якостей. Але не тільки. В процесі занять хортингом загартовується воля, характер, вдосконалюється вміння управляти собою, швидко і правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати або утримуватися від ризику. Спортсмен тренується поруч з товаришами, змагається з суперниками і обов'язково збагачується досвідом людського спілкування, вчиться розуміти інших. Завдяки хортингу приходять до людей сміливість, сила, швидкість і обачність, вміння не здаватися і радіти перемозі інших – всі ті кращі вольові і фізичні якості, якими хортинг вінчає, пропорційно особистого внеску кожного, хто до нього долучається.

Хортинг як ефективна виховна система і привабливий вид спорту поряд з живописом, літературою, скульптурою, музикою і балетом поступово переконує людей, що людська досконалість – одна з прекрасних цінностей життя. Так кажуть навіть філософи, і їх слова співзвучні з думками спортивної громадськості хортингістів. Багато хто говорить, що вищий сенс хортингу в розкритті здібностей людини. І не тільки фізичних. Хортинг робить людину природніше, ближче до того ідеалу, коли згладжується жорстоке протиріччя з мудрістю природи, яка наділила все живе радістю життя. Ця думка, близька до філософського узагальнення людського буття, і є одним з основних орієнтирів системи хортингу.

Значна частина учнівської молоді при всій програмній зарегламентованості занять з навчального предмета «Фізична культура» сприймає заняття хортингом як активний відпочинок, як розрядку від одноманітної навчальної праці. І чим вище зацікавленість молоді в цих заняттях, тим вище і сам різносторонній психофізичний ефект такого фізичного навантаження. Право молоді людини на

добровільний вибір хортингу на кожний наступний навчальний рік у навчальному закладі тільки підтримає її інтерес до таких занять, адже її мотивація – відпочинок. Чи переростає цей інтерес у більш серйозне захоплення хортингом – вирішувати тільки самій людині, але хотілося б, щоб учень розумів сутність впливу такого активного відпочинку на фізичну і розумову працездатність, на продуктивність навчальної діяльності.

## **6. Основні напрями розвитку спортивного руху хортингу як національного виду спорту України**

Хортингу у всьому світі розвивається в основному за двома напрямками:

- 1) загальнодоступний хортинг (масовий або аматорський);
- 2) хортинг вищих досягнень.

Загальнодоступний хортинг включає в себе: шкільно-студентський хортинг, професійно-прикладний хортинг, фізкультурно-кондиційний хортинг, оздоровчо-рекреаційний хортинг. У багатьох країнах світу ці різновиди включені в загальний рух хортингу, що охоплює тисячі прихильників.

Залежно від спрямованості занять у загальнодоступному хортингу в процесі систематичних занять вирішується цілий ряд завдань: освітні, виховні, оздоровчі, професійно-прикладні, рекреаційні, підвищення свого фізичного стану (кондиції) тощо. Основу загальнодоступного хортингу становить шкільно-студентський хортинг, орієнтований на досягнення базової фізичної підготовленості та оптимізацію загальної фізичної дієздатності у системі освіти і виховання (загальноосвітні школи, гімназії, ліцеї, коледжі, професійно-технічні училища, інститути, академії, університети тощо).

Таким чином, шкільно-студентський хортинг забезпечує загальну фізичну підготовку та досягнення спортивних результатів масового рівня. У масовий спортивний рух хортингу входить також професійно-прикладний хортинг як засіб підготовки до певної професії (військовий і поліцейський хортинг, прикладний хортинг та інші види хортингу у десантних, внутрішніх військах та частинах спеціального призначення).

Фізкультурно-кондиційний хортинг служить засобом підтримки необхідного рівня працездатності, підвищення фізичної підготовленості людей, які беруть участь у масових офіційних змаганнях.

У масовий спортивний рух хортингу також входить і оздоровчо-рекреативний спорт як засіб здорового відпочинку, відновлення, оздоровлення організму і збереження певного рівня працездатності.

Хортинг вищих досягнень – діяльність, спрямована на задоволення інтересу фахівців та громадськості до певного розділу змагань хортингу, на досягнення в ньому високих спортивних результатів, які отримують визнання у суспільства, на підвищення як власного престижу, так і престижу команди, а на вищому рівні – престижу України.

Досягнення у великому хортингу можливі тільки завдяки постійній і активній тренувально-змагальній діяльності з великими фізичними і психічними напруженнями. Виступ на змаганнях накладає велику відповідальність на хортингіста; висока ціна кожної помилки, кожного невдалого старту стає фактором, що визначає жорсткі вимоги до його психіки. У цьому основна специфіка хортингу вищих досягнень. У той же час хортинг вищих досягнень як би виростає з загальнодоступного хортингу, і пов'язаний з певною спадкоємністю щодо засобів і методів підготовки, стимулює масовий спортивний рух хортингу, створюючи орієнтири досягнень.

Сучасний хортинг вищих досягнень також неоднорідний. У даний час в ньому намітився ряд напрямів:

1. Досягнувальний (аматорський) хортинг;
2. Професійний хортинг;
3. Професійно-комерційний хортинг;
4. Досягнувально-комерційний хортинг;
5. Видовищно-комерційний хортинг.

Досягнувальний (аматорський) хортинг у даний час все більше набуває ознак професійного спорту в тій його частині, яка стосується навантажувальних вимог, організації тренувально-змагальної діяльності.

Представники аматорського хортингу вищих досягнень, як правило, є студентами, учнями або військовослужбовцями, що дає їм право називати себе любителями (хоча заробітки їх у даний час часто межують із заробітками професіоналів). Хортингісти-любители майже завжди будують свою підготовку з прицілом на головні змагання: Всесвітні ігри, чемпіонати і Кубки світу, чемпіонати і Кубки Європи, чемпіонати і Кубки України. Успішний виступ на цих змаганнях дозволяє їм підняти свій рейтинг, а в подальшому, перейшовши у чисті професіонали, домогтися більш високих гонорарів.

Основна відмінність професійно-комерційного хортингу від так званого досягнувального аматорського полягає в тому, що він розвивається як за законами бізнесу, так і за законами спорту в тій мірі, в якій їх можна втілити у підготовку спортсменів, які займаються хортингом професійно. На систему змагань хортингістів-професіоналів впливають певні цільові установки, які полягають в успішному виступі в довгій серії стартів, які йдуть послідовно один за іншим. Це пов'язано з матеріальними винагородами за кожен

старт відповідно до кваліфікації і «вартості» атлета на спортивному ринку хортингу. У зв'язку з цим, частина професіоналів не ставить перед собою завдання увійти в стан найвищої готовності спортивної форми тільки 2–3 рази в річному циклі. Протягом тривалого часу вони підтримують досить високий, однак, не максимальний рівень підготовленості.

Спортсменів-професіоналів у хортингу можна розділити на три групи.

До першої групи слід віднести спортсменів, які прагнуть успішно виступити як на чемпіонатах світу і Європи, так і в серії кубкових і комерційних стартів.

До другої групи слід віднести спортсменів хортингу, що мають високі результати, але не налаштовані на успішну участь у найбільших змаганнях. Головне їхнє завдання – успішний виступ у різних кубкових, комерційних змаганнях і стартах на запрошення.

До третьої групи слід віднести спортсменів-ветеранів, особливо тих, хто спеціалізується в прикладному та оздоровчому хортингу. Ці спортсмени, підтримуючи середній рівень фізичної підготовленості і дуже високий технічний рівень, що супроводжується високим артистизмом, демонструють вищу спортивну майстерність заради глядачів і певних доходів та дивідендів.

Проміжне положення в спортивному русі між загальнодоступним (масовим) хортингом і хортингом вищих досягнень займають спортсмени, які займаються у системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів, секцій.

За статистичними даними, в Україні число хортингістів на різних етапах багаторічної підготовки в спортивних секціях наступне:

- початкової підготовки – 70 %;
- початкової і поглибленої спеціалізації – 28 %;
- спортивного вдосконалення – 1,5 %;
- вищої спортивної майстерності – 0,5 %.

Таким чином, у спорт вищих досягнень переходить всього близько 2 % хортингістів. Із 1 мільйону дітей і підлітків, юнаків та дівчат тільки 5 тисяч стають висококваліфікованими спортсменами.

Це означає, що сучасна система дитячо-юнацьких спортивних шкіл та клубів хортингу працює як на спорт вищих досягнень, так і на загальнодоступний (масовий) спорт.

## **7. Характеристика системи тренувально-змагальної підготовки в хортингу**

За метою і напрямом хортинг буває: змагальний, соціальний і тренувальний. Основними найбільш важливими компонентами системи тренувально-змагальної підготовки є:

- система відбору і спортивної орієнтації;
- система змагань;
- система спортивного тренування;
- система факторів, що підвищують ефективність тренувальної та змагальної діяльності.

Система факторів, що підвищують ефективність тренувальної та змагальної діяльності, включає в себе:

- підготовку кадрів;
- науково-методичне та інформаційне забезпечення;
- медико-біологічне забезпечення;
- матеріально-технічне забезпечення;
- фінансування;
- організаційно-управлінські чинники;
- фактори зовнішнього середовища.

Кожен компонент системи спортивної підготовки у хортингу має своє функціональне призначення й одночасно підпорядкований загальним закономірностям устрою, функціонування і розвитку.

**Система відбору і спортивної орієнтації** – це комплекс організаційно-методичних заходів педагогічного, медико-біологічного, психологічного та соціального характеру, що дозволяє визначити високу ступінь схильності (обдарованості) дитини, підлітка, дівчини, юнака до спортивної діяльності в хортингу. В сучасному хортингу, що характеризується конкуренцією, яка постійно посилюється, і безперервним зростанням результатів, особливо важливо виявити спортсменів, які володіють необхідними морфофункціональними даними і синтезом фізичних, психічних та інтелектуальних здібностей, що перебувають на виключно високому рівні розвитку та відповідають специфіці даного виду спорту.

Головна вимога, яка пред'являється до системи відбору, полягає в тому, що вона повинна бути органічним компонентом системи багаторічної підготовки, оскільки здатності майбутнього хортингіста можуть бути виявлені тільки у процесі тренування і виховання, і це є наслідком складної діалектичної єдності – вродженого і набутого, біологічного та соціального.

**Система змагань.** Спортивні змагання, будучи специфічною формою діяльності в хортингу, визначають цілі і спрямованість підготовки, а також використовуються як один з найважливіших засобів спеціалізованого тренування, що дозволяє порівнювати і підвищувати рівень підготовленості спортсменів.

З урахуванням спортивної та економічної доцільності, умов проведення, традицій, специфічних особливостей в хортингу утворилася системи змагань, яка має спадкоємність і ефективно впроваджується на світовому, національному, регіональному і місцевому рівнях.

Функції системи спортивних змагань у сучасному хортингу є дуже широкі та різноманітні. Ця система змагань є найважливішим універсальним механізмом управління вдосконаленням майстерності спортсменів. Вона багато в чому визначає зміст, спрямованість і структуру тренувального процесу; виступає в якості необхідного інструменту контролю; робить значний вплив на розвиток хортингу; дозволяє оперативно організувати взаємодію світової та вітчизняної системи спортивної підготовки; сприяє розвитку популярності хортингу; активно впливає на формування мотиваційного механізму.

Однак, у певних випадках окремі змагання виходять за рамки системи підготовки спортсменів, оскільки вони є підсумком цієї підготовки в багаторічному або річному циклі. До таких змагань належать найчастіше чемпіонати світу та Європи, а для менш кваліфікованих спортсменів головні цільові змагання – чемпіонати України, регіонів, областей, міст.

**Система спортивного тренування.** Ефективність функціонування системи змагань у хортингу, тобто досягнення запланованих спортивних результатів у певних стартах і в потрібний термін, забезпечується ефективною системою тренування.

Тренувальний процес є основою спортивної підготовки, визначає характер і зміст всієї рухової діяльності, а також фінансового, матеріально-технічного, інформаційного, наукового та медичного забезпечення і відновлювальних заходів.

У процесі тренувальної діяльності хортингіст удосконалює свою фізичну, технічну, тактичну і психічну підготовленість, а успішними передумовами для досягнення високого рівня цих якостей є виховання людини і рівень її інтелектуальних здібностей.

**Система факторів, що підвищують ефективність функціонування системи змагань і системи тренування.**

**Кадри.** Прогрес вітчизняної системи підготовки хортингістів забезпечується рівнем професійної кваліфікації кадрів, наявністю талановитих спортсменів і тренерів, науковим потенціалом фахівців, здатних пропонувати ефективні технології і методики в тих напрямках, які є найбільш перспективними для подальшого зростання спортивних результатів.

**Науково-методичне, медико-біологічне та інформаційне забезпечення.**

Своєчасне впровадження у практику досягнень науково-технічного прогресу є одним із вирішальних чинників результативності підготовки спортсменів. Система науково-методичного, медико-біологічного та інформаційного забезпечення включає в себе: розгалужену мережу спеціалізованих підрозділів у науково-дослідних інститутах, університетах і академіях фізичної культури нашої країни; комплексна наукова група (КНГ), створена кафедра

хортингу Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України; система науково-методичного забезпечення створена при національній збірній команді України з хортингу, ряді збірних команд областей; лікарсько-фізкультурні диспансери, методичні кабінети при різних спортивних організаціях.

До цієї системи слід також віднести і спеціалізовані книжкові видавництва, газети, журнали, спортивні редакції телевізійних компаній, інформаційні центри, Інтернет-видання та ресурси, оснащені комп'ютерною технікою.

Ця система виконує наступні функції:

- виявляє тенденції розвитку хортингу, здійснює наукове передбачення шляхів розвитку основних компонентів системи підготовки спортсменів та прогнозування;

- розробляє теоретичні, методичні та програмно-нормативні основи хортингу;

- удосконалює організаційно-управлінські, економічні та матеріально-технічні фактори;

- розробляє програми медико-біологічного та відновлювального спрямування в методиці хортингу, а також здійснює реалізацію практичних заходів щодо збереження і відновлення здоров'я спортсменів, підвищення їх працездатності;

- розробляє методики психологічної підготовки спортсменів хортингу і забезпечує реалізацію практичних заходів щодо психічного забезпечення спортивної підготовки;

- веде підготовку і перепідготовку кадрів Всесвітньої та Української федерації хортингу;

- забезпечує фахівців зі спорту інформацією.

У тренувальному і змагальному процесах широко застосовуються діагностична, вимірювальна, обчислювальна, комп'ютерна техніка, аудіо- і відеоапаратура тощо.

Слід зазначити, що розвиток спортивної науки, впровадження в хортинг досягнень світового науково-технічного прогресу сприяли залученню до комплексного наукового інформаційного забезпечення підготовки спортсменів фахівців різного профілю – педагогів, психологів, лікарів, біологів, фізіологів, біохіміків, соціологів тощо.

**Матеріально-технічне забезпечення.** За останні роки в хортингу відбулися кардинальні зміни, пов'язані з удосконаленням матеріально-технічної бази, створенням нових моделей інвентарю, обладнання, тренажерів, спортивного взуття, одягу та екіпірування тощо. Численні спеціалізовані фірми щорічно розробляють новітні, більш досконалі зразки спортивних виробів, що сприяє зміні спортивної техніки, вдосконаленню методів тренування, збереженню здоров'я хортингістів, сприяє підвищенню спортивних результатів.

Фінансування спортивних команд хортингу здійснюється з різних джерел: державного бюджету, комерційних організацій, спонсорства, а також з місцевих бюджетів. Це дозволяє створити умови для безкоштовних занять хортингом найбільш обдарованих дітей, підлітків та дорослого населення у спортивних клубах, школах, в системі освіти, приватних і багатьох інших організаціях.

В останні роки Українська федерація хортингу (УФХ), добровільні фізкультурно-спортивні товариства (ДФСТ), регіональні, відомчі спортивні організації, клуби, команди успішно переходять на самофінансування й інші нетрадиційні форми фінансового самозабезпечення, що дозволяє ефективно вирішувати багато питань у системі спортивної підготовки хортингістів.

У зв'язку з постійним вдосконаленням технологій, що підвищують ефективність функціонування системи змагань і системи тренування, відзначається тенденція щодо подорожчання процесу підготовки хортингістів, особливо на етапі вищої спортивної майстерності. Розрахунки показують, що витрати на підготовку одного спортсмена в рік на етапі вищої спортивної майстерності в 50–100 разів вище, ніж на етапі початкової підготовки.

**Фактори зовнішнього середовища.** Функціонування системи підготовки спортсменів не можна будувати у відриві від соціальних, економічних, демографічних умов і природного середовища. Всі ці фактори впливають на розвиток хортингу. У той же час існує і зворотна залежність. Система хортингу в цілому або її регіональні підсистеми активно впливають на середовище, особливо соціальне, що певною мірою перетворює її відповідно до потреб суспільства.

На ефективність тренувальної та змагальної діяльності хортингістів впливають такі фактори зовнішнього середовища, як висота над рівнем моря, температура, вологість повітря, загальний стан навколишнього середовища, зміна часового поясу. З одного боку, вони можуть сприяти підвищенню спортивної працездатності, а з іншого – значно знизити її. Особливо важливо враховувати фактори зовнішнього середовища у процесі підготовки до найважливіших змагань.

#### ***Управління та організаційна структура.***

Система управління вдосконаленням хортингіста – це сукупність керованої і керуючої підсистем, дія яких спрямована на реалізацію програм і досягнення поставлених завдань. Вона носить комплексний характер і охоплює всі рівні – управління безпосередньо підготовкою спортсменів, місцевий, обласний, регіональний, всеукраїнський. На кожному рівні вирішуються специфічні завдання, підпорядкованість і скоординованість яких визначає системність управління. Комплексність виявляється також у тому, що в системі управління присутні різні компоненти – біологічні, соціально-економічні, матеріально-технічні, інформаційні тощо.

В системі управління виділяють організаційну структуру і механізм, що забезпечує функціонування системи і досягнення мети.

Під організаційною структурою слід розуміти сукупність взаємозв'язків і принципів співробітництва різних спортивних організацій хортингу, цілі, завдання та функції системи в цілому і окремих її компонентів, потоки інформації між ними.

Механізм управління – це комплекс різних методів, прийомів, стимулів, які застосовуються людьми в управлінні підготовкою хортингістів.

Структура вітчизняної системи підготовки хортингістів складалася історично. Вона включає в себе безліч різних організацій і носить державно-громадський характер. У даний час в рамках цієї структури здійснюється управління як масовим хортингом, так і хортингом вищих досягнень. В умовах виключно складної будови організаційної структури виявляються різні тенденції: з одного боку, інтеграція, кооперування, координація, з іншого – адміністративна і функціональна відособленість, формування вузьковідомчих і вузькоорганізаційних цілей.

## 8. Специфічні функції хортингу

Специфічними функціями хортингу, є тільки ті, які в повній мірі властиві лише йому. Тому будь-який інший вид загальної культури не може замінити хортинг у його специфічних функціях. Таких специфічних функцій можна виділити три:

- 1 – функція фізичного виховання;
- 2 – оздоровчо-рекреаційна функція;
- 3 – змагально-досягнувальна функція.

**Функція фізичного виховання засобами хортингу.** Фізичне виховання хортингіста являє собою спеціально організований процес, сутністю якого є розвиток рухових здібностей спортсмена, навчання рухам, оволодіння фізкультурними знаннями і формування потреби у заняттях хортингом.

Основним засобом цілеспрямованого впливу на фізичний розвиток хортингіста є фізична вправа. Застосування різних систем фізичних вправ дозволяє істотно поліпшити морфофункціональні показники організму спортсмена. Не менш важливе значення для хортингіста має і те, що у процесі його фізичного виховання відбувається збільшення обсягу рухових навичок, оволодіння найбільш ефективними способами виконання життєво важливих рухових дій.

Таким чином, функція фізичного виховання дозволяє задовольнити потребу хортингістів у фізичному вдосконаленні.

**Оздоровчо-рекреаційна функція.** Як відомо, важливою основою нормального функціонування людського організму є його рухова діяльність, що викликає обов'язкову витрату м'язової енергії. Сучасна наука причину появи хвороб століття, особливо серцево-судинних, пов'язує, крім іншого, з гіпокінезією та слабкою руховою діяльністю. Хортинг є незамінним засобом задоволення природних потреб людини в руховій діяльності, і в цьому плані виконує компенсаторну роль при дефіциті м'язової активності.

За допомогою хортингу, його певних фізкультурних програм можливе вирішення лікувальних завдань, відновлення працездатності, підтримки фізичної кондиції, збільшення фізичної працездатності тощо.

Все більшу популярність і розвиток отримують рекреативні форми занять хортингом: масові спортивні та прикладні ігри з елементами хортингу, різні види туризму, плавання і купання, прогулянки на природі з легким тренувальним навантаженням тощо. Отже, в майбутньому рекреативна спрямованість хортингу незмінно буде зростати. Великі перспективи, очевидно, чекає в майбутньому також лікувальний напрям хортингу.

**Змагально-досягнувальна функція хортингу.** Змагальна діяльність є невід'ємною частиною хортингу. Основна мета даної діяльності – підвищення особистого спортивного досягнення.

Для повного уявлення про функції досягнення в хортингу, в повній мірі притаманні лише спортивному його напрямку, необхідно розглянути основні складові спортивної діяльності хортингістів.

Спортивне тренування в хортингу розвиває у людини, перш за все саму здатність до прояву не просто зусиль, а саме максимальних зусиль, специфічних для даного виду спорту (в розділі «двобій» – вибухової сили та спеціальної граничної витривалості, в розділах «форма» і «показовий виступ» – максимальної складності і точності рухів).

А самі умови змагального зіставлення майстерності служать додатковим стимулом для демонстрації максимальних зусиль, і тим самим спонукають хортингіста систематично удосконалювати необхідні здібності, вміння і навички.

Подолання різноманітних перешкод (у військово-спортивному напрямі хортингу – час подолання дистанції; у класичному спортивному напрямі хортингу – переможений у єдиноборстві суперник тощо) стимулює спортивну діяльність, викликає і забезпечує максимальну напругу. І в цьому плані саме постійне подолання перешкод, будь то в тренувальній або змагальній діяльності, дає можливість спортсмену оцінювати свої сили і відповідно їх розвивати.

Суб'єктивним критерієм величини перешкоди залишається внутрішнє відчуття самим хортингістом емоційної напруги, ступінь втоми, відчуття боротьби з самим собою тощо. І в цьому сенсі

очевидно, що хортинг – це, перш за все, подолання самого себе, свого внутрішнього стану. Тому, крім іншого, він по праву визнається одним з ефективних засобів виховання волевих якостей. І в суспільстві, мабуть, немає кращого засобу для виховання волі в сфері рухової діяльності, ніж єдиноборство, яке одночасно є виховною системою.

Наступним атрибутом хортингу виступає компонент – досягнення. Спортивне досягнення є, з одного боку, метою спортивної діяльності хортингістів, з іншого – об'єктивним виразом проявленого зусилля і подоланих перешкод і може виступати у різних величинах – від особистого або колективного досягнення, до перемог на національних і світових турнірах.

Хоча досягнення в хортингу і є метою спортсмена, проте ця мета не представляється кінцевою. Справжня цінність досягнення в хортингу полягає у стимулюванні подальшого досягнення. Крім того, спортивні досягнення, особливо у сфері великого спорту – хортингу вищих досягнень, отримують суспільне визнання, що служить додатковим фактором для їх постійного зростання.

Спосіб існування хортингу в суспільстві визначається наявністю своєрідної форми, яка називається змаганням.

Змагання як засіб зіставлення сил і здібностей багатьох людей, у цей час існує не тільки в хортингу. Воно широко поширене і в інших сферах життя (у праці, науці, мистецтві тощо). Однак виключно у хортингу як спорті воно проявляється в найбільш повній мірі і в найбільш чистому вигляді.

Ідея змагання передбачає проведення за обумовленими правилами зіставлення сил, здібностей і результатів діяльності, в якому кожен учасник прагне здобути перемогу.

## **9. Загальнокультурні функції хортингу**

Загальні функції хортингу утворені тими впливами, які він надає на інші суспільні явища, на інші області дійсності. Як відомо, основними домінантними сферами суспільного життя є: культура, виробництво (праця), побут, наука.

І тоді об'єктивно існуючі зв'язки і відносини між цими сферами і хортингом можна виразити у вигляді конкретних функцій. Зокрема, внесок хортингу в загальну культуру суспільства з її мораллю, освітою, мистецтвом можна позначити як функції духовного виховання. Вплив хортингу на трудову діяльність людини, працю, виробництво, результати роботи цілком коректно виражається економічною функцією. Використання хортингу для задоволення ряду потреб в побуті умовно можна назвати функцією дозвілля. Внесок хортингу в загальну скарбничку науки характеризує його пізнавальну функцію.

Розглянемо сутність зазначених загальнокультурних функцій хортингу.

**Функція духовного виховання.** Оскільки людина єдина та індивідуальна в усіх своїх проявах, то її фізкультурно-спортивна діяльність в хортингу зачіпає не тільки нервово-м'язову систему, але і психіку, свідомість, мислення, поведінку, мораль, тобто всю духовну сферу. Отже, поряд з руховими здібностями, впливу піддається також значна гамма духовної сутності, що об'єктивно відбивається на розумових, моральних, естетичних та інших якостях і здібностях людини.

Слід при цьому мати на увазі, що реальні виховні можливості хортингу часто залежать не стільки від його специфічних властивостей як виду спорту, скільки від соціальної спрямованості, загальної системи виховання в суспільстві. Сама спрямованість хортингу, особливо це відноситься до морально-етичного виховання, визначається, щонайменше, двома групами факторів. З одного боку, це панівна в суспільстві мораль, з усіма її установками і виховними закладами, з іншого – не менш значущого боку, хортингіста виховує саме реальне життя, його практика. І тільки при їх принциповому збігу й односпрямованості можливий очікуваний ефект.

В іншому випадку виховний результат непередбачуваний. Справа в тому, що сам по собі хортинг як засіб і метод виховання індиферентний. З його допомогою можна виховати прямо протилежні властивості і спрямованість особистості: егоїзм і колективізм, почуття жалю і жорстокість, порядність і хамство. І саме з цього приводу фахівці хортингу ставлять на перше місце виховання особистості, а вже на друге – спортивні досягнення.

Виховна роль хортингу найяскравіше проявляється в його специфічних властивостях і можливостях. Так, естетичні погляди, смаки, потреби у хортингістів стосовно рухової діяльності, безсумнівно, будуть досконалішими, ніж у тих, хто не займається. При цьому рухова діяльність перших більш доцільна, економічна, результативна, красива, цілеспрямована, тобто – більш ефективна. Те ж можна сказати і про такі якості і здібності, як воля, увага, рухова пам'ять, фізична працьовитість, наполегливість у досягненні мети, які об'єктивно отримує людина у процесі занять хортингом. У цьому плані фізкультурна тренувальна діяльність удосконалює не тільки м'язово-рухову систему людини, але і ті її духовні якості і здібності, які при цьому активно проявляються.

Таким чином, хортинг з його специфічними властивостями і можливостями може бути використаний суспільством з метою сприяння духовному вихованню особистості.

**Економічна функція.** На перший погляд з економічного боку хортинг є галуззю народного господарства країни, що вимагає для

свого розвитку певних фінансових витрат. Ця поширена думка, загалом, далека від істини. Насправді хортинг виступає як одна з досить вигідних сфер прибуткового капіталовкладення в економіку, поряд з утворенням позитивного іміджу країни на міжнародній арені й охороною здоров'я.

У нашій країні отримані та багаторазово підтверджені наукові дані, які свідчать про те, що узагальнений показник працездатності людини – продуктивність праці – у людей, які систематично займаються хортингом, в порівнянні з тими, хто не займається, вище в середньому на 10–15 %. Крім того, річні втрати робочого класу та інтелігенції через простудні захворювання у них знижені в три рази, у середньому на рік 3 дні проти 10 днів. Випадки виробничого та побутового травматизму у працівників зі сфери хортингу зустрічаються на 30–40 % рідше. Виходячи тільки з цих неповних даних видно, що економічна цінність хортингу досить значна, а його можливості набагато перевищують відповідні витрати держави.

На закінчення відзначимо, що саме вплив хортингу на економіку не обмежується тільки прямим перенесенням фізичної працездатності, розвиненої у процесі занять, на трудову діяльність людини. В країні існує чимало підприємств, які працюють безпосередньо на потреби спорту та фізичної культури, що пов'язано в якійсь мірі з безпосереднім перерозподілом коштів і робочої сили, що, природно, відбивається на економіці та виробництві.

**Функція дозвілля.** Як відомо, відпустка, канікули, дозвілля – це вільний від основної роботи або навчання час, що використовується людиною для свого духовного і фізичного розвитку, самоосвіти, громадської діяльності тощо. Більш того, наявність вільного часу є абсолютно обов'язковою умовою для занять як хортингом, так і просто фізичною культурою. На щастя, в історичному плані ця тенденція постійно зростає. У людини з'являється можливість частину вільного часу використовувати для занять хортингом.

Люди по-різному ставляться до хортингу чи фізичної культури. У одних – він стає обов'язковим компонентом їхнього способу життя, інші використовують тренування епізодично, в житті третіх абиякий спорт практично відсутній.

В даний час у сфері дозвілля хортинг використовується в двох типових напрямках. Це, умовно кажучи, «первинне» і «вторинне» залучення людей до тренувального процесу та фізичної культури. Під «первинним залученням» слід розуміти активні фізкультурно-спортивні заняття хортингом, здійснювані в двох основних формах:

1) організовані форми занять: спортивні секції хортингу в навчальних закладах, колективах, за місцем проживання, в спортивних клубах, групи здоров'я тощо, тобто там, де є тренер, інструктор хортингу, викладач, методист, організатор;

2) самостійні заняття хортингом, коли людина не зв'язується ні з якою організацією, а сама вибирає собі вид занять, його зміст і форму: самостійні тренування з хортингу у залі чи на природі, ранкова гімнастика, велосипедні прогулянки, ходьба, біг, плавання, туризм тощо.

У всіх цих формах занять хортингом, які мають абсолютно добровільний характер, людина вільна ставити перед собою будь-які цілі: вивчати прийоми самозахисту, розвивати рухові здібності, підтримувати фізичний стан або оптимізувати його, компенсувати дефіцит фізичних навантажень, розважатися, спілкуватися з партнерами по тренуванню тощо. Інакше кажучи, активна фізкультурно-спортивна діяльність з хортингу в сфері дозвілля дозволяє задовольняти різноманітні індивідуальні інтереси і потреби людей і, в кінцевому рахунку, бути важливим засобом саморозвитку і самовираження.

«Вторинне залучення» є опосередковане споживання хортингу та його похідних методик, загальної фізичної культури через різні засоби масової інформації. Це читання спортивної друкованої продукції, радіорепортажі, перегляд спортивних телепередач, відвідування стадіонів, басейнів у якості глядача – тобто це все те, що пов'язано зі спортивним видовищем. При цьому також задовольняються деякі пізнавальні, естетичні, комунікативні та культурно-розважальні запити людей. Причому частка «вторинно» залученого в хортинг та загальну фізичну культуру населення набагато перевищує кількість активних спортсменів. І хоча пасивні форми споживання хортингу не йдуть, по своїй реальній користі ні в яке порівняння з активною фізкультурно-спортивною діяльністю, їх не можна вважати марною тратою часу.

**Пізнавальна функція.** Отримання нового знання є специфічною функцією науки. Певний позитивний внесок у загальну скарбничку знань про людину вносить хортинг і його галузь – фізкультурно-спортивна наука хортингу.

Цілком очевидно, що рівень пізнавальних можливостей людини в чималому ступені залежить від її рухової активності. Рухаючись, людина вивчала навколишній світ, самого себе, природу. За-лишаючись нерухомою, вона заздалегідь збіднює свій пізнавальний розвиток. Тому не випадково, що усі великі географічні відкриття зроблені мандрівниками.

Пізнавальна роль хортингу в процесі осягнення дійсності проявляється в двох основних аспектах: особистісному і соціальному.

1. Особистісний аспект обумовлений, перш за все тією обставиною, що в процесі занять хортингом людина пізнає саму себе, свої фізичні та вольові якості, рухові можливості, освоює закономірності і принципи їх ефективного розвитку, знайомиться з іншими людьми, які оточують її тощо. При цьому вона освоює техніку рухів і нові прийоми самозахисту, удосконалює тактику спортивної боротьби в хортингу і багато іншого. У процесі тренувань відбувається розвиток

інтелектуальних і творчих здібностей, приростає сума знань, пов'язаних з руховою діяльністю.

2. Соціальний аспект пізнання полягає в тому, що фізкультурна і особливо спортивна практика хортингу розкриває суспільству межі людських можливостей, раніше йому невідомих. Про це можна судити з динаміки розвитку міжнародних змагань з хортингу. Хортинг вищих досягнень є своєрідною моделлю для пізнання впливу максимальних фізичних і психічних навантажень на організм людини. Активно розвивається також і фізкультурно-спортивна наука хортингу, яка вносить помітну лепту в загальну спортивну науку, особливо в плані вивчення рухових можливостей людини. Вона відкриває спільно з практикою нові форми рухової діяльності, шукає все більш ефективні засоби і методи тренування, фізичної підготовки людей. Будучи апробовані в хортингу, вони використовуються в інших сферах життя, при підготовці військовослужбовців, поліцейських, охоронців, рятувальників, льотчиків, підводників тощо. Так само, відкриті закономірності в хортингу високих досягнень, рано чи пізно реалізуються також у масовому хортингу й інших формах фізичної культури.

Таким чином, пізнавальна функція хортингу полягає в накопиченні, поширенні і передачі від покоління до покоління знань про людину та її можливості, засоби й методи фізичного вдосконалення людей.

Крім розглянутих вище функцій хортингу, в його сфері реалізуються також функції, властиві загальній культурі, але за своїм змістом знаходяться на стику загальних і специфічних функцій:

1) комунікативна – як область міжлюдських та міжнародних контактів, як сфера спілкування людей;

2) інформаційна – в якій хортинг виступає носієм інформації про способи, шляхи і засоби досягнення фізичної досконалості;

3) нормативна – містить різні критерії, тести і норми фізичної підготовленості, таблиці світових лідерів хортингу, спортивні класифікації тощо.

## **10. Мета і завдання національної системи хортингу**

Стратегічною метою системи хортингу є формування фізичної культури людини як невід'ємного компонента всебічно розвиненої особистості, що характеризується діяльним самовизначенням до творчого освоєння фізкультурних та загальнолюдських цінностей.

Система хортингу функціонує в тісному взаємозв'язку з іншими системами суспільства. Розвиваючись під впливом культури, науки, економіки, політики, мистецтва, система хортингу надає і зворотний вплив на всі сфери суспільної діяльності. Стратегічна

мета функціонування хортингу як соціально-педагогічної системи конкретизується в загальних завданнях, що деталізують її зміст і які необхідно вирішувати з будь-яким контингентом тих, хто займається хортингом, виділяючи при цьому завдання навчання, завдання фізичного розвитку і завдання виховання особистості.

До освітніх завдань хортингу відносяться:

- формування і доведення до необхідного ступеня досконалості різноманітних рухових умінь і навичок;

- оволодіння цілісною системою знань, необхідних для свідомого освоєння рухових умінь і навичок хортингу, фізичного вдосконалення і розвитку здібностей до конструювання індивідуальних систем щодо занять фізичними вправами для зміцнення і збереження здоров'я тощо.

Формування умінь і навичок хортингу розвиває у людини здатності до оволодіння руховими діями, необхідними в трудовій, оборонній, рекреаційній або спортивній діяльності. Чим більшим багажем рухових умінь і навичок хортингу володіє людина, тим легше освоюються нею нові форми рухів.

Придбання знань істотно впливає на підвищення фізкультурної грамотності, освіченості, ерудиції, інтелектуалізації особистості в галузі хортингу і дозволяє використовувати його методики з метою соціалізації та фізичного самовдосконалення протягом усього життя.

Конкретний зміст освітніх завдань на різних етапах вікового розвитку хортингістів залежить від придбаного ними рухового досвіду, логіки переходу від порівняно простих до більш складних умінь і навичок, індивідуальних схильностей, особливостей майбутньої основної діяльності та інших факторів. Закономірним при цьому є поступовий перехід від широкої загальної фізкультурної освіти до поглибленого вдосконалення обраних умінь і навичок хортингу.

Завдання фізичного розвитку хортингістів включають:

- оптимальний розвиток рухових здібностей: кондиційних (силових, швидкісних, витривалості, гнучкості) і координаційних;

- вдосконалення статури і гармонійний фізичний розвиток;

- зміцнення і збереження здоров'я, загартовування, відновлення працездатності після хвороб, травм;

- багаторічне збереження високого рівня працездатності.

Оптимальний ступінь розвитку рухових здібностей має велике значення для людини, яка займається хортингом. Рухові здібності, у свою чергу, є головним комплексним фактором рухових можливостей людини. Від спрямованого їх розвитку багато в чому залежить можливість придбання необхідних рухових навичок і загальний рівень фізичної підготовленості.

На основі розвитку рухових здібностей вирішуються і певні завдання щодо вдосконалення статури, зокрема щодо доцільного регулювання м'язових обсягів, ваги тіла, формування постави, виправлення плоскостопості та інших недоліків тілесного розвитку людини. Досконалі форми тіла відображають в якійсь мірі досконалість функцій організму. Будучи одним з природних результатів нормального фізичного розвитку людини, риси тілесної краси свідчать про її життєві сили, а у зв'язку з цим представляють і естетичну цінність.

Правильний і гармонійний фізичний розвиток людини може бути забезпечений лише за умови різнобічної фізичної підготовки. Гармонійність фізичного розвитку створює необхідні передумови для повноцінного прояву функцій усіх органів і систем людського організму, що позитивно впливає на прояв і розвиток фізичних здібностей.

Рішення оздоровчих завдань має забезпечити підвищення стійкості організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища, різного роду захворювань. На базі міцного здоров'я може бути досягнутий високий рівень розвитку різноманітних фізичних здібностей людини.

Збереження необхідного рівня фізичного розвитку людини протягом тривалого часу забезпечує збереження працездатності людини у різних сферах діяльності, тим самим подовжує спортивне життя у хортингу, творче довголіття, створює умови для повноцінного і благополучного життя в суспільстві.

До виховним завдань хортингу відносяться:

- формування світогляду, переконань, ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, інтересів, активного і свідомого ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності в хортингу;

- формування моральних, естетичних, волевих та інших властивостей і якостей, які відображають соціально-психологічні особливості особистості, що обумовлюють її загальну фізкультурно-спортивну активність.

При формуванні фізичної культури хортингіста, тренеру необхідно враховувати, що духовне і фізичне начало в розвитку людини складають нероздільне ціле, і тому дозволяють у ході різних організаційних форм фізичної культури (спортивні змагання, семінари, атестації, фестивалі тощо) ефективно вирішувати цей широкий спектр завдань.

Дані групи завдань хортингу як виховної системи представлені тут у самій загальній формі. В такому формулюванні вони відносяться до всіх ланок системи фізичної культури. Цілком очевидно, що загальні завдання конкретизуються відповідно до особливостей контингенту хортингістів, які займаються (віковими, статевими, індивідуальними,

станом здоров'я), часом, необхідним для їх вирішення, а також у залежності від профілюючих напрямів фізкультурної діяльності в хортингу як основи формування фізичної культури людини. Зокрема, за видами діяльності в хортингу виділяються наступні завдання: рекреаційні, реабілітаційні, адаптивні, спортивні, освітньо-кондиційні, професійно-прикладні завдання; за терміновістю вирішення завдання можуть бути: перспективними (довгостроковими) – розрахованими на віддалені терміни, календарними – пов'язаними з термінами заходів, поточними та оперативними – завдання повсякденної діяльності хортингістів.

## **11. Принципи системи хортингу**

Принцип (від лат. Principium – початок, основа) – основне вихідне положення якої-небудь теорії, вчення, науки, світогляду, організації тощо.

Під «принципом» у теорії і методиці хортингу розуміють найбільш загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання і всебічного розвитку особистості.

### **Принцип оздоровчої спрямованості.**

Зміст даного принципу полягає в тому, що хортинг має сприяти зміцненню здоров'я. За допомогою хортингу необхідно:

- по-перше, компенсувати недолік рухової активності людини;
- по-друге, удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність та опірність несприятливим впливам.

Основні рекомендації при реалізації принципу оздоровчої спрямованості хортингу:

1. Оздоровча цінність застосовуваних засобів і методів хортингу є науково обґрунтованою. Це означає, зокрема, що будь-яке нововведення, яке виникає у фізкультурній практиці хортингу, оздоровчий ефект, якого не встановлено, неприпустимо рекомендувати для культивування до тих пір, поки цей ефект не буде достовірно встановлено; якщо ж на перевірку з'ясується, що нововведення протипоказано за даним критерієм, воно принципово не підлягає культивуванню в хортингу, яким би модним і привабливим воно не здавалося кому-небудь.

2. Відповідність величини фізичних навантажень можливостям хортингістів. Це забезпечується з опорою на накопичені дослідно-практичні дані про граничні й оптимальні параметри навантажень у хортингу, про порядок чергування їх з відновними фазами і про доцільне, з оздоровчих позицій, управління їх довготривалою динамікою, що відповідає рівню функціональних і адаптаційних

можливостей, а також віковим особливостям процесу фізичного розвитку хортингіста.

3. Супровід навчально-виховного процесу з хортингу лікарсько-педагогічним контролем. В Україні існує система лікарсько-фізкультурної диспансеризації. Її функціонування забезпечується необхідним штатом фахівців, у тому числі фахівців медичного профілю. До занять хортингом в освітніх установах приступають після медичного огляду і дозволу лікаря. Разом з тим у даний час все більше звертається увага на відповідальність кожного члена суспільства за стан свого здоров'я, а значить, і за оволодіння кожним знаннями і вміннями самоконтролю у процесі використання цінностей хортингу як сегмента фізичної культури в Україні.

4. Поєднання фізкультурної рухової активності з іншими компонентами та умовами здорового способу життя. Зокрема: використання гігієнічних і дієтологічних факторів відновлення після перенесених хортингістами навантажень, дотримання раціонального режиму в повсякденному житті, відмова від шкідливих звичок, загартовування, що збільшує захисні властивості організму за допомогою використання добродійних властивостей природного середовища, застосування сприяючих ефективності та безпеці фізкультурних занять, елементів штучного середовища, спеціально створюваних у зв'язку з практикою хортингу (спортивне екіпірування і спорядження, спеціальне обладнання місць занять хортингом тощо).

#### **Принцип гармонійного розвитку особистості.**

Принцип гармонійного (цілісного) розвитку особистості відображає одне з найважливіших вимог суспільства до процесу фізичного виховання засобами хортингу.

Процес тренування в хортингу у зв'язку з цим принципом необхідно будувати таким чином, щоб він не обмежувався вдосконаленням тільки рухово-тілесної сфери, а широко поширювався на духовну сутність людини.

Цей принцип передбачає виконання 2-х основних рекомендацій:

1. У процесі занять хортингом необхідний комплексний підхід у вирішенні завдань фізичного, розумового, трудового, морального, естетичного та екологічного виховання.

2. Зміст занять хортингом рекомендується планувати так, щоб забезпечити узгоджений і відповідний розвиток всіх фізичних здібностей, різнобічне формування рухових умінь і отримання спеціальних знань.

Переважно це проявляється в органічній єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки хортингістів.

#### **Принцип зв'язку з життєдіяльністю.**

Принцип зв'язку з життєдіяльністю визначає прикладну функцію хортингу в суспільстві – припускає підготовку хортингістів як

членів суспільства до діяльності у сфері виробництва, а при необхідності і до участі у військових діях щодо захисту Вітчизни, а також забезпечення безпечного рівня життєдіяльності людини у навколишньому середовищі.

Принцип зв'язку методики хортингу з життєдіяльністю реалізується через виконання наступних рекомендацій:

1. Формувати, перш за все, життєво важливі рухові вміння і навички в ходьбі, бігу, стрибках, плаванні, а вже потім прийомах єдиноборства.

2. Створювати умови для різнобічної фізичної підготовленості хортингістів, що дозволяє освоювати найрізноманітніші трудові, охоронні і військові дії.

3. Максимально використовувати заняття хортингом для сімейного, трудового і патріотичного виховання.

Принципами системи хортингу зобов'язаний керуватися кожен фахівець виду спорту хортинг, тренер, суддя, організатор змагань, спортсмен, працівник фізичної культури, яке б педагогічне завдання він не вирішував.

## 12. Основи системи хортингу

До основ системи хортингу відносять: світоглядні, правові, науково-методичні, програмно-нормативні, організаційні.

**Світоглядні основи хортингу.** Світогляд, як відомо, являє собою сукупність поглядів та ідей, що визначають спрямованість людської діяльності.

Система хортингу в якості своїх світоглядних установок виходить з необхідності забезпечення всебічного і гармонійного розвитку особистості. У практичному плані, розвинені в процесі занять хортингом здібності та вміння людини, повинні застосовуватися нею в своїй професійній діяльності не на шкоду, а на користь, як суспільству, так і собі. Таким чином, система хортингу відображає гуманістичну спрямованість виховання людини, що реалізується і трансформується в її завдання та загальні принципи.

**Правові основи хортингу.** Правове забезпечення системи хортингу включає в першу чергу Конституцію України (стаття з питань фізичної культури і спорту), як нормативно-правовий акт вищої юридичної сили в країні. Конституційні права і свободи реалізуються суб'єктами фізкультурно-спортивної діяльності в різних правовідносинах, зміст яких визначається значним за обсягом масивом правових актів, досить повно визначає правовий статус їх учасників. Ці акти мають різну юридичну силу (закони, постанови, укази, інструкції тощо).

Найбільш важливі і конкретні сфери функціонування системи хортингу регламентуються Законом України «Про фізичну культуру

і спорт». Разом з тим ряд положень, що мають відношення до хортингу, відображені в інших законах. Наприклад, Закон України «Про освіту» визначає соціальні гарантії реалізації прав громадян на освіту: права і соціальний захист учнів і вихованців; охорону здоров'я; права і обов'язки батьків тощо.

Діяльність працівників фізкультурно-спортивних організацій і спортсменів-професіоналів регулюється трудовим законодавством, зокрема Кодексом законів про працю України, який встановлює поняття трудового договору, його зміст та порядок укладення. Метою Кодексу законів про працю України є встановлення прав та обов'язків суб'єктів трудових правовідносин, забезпечення реалізації передбачених Конституцією України трудових прав і гарантій працівників, створення належних умов праці, забезпечення захисту прав та інтересів працівників і роботодавців.

Законом України «Про неприбуткові організації» визначається правовий статус, порядок утворення, діяльності, реорганізації та ліквідації неприбуткових організацій, якими є спортивні федерації хортингу всеукраїнського, обласного, міського та районного значення, права та обов'язки засновників, членів, учасників таких організацій, порядок формування органів управління цих організацій, набуття та використання ними коштів та іншого майна, а також засади їх відносин і форми підтримки органами державної влади та органами місцевого самоврядування.

**Науково-методичні основи хортингу.** Система хортингу в країні базується на значному комплексі досягнень науки. Широке застосування в ній отримали наукові положення природничих наук (анатомія, фізіологія, біохімія, медицина), громадських (філософія, соціологія, історія), педагогічних (психологія, педагогіка).

На основі даних усіх цих наук дисципліна «Теорія і методика хортингу» розробляє і обґрунтовує найбільш загальні закономірності хортингу та фізичної культури, тобто закономірності, які є базовими для розробки приватних теорій і конкретних спеціалізацій та розділів змагань (військовий хортинг, поліцейський хортинг, прикладний хортинг тощо). Тому теорія і методика хортингу є своєрідним фундаментом і азбукою для всіх приватних дисциплін в галузі хортингу як національного виду спорту України і фізичної культури населення.

Важлива роль загальної теорії хортингу полягає також в тому, що вона розробляє не тільки теоретичні, а й методичні основи для системи тренування і виховання в хортингу.

Методика – це педагогічно виправдані приписи, в яких міститься як мінімум три взаємопов'язаних між собою ланки: завдання – засіб – конкретний метод чи методичний прийом.

Таким принципом, що складається з трьох основних кроків, користуються фахівці на практиці при проведенні будь-яких

фізкультурних і спортивних занять з хортингу для вирішення того чи іншого завдання. Тому, методика є своєрідним сполучним фактором між абстрактною наукою про хортинг та реальною тренерської практикою. Звідси науково-методична грамотність викладача, тренера завжди буде визначати кінцевий ефект підготовки хортингістів і результат їхнього фізичного виховання.

**Програмно-нормативні основи хортингу.** Тренувальний процес з хортингу у різних спортивних клубах, секціях, освітніх установах здійснюється на основі спеціально розроблених державних і індивідуальних програм підготовки фізичного виховання спортсменів, якими визначено кількість часу на тренування, основні засоби та нормативні вимоги до показників фізичного розвитку і фізичної освіти з урахуванням віку, статі хортингістів і типу навчального або приватного закладу.

На жаль, в даний час у масштабі всієї державної і суспільної практики фізичного виховання, єдина цілісна система конкретних установок і оціночних нормативів поки відсутня, і тому Українська федерація хортингу впроваджує свою роботу, розробляючи програми тренувань спортсменів окремо під кожний заклад, відповідно до його специфіки.

Для оцінки кваліфікації спортсменів у країні існує і періодично оновлювана Єдина спортивна класифікація України (ЄСКУ), яка встановлює норми і вимоги для присвоєння відповідних спортивних звань та розрядів з хортингу, а також умови виконання цих норм і вимог.

Порядок присвоєння кваліфікаційних категорій спортивних суддів і зміст кваліфікаційних вимог до кандидатів на присвоєння даних категорій, а також права та обов'язки спортивних суддів встановлюються Положенням про суддівську колегію Української федерації хортингу.

**Організаційні основи хортингу.** В Україні функціонують дві великі форми організації роботи щодо розвитку хортингу в загальнодержавному масштабі: державна і суспільно-самодіяльна.

**Державна форма** організації розвитку хортингу забезпечує:

– базовий обов'язковий курс хортингу, включений у програму фізичного виховання в дошкільних установах (дитячий садок), загальноосвітній школі, середніх спеціальних і вищих навчальних закладах, а також регулярну військово-прикладну фізичну підготовку хортингістів в армії і в інших воєнізованих державних органах. У цих ланках заняття хортингом і фізичною культурою обов'язкові, вони здійснюються за навчальними програмами відповідно до розкладу. Для них виділяється спортивна база, обладнання, інвентар, фінансування, штатні фізкультурні кадри;

– додаткову освіту з хортингу і фізичної культури (спортивні школи, дитячо-юнацькі клуби фізичної підготовки, секції і гуртки хортингу тощо);

- професійну підготовку, перепідготовку та підвищення кваліфікації тренерів та фахівців у сфері хортингу;
- організацію і проведення міжрегіональних та всеукраїнських офіційних фізкультурних заходів з хортингу;
- матеріально-технічне забезпечення, в тому числі забезпечення спортивною екіпіровкою, фінансове, науково-методичне,
- медико-біологічне, медичне і антидопінгове забезпечення спортивної збірної команди України з хортингу;
- науково-методичне забезпечення в галузі хортингу, а також організацію видання наукової, навчальної та науково-популярної літератури з виду спорту;
- будівництво і реконструкцію об'єктів спорту, де проходять заняття.

Контроль і нагляд за повнотою та якістю здійснення фізкультурно-спортивної діяльності державних установ, в яких проходять заняття з хортингу здійснюють: Міністерство молоді та спорту України – орган виконавчої влади в галузі фізичної культури і спорту, обласні управління молоді та спорту – органи виконавчої влади областей, органи місцевого самоврядування, підвідомчі цим органам організації. Поряд із зазначеними органами керуючу підсистему хортингу і фізичної культури складають й інші органи виконавчої влади, до компетенції яких входять питання фізкультурної освіти, лікувальної фізкультури та спортивної медицини, фізичної підготовки військовослужбовців, поліцейських і співробітників підприємств та відомств.

**Суспільно-самодіяльна форма** організації хортингу і фізичної культури здійснюється через різні громадські некомерційні організації, до яких відносяться:

- добровільні фізкультурно-спортивні товариства (ДФСТ) типу «Україна», «Спартак», «Динамо», «Колос» тощо;
- Українська федерація хортингу, яка має статус національної спортивної федерації;
- міжнародні, загальноукраїнські, регіональні і місцеві спортивні федерації з різних фахових напрямів і різновидів хортингу;
- олімпійський, паралімпійський, сурдлімпійський комітети України, спеціальні дитячі і молодіжні олімпіади України тощо.

Крім того, до цієї форми можна адресувати тих фізкультурників і спортсменів, які не перебувають у членстві перелічених організації, а займаються хортингом самостійно.

Важливою характеристикою суспільно-самодіяльної форми організації є повна добровільність тренувальних занять хортингом. На відміну від державної, вона не передбачає обов'язкової форми і якихось істотних регламентацій. Людина сама вибирає для себе цікавий для неї вид занять, намічає рівень досягнень, тимчасові

витрати тощо. Ці особливості дозволяють найбільш повно задовольнити індивідуальні запити хортингістів, їхні інтереси і потреби у фізичному вихованні. Дана форма в кадровому забезпеченні представлена головним чином тренерами з хортингу усіх категорій, інструкторами, методистами, судьями та іншими фахівцями.

## **ДОДАТОК Б**

### **ХОРТИНГ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ ТА ЧАСТИНА КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ УЧНЯ**

Виникнення фізичних вправ історично обумовлене прагненням людини задовольнити потребу в русі і, природно – у розвитку фізичних якостей. Запозичуючи на перших етапах свого розвитку рухові дії з галузі трудової і військової діяльності (біг, боротьба, метання, стрільба з лука, верхова їзда тощо), спорт позбавляв ці дії їх трудового або військово-прикладного значення. Стаючи спортивними, навички цих видів спорту починали застосовуватися не для досягнення будь-яких зовнішніх цілей (виготовлення певного продукту праці, перемога над ворогом, видобуток дичини на полюванні), а заради почуття задоволення, яке контролювалося при їх виконанні і супроводжувалося емоційно забарвленою свідомістю досконалості їх виконання самого по собі.

Ці дії завжди мали громадську оцінку, оскільки їх результати свідчили про ступінь переваги того чи іншого члена громадської групи над іншими її членами. Звідси виникли їх змагальний характер і регулювання більш-менш складними правилами.

Хортинг – це специфічний вид людської діяльності і в той же час – соціальне явище, що сприяє підняттю престижу не тільки окремих особистостей, а й цілих спільнот, у тому числі і держави.

Спортивна діяльність в хортингу – одна зі сфер діяльності, де здібності відіграють визначальну роль у досягненнях людини.

В даний час спортивна діяльність у хортингу поділяється на три категорії:

- масовий хортинг;
- хортинг вищих досягнень;
- професійний хортинг.

Якщо головною метою людей, що займаються масовим хортингом, є зміцнення здоров'я, проведення дозвілля, фізичний і психічний розвиток, то в хортингу вищих досягнень головним є виявлення і порівняння граничних фізичних і психічних можливостей людей у процесі змагань, виконання різноманітних фізичних вправ. Професійний же хортинг перетворився на сферу бізнесу, став способом заробляння коштів, і мова про зміцнення здоров'я там вже не йде. Часом, навпаки, здоров'я губиться заради грошей та інших

дивідендів. Усі ці категорії є для спортсменів хортингу ступенями зростання.

На сучасному етапі розвитку хортинг є загально визнаним соціальним явищем в Україні. Він дозволяє не тільки реалізувати потенціал різноманітних фізичних якостей і рухових здібностей, а й служить засобом формування моральності і доповнює соціальну діяльність молоді людини. Людство, вступило сьогодні в таку стадію свого розвитку, яка наповнена характером протиріч між сутністю та існуванням. Наявність протиріч лежить в основі передумов виникнення потреби в будь-якій діяльності, що передбачає певну конкуренцію. Протиріччя невідповідності рівня здоров'я населення до стрімко мінливої ситуації сучасного політизованого часу, бурхливого розвитку новітніх сфер життєдіяльності визначає громадську значущість хортингу, пріоритетність культури здоров'я, яка набуває провідного значення серед глобальних проблем сучасності, що визначають майбутнє українського суспільства та людства загалом.

Безумовно, найефективнішим віком для створення основ культури здоров'я є шкільний вік. У цьому віці зростає прагнення молоді бути красивими, сильними, приходить усвідомлене розуміння ступеня стану власного здоров'я, з'являється перша відповідальність за себе та оточуючих. У реальній ситуації вимоги до освіти і виховання хортингістів у сучасних умовах випливають з парадигми про пріоритетність творчої особистості, що безперервно саморозвивається. При такому підході змінюються уявлення щодо засобів освітнього та виховного процесів у напрямі різнобічного розвитку особистості, збагачення її творчого потенціалу, зростання сутнісних сил і здібностей.

Ключовим моментом у стимулюванні молоді учнівського віку до оволодіння хортингом є облік інтересів і особистих потреб учнів. Мотиви фізичного самовдосконалення, що виростають із пізнавальних інтересів та практичної діяльності з метою їх реалізації, є основою формування потреби в регулярних заняттях хортингом, самовихованні і фізичному вдосконаленні учнів.

Хортинг представляється громадськості як сфера реалізації таланту і здібностей молоді людини, і тут соціальний характер хортингу виражається у різноманітті його різновидів і розділів, у яких спортсмен може знайти задоволення своїх потреб і особистих устремлінь. Предметом спортивного змагання з хортингу можуть стати самі різні види дій або їх поєднання, якщо їх виконання може бути впорядковане відповідно до норм, правил і умов власне змагальної діяльності, які виявляють життєво цінні властивості

хортингіста, сприяють утвердженню гідності особистості та надають регламентоване поле діяльності випробувати себе.

У прагненні випробувати себе і знайти нові можливості проявляється мотиваційно-вольова сфера хортингістів. Це процес реалізації особистісного потенціалу спортсмена, самоздійснення особистості, набуття людиною свого життєвого шляху за рахунок повного використання і розвитку наявних задатків, перетворення їх у здатності і здібності.

Хортинг як фізкультурно-спортивна діяльність дозволяє цілеспрямовано й ефективно впливати на всі компоненти фізичного стану спортсмена, створює умови для реалізації прихованих резервів різноманітних фізичних якостей і рухових здібностей, якими природа нагородила людину. При цьому дана специфічна діяльність молоді має величезні інтегративні і комунікативні можливості й органічно доповнює будь-яку соціальну діяльність людини.

Хортинг цілком можна віднести до універсального явища, що завжди стане у нагоді і буде зручним на всі випадки життя. І це не випадково, оскільки його методикам і технологіям підготовки відповідає надзвичайно широке коло можливостей, починаючи з поліпшення стану здоров'я людей, відволікання молоді від згубного впливу вулиці, підвищення добробуту, задоволення попиту на видовищні послуги, і закінчуючи захистом честі і гідності особистої, своєї сім'ї та всієї країни, готовності до її оборони. Людина, вихована на традиціях хортингу як національного виду спорту України, виховує у собі якості справжнього патріота, який став захисником своєї країни не у зв'язку з прописаними обов'язками, а морально стійким, принциповим та переконаним у своїх поглядах.

Хортинг у складі засобів фізичного виховання учнів дозволяє реалізовувати принцип гуманізації процесу фізичного виховання, що визначає обов'язковий облік ознак індивідуальності людини, розвиток її самостійності, залучення до здорового способу життя і спортивного стилю життєдіяльності в інтересах особистості, безумовна перевага щодо вільного вибору виду діяльності у хортингу та його фізкультурно-оздоровчих технологій. При цьому, лібералізація процесу виховання в хортингу з метою педагогіки співробітництва визначає, надання кожній людині можливості освоювати, розвивати і примножувати цінності хортингу шляхом використання ефективних засобів, методів і форм особистісної фізкультурної освіти, самовиховання і самовдосконалення.

*Мета фізичного виховання засобами хортингу* – задоволення потреб окремих людей і суспільства зокрема у формуванні всебічно

духовно і фізично розвиненої людини, сприяючи підвищенню її життєдіяльності.

Величезний креативний потенціал хортингу ефективно використовується для формування фізичного і морального здоров'я молоді, зростання рівня культури життєдіяльності, досягнення соціальної і міжнаціональної гармонії та толерантності, що є актуальним на етапі дорослішання і професійного становлення молоді.

Якщо сучасний хортинг пронизує всю культуру в цілому, то різні форми його спортивної діяльності утворюють окремі мотиви цього ресурсу. Так, традиційні форми змагань з хортингу можуть замінюватися в нашому суспільстві опосередкованим м'яким суперництвом, яке підпорядковується більш вільним правилам і опосередковується певною зрозумілою мовою та відповідними матеріальними пристосуваннями.

Хортинг охоплює своїми методиками всі без винятку верстви населення. Справді, глянувши на верхні щаблі соціальної піраміди, на людей з високою фінансовою спроможністю і престижними дипломами, неважко помітити, що ті види спорту, якими займаються вони, вимагають придбання спеціального спорядження (іноді дуже дорогого). У деяких видах спорту передбачається придбання складних механізмів (парусних яхт, планерів, гоночних автомобілів) і, крім того, технічних навичок, а все це передбачає початкову соціальну сегрегацію.

Людині, що займається автомобільними гонками, технічними видами спорту, потрібні не м'язові зусилля, не демонстрація фізичної сили (не кажучи вже про одноборство чи грубе насильство), але виключно володіння індивідуальною «технікою» (в обох значеннях слова, і в сенсі «технічності» жестів, і в сенсі володіння технічними засобами та знаряддями). Сама включеність тіла в спортивну дію тут відбувається зовсім іншим чином. Але не усі представники громадськості можуть собі дозволити займатися такими видами спорту, що передбачають високий рівень фінансової забезпеченості. В інших соціальних групах на зміну колективним видам спорту, які передбачають запекле і строго регламентоване протиборство, приходить спорт різноманітних «пригод», де спортсмен абсолютно вільний у виборі своєї стратегії, і єдиною умовою є добровільне і усвідомлене подолання ним всіляких небезпек.

Таким чином, сьогодні хортинг не зводиться до того єдиного визначення (вид спорту), на якому наполягають традиційні спортивні федерації. Тому соціальна дефініція хортингу і стала в наші дні

предметом соціальної боротьби. Існують суперечки про те, що у хортингу відносити до спорту, і що не відносити до спорту, а також про те, що значить займатися бойовим мистецтвом «правильно», «по-справжньому». Є спортсмени, які за пріоритет ставлять досягнення на змаганнях, перемоги над суперником у спортивному двобої, а інші – оволодіння технікою прийомів самозахисту, індивідуальні тренування, вивчення історії, філософії, психології хортингу, підтримання при цьому гарної фізичної форми.

Справді, вже було показано, що хортинг як ефективна виховна система і впливове соціальне явище утворює систему, відповідну простору соціальних позицій кожного окремого регіону України зі своїми звичаями і традиціями. Так що для кожного відрізка часу можна встановити відповідність між певним напрямом хортингу і певними соціальними групами. Ці цікаві відповідності, що підтверджуються статистичними даними, помітні навіть у тому випадку, якщо дивитися на хортинг очима обивателя, і це є зайвим доказом того, що характер спортивної діяльності людини у деяких випадках і справді перетворився на індикатор її соціального стану. Інакше кажучи, можна встановити для кожної країни соціально структуровану систему хортингу, а це в свою чергу дає додаткові підстави для концепції відтворення тілесних тренувань: хортинг для кожного – за його бажанням.

## **1. Хортинг як засіб соціалізації особистості**

Саме завдяки соціалізації кожна людина, набуваючи своєї соціальної сутності, включається у певні соціальні відносини, інтегрується в соціальну систему. Вид спорту хортинг у цьому сенсі є ефективним засобом соціалізації особистості.

У сучасній соціології хортингу утвердилось уявлення про соціалізацію як про найбільш важливу частину загального процесу становлення особистості у процесі занять хортингом, яка проявляється, перш за все, у соціально організованій діяльності спортсмена і реалізується через ті чи інші конкретні соціальні ролі. Відомо, що іншим важливим елементом соціалізації є виконувані особистістю різноманітні ролі. Вивчення та освоєння кожної конкретної ролі відбувається під впливом соціалізуючих агентів (партнерів по тренуванню, суперників на змаганнях, тренерів, суддів, батьків, вчителів, однолітків тощо), в різних соціальних інститутах (в навчальному закладі, спортивній секції хортингу, родині, школі, дворовій спортивній команді тощо), кожна з яких

характеризується певною системою норм і цінностей, відображених у соціальних моделях поведінки хортингіста.

Аналізуючи чинники формування особистості хортингіста, можна визначити ці основні елементи як соціокультурний аспект соціалізації особистості, де хортинг виступає як середовище фізичної активності та специфічно виховний фактор, оскільки він є соціальною технологією з чітко організованою системою заздалегідь відомих правил і моделей поведінки. А як впливовий соціальний інститут, хортинг формує для людини певні професійні статуси, в яких кожна особистість, займаючись спортивною діяльністю, отримує своє місце з високим ступенем однозначності та індивідуальності.

Хортинг як діяльність, що відтворює певні базові механізми формування особистості, включає людину в соціальні спільноти і громадські організації, як повноправного члена суспільства і формує певні соціальні відносини.

Характер розділу змагань і напрям хортингу, у якому працює чи виступає спортсмен, різко змінює соціокультурний сенс формування особистості в залежності від моделі поведінки людини до сенсу спортивного успіху, моделі спілкування і контактування з іншими людьми, яку хортингіст вибирає у тих чи інших соціальних відносинах та життєвих ситуаціях, наближених до реальних поведінкових образів.

Хортинг як впливовий і значущий соціальний фактор є суттєвим засобом відтворення певної альтернативи сучасній культурі, пропагує вічні цінності, зберігає і зміцнює сутнісні механізми соціально-культурного життя людини і, переходячи в субкультуру індивіда, формує його як соціально компетентну особистість. Водночас, хортинг є видом активної діяльності, у процесі якої вирішується питання про зовнішній масштаб, самовизначення і самоствердження особистості. Надзвичайна різноманітність існуючих в даний час форм спортивної діяльності в хортингу дозволяє кожній соціальній групі обрати собі певний розділ чи напрям хортингу і пристосувати його до свого існування, а це обумовлює необхідність по-новому поглянути на місце даного виду спорту в так званій високій культурі етносу, традиціях і звичаях українського народу.

Нинішня трансформація системи спортивного дозвілля привела до суттєвої переоцінки символічних цінностей і змусила інакше поставитися до традиційного хортингу, успадкованого від праукраїнського світу, такого, що символічно передає справжні бойові і культурні традиції нашого народу від пращурів до нащадків. Проте, всі, навіть самі маргінальні з нових форм спортивної діяль-

ності адепти, які без грошової вигоди навіть у спорті нічого не роблять, поступово вбудовуються в стару і перевірену часом тренувальну та змагальну систему хортингу, і сталість, з яким це відбувається, не може не дивувати.

Стара інституція традиційного бойового мистецтва хортингу, але оновленого і ефективного, підпорядковує собі навіть ті нововведення, які б, здавалося, найрадикальнішим чином претендували на повну незалежність. Після порівняльного аналізу і опитувань у соціумі, з'ясовується, що хортинг має значно вагоміший вплив на населення країни, ніж вони. І це стосується не тільки системи підготовки, а хоча б через те, що хортингом в Україні займається дуже велика кількість дітей, юнаків, молоді та дорослих.

У даний час відкриваються широкі горизонти для практичного самоствердження людини, актуалізуючи ідею її глобальної соціалізації. Соціальний інститут хортингу як національного виду спорту України й ефективною виховної системи дітей та молоді в таких умовах відроджується і стає суспільно важливим явищем. Сучасна модель хортингу дає людині можливість оцінити своє ставлення до навколишнього середовища, і через ці відносини оцінити своє місце в суспільстві. Хортинг як вид соціальної невиробничої діяльності відтворює певні базові механізми людської самосвідомості і самовизначення, маючи в своєму розпорядженні специфічну можливість стати повноцінним видом соціальної діяльності, сферою затвердження і набуття культуротворчого змісту особистості. Подібні відносини дають можливість вибору різних форм діяльності і формують соціалізаційні норми.

Хортинг як вид спорту і виховна система має свої соціокультурні функції. З урахуванням сказаного аналіз спортивного фактора як сукупності специфічних суспільних відносин, що формують деякі стійкі ціннісні орієнтації, дозволяє розкрити його вплив на становлення особистості і встановити та проаналізувати важливі соціокультурні функції.

Будь-яке відношення є форма вираження зв'язку між предметами і явищами. А через цей зв'язок проявляються окремі властивості предметів і сам предмет. Отже, аналіз хортингу через його зв'язок із суспільними відносинами дозволяє розкрити важливі властивості особистості, а потім і сутність його соціальності. Сам хортинг як спорт втратив би свій соціокультурний сенс, якби не розглядався як мікромодель суспільства, яка формує певні відносини, відтворюється на різних, досить чисельних рівнях і визначається як типова поведінка хортингіста у суспільстві.

## **2. Хортинг як невід'ємна складова соціального життя**

Неважко показати, що в основі сучасного хортингу лежать два культурних блоки: з одного боку, хортинг як спорт використовує культ протиборства, що залишається незмінним, який проявляється в жорстких сутичках або організованих згідно строгому регламенту змаганнях, а з іншого – споконвічну тягу людства до пригод, яка змушує сучасних людей пускатися в мандри, виявляти відвагу, витривалість і кмітливість першовідкривача. Неважко визначити і загальне смислове наповнення обох цих міфологічних реєстрів. Згадаймо подвиги стародавніх українських мандрівників, які вирушають до Європи, Азії, роблять самотужки міжконтинентальні подорожі або здійснюють сходження на високі гірські вершини.

Недарма фахівці хортингу, полум'яні пропагандисти спорту, визначають двобій хортингу, запеклі сутички, виснажливі тренування, атлетичні вправи як звичайний культ інтенсивного м'язового зусилля, схрещений з ідеєю прогресу, що не рідко спонукає людину йти на ризик. Не можна навіть уявити, як далеко може завести самовдосконалення того, хто вступив на цей шлях – шлях хортингу, який суттєво поновився у наш час.

Хортинг як спорт у більшій мірі, ніж інші види діяльності, є носієм специфічних суспільних відносин, оскільки у цій системі, як і в суспільстві в цілому, можна розрізнити агентів соціалізації. Соціалізуючись, людина приймає певні ролі через процес імітації та ідентифікації.

Основний і безпосередній носій механізмів соціальних відносин – спортивна діяльність хортингіста. Слід підкреслити, що бути включеним у соціальні відносини через спортивну діяльність і займатися соціально організованою діяльністю – хортингом як фізичною культурою – це не одне і те ж. Різниця полягає в тому, що суб'єктом спортивної діяльності в хортингу є не тільки окремі особистості, спортсмени, тренери, судді, а й спільнота і громадські організації, перебуваючи в яких у особистості формуються установки на діяльність і потребу в спілкуванні. Твердження, що хортинг є предметно вираженою сферою загальних соціальних інтересів і фактором, що зміцнює цілісність суспільства, говорить на користь соціальної природи його як виду спорту та як специфічно виховного фактора формування особистості.

Особливості цих відносин полягають у тому, що вони виникають і, проходячи попередньо через свідомість хортингістів (громадський,

індивідуальний і колективний компоненти), зачіпають сферу ціннісних відносин особистості і у подальшому будуються відповідно до системи виховання в інтересах суспільства.

Дані відносини за своїм статусом у системі суспільних відносин є надбудовними. Подібно політичним, правовим, моральним і іншим відносинам, вони у своєму розвитку визначаються серед інших чинників природою і типом пануючого матеріального базису. Це означає, що сфера хортингу не має повної самостійності. Так само як і інші надбудовні явища, як, наприклад, інтелектуальне або культурне середовище формування особистості, хортинг має відносну самостійність, сутність якої полягає в тому, що крім залежності від базису, вона має власні, тільки йому притаманні закони і закономірності розвитку і функціонування.

Простір спортивної діяльності хортингіста не є світом, замкнутим в собі самому. Ця діяльність включена у світ практики та споживання, і в свою чергу, структурована в специфічну виховну систему. Є всі підстави розглядати хортинг як вид фізичної активності, що має автономний простір, але не слід забувати, що хортинг є системним і послідовним фактором гармонійного розвитку особистості. У кінцевому результаті суспільство від хортингу має отримати виховану та порядну людину, яка завжди відповідає за свої вчинки.

Успішна соціалізація хортингістів крім усього іншого зумовлена визначенням соціальної норми, що дозволяє оцінити реальну поведінку спортсмена як прийнятну, позитивну і обов'язкову, терпиму, небажану, асоціальну тощо. Ця оцінка поведінки пов'язана з відповідністю або невідповідністю до реальної поведінки відповідно до етичного кодексу хортингу, ідеалу або нормативу і виділяє наступні типи норм:

- реальні, що відображають реальну поведінку, як вона повинна проявлятися в статистичній більшості випадків;
- належні, тобто стандарти поведінки, що визначають, якою вона повинна бути насправді;
- ідеальні, тобто правила і стандарти очікуваної поведінки як ідеалу.

Згідно виховних технологій хортингу ми знаємо, що соціалізація хортингіста покликана забезпечити постійний особистісний ріст, а результат соціалізації – позитивне соціальне навчання, професійна діяльність і освіта. Але не треба забувати, що вона не завжди буває успішною. Взагалі процес соціалізації хортингіста через спортивний фактор має особливе значення і зміст, оскільки тут він виступає не тільки як фактор формування міжособистісної компетентності, а й

як фактор освоєння і передачі загальних культурних цінностей, що впливає на придбання високого соціального статусу.

Таким чином, хортинг як соціокультурний фактор модельно відтворює альтернативу сучасної культури, зберігає і зміцнює сутнісні механізми соціально-культурного життя людини, і формує її як соціально компетентну та позитивно налаштовану особистість.

### **3. Соціальні функції хортингу**

Під функціями хортингу розуміють об'єктивно притаманні йому властивості впливати на людину і людські відносини, задовольняти і розвивати певні потреби особистості і суспільства.

Функції хортингу можна умовно поділити на специфічні (властиві тільки цьому виду спорту і виховній системі як особливому явищу дійсності) і загальні. До перших відносять змагально-еталонну і досягнувальну функції. До других у даний час зараховують функції, що мають соціально-суспільне значення, такі, як соціально-громадська функція (особистісно-спрямованого виховання, навчання і розвитку); оздоровчо-рекреаційна функція; емоційно-видовищна функція; функція соціальної інтеграції та соціалізації особистості; комунікативна функція; економічна функція.

*Змагально-еталонна функція.* Основу специфіки хортингу становить власне змагальна діяльність, сутність якої полягає у максимальному виявленні, уніфікованому порівнянні та об'єктивній оцінці певних людських можливостей у процесі змагань з хортингу, орієнтованих на перемогу або досягнення високого в особистому плані спортивного результату або місця в змаганні.

Досягнення і певні специфічні рекорди, виконання класифікаційних норм програми, складання іспитів на ступені хортингу (англ. rank – ранк), що фіксуються тренерами та керівниками клубів і федерацій в офіційних документах, набувають широкого визнання і служать своєрідним показником індивідуальних і загальнолюдських можливостей. На відміну від технічних еталонів, спортивний еталон хортингу історично не залишається незмінним, а весь час прогресує, стимулюючи тим самим мобілізацію зусиль спортсмена на самовдосконалення. Еталонна функція найяскравіше виражена в хортингу вищих досягнень, проте в тій чи іншій мірі вона властива і масовому загальнодоступному хортингу через систему спеціально організованих змагань.

*Досягнувальна функція.* Для хортингу характерна творча пошукова діяльність, пов'язана з пізнанням людиною своїх можливостей,

поряд з дослідженням ефективних способів максимальної їх реалізації та збільшення. Ця функція найбільш повно виражена у хортингу вищих досягнень, оскільки на шляху до таких вищих досягнень і високих перемог необхідно постійно вдосконалювати систему підготовки, шукати нові засоби, методи тренування, нові зразки найскладніших елементів техніки і тактичних рішень ведення спортивної боротьби.

Хортингістам необхідно удосконалювати здібності до повної мобілізації своїх можливостей у змаганнях і найбільш ефективно їх використовувати на різних етапах багаторічної підготовки, щоб підніматися весь час на новий рівень майстерності. Подібно гігантській творчій лабораторії, хортинг таким чином торує шляхи до висот людських досягнень. Високі фізіологічні дані хортингістів фіксуються не в книгах зі спортивної фізіології, а на світових чемпіонатах і першостях.

*Соціально-громадська функція* передбачає особистісно-спрямоване виховання, навчання і розвиток особистості хортингіста. Даний вид спорту представляє великі можливості не тільки для фізичного і спортивного вдосконалення, а й для морального, естетичного, інтелектуального і трудового виховання. Приваблива сила хортингу, високі вимоги до прояву фізичних і психічних сил представляють широкі можливості для особистісно-спрямованого виховання духовних рис і якостей людини. Істотно, що кінцевий результат у досягненні виховних цілей залежить не тільки від самої спортивної діяльності, а ще й від соціальної спрямованості всієї системи виховання і розвитку. Таким чином, виховні можливості хортингу реалізуються не самі по собі, а за допомогою системи виховно-спрямованих відносин, що складаються в сфері даного спорту.

Оскільки хортинг включений у соціально-педагогічну систему, він є також дієвим засобом фізичного виховання, а завдяки провадженню професійно-прикладних розділів, хортинг стає найважливішим компонентом у трудовій, охоронній та військовій діяльності.

*Оздоровчо-рекреаційна функція* проявляється у позитивному впливі хортингу на стан і функціональні можливості організму людини. Особливо це яскраво виражено в дитячому та юнацькому віці, де благотворний вплив занять хортингом на організм, що розвивається і формується, дуже своєчасний і позитивний. Саме в цьому віці закладаються основи здоров'я, прищеплюються навички систематичних занять фізичними вправами, формуються звички особистої і громадської гігієни. Хортинг одночасно є і джерелом позитивних емоцій, він нівелює психічний стан людини, дозволяє

знімати розумову втому, дає можливість відчутти і пізнати м'язову радість та задоволення від тренувань. Особливо велика його роль у справі ліквідації негативних явищ гіподинамії у дітей та юнацтва.

Велика роль відводиться хортингу і в роботі з дорослим населенням. Він є засобом оздоровлення, захисту від несприятливих наслідків науково-технічного прогресу з характерним для нього різким зменшенням рухової активності у трудовій діяльності та в побуті. Хортинг є також однією з найпопулярніших форм організації здорового дозвілля, відпочинку та розваг. Особливо це яскраво проявляється в масовому любительському хортингу, де не ставиться за мету досягнення високих спортивних результатів.

*Емоційно-видовищна функція* розкривається в тому, що хортинг (усі його різновиди і напрями) несе в собі естетичні властивості, що проявляються в гармонії фізичних і духовних якостей людини, межує з мистецтвом. Особливо в цьому плані привабливий розділ хортингу «показовий виступ», як складнокоординаційний вид змагальної програми. Краса людського тіла, технічно складні і відточені рухи, святковий настрій, красиве виконання техніки прийомів – усе це приваблює справжніх шанувальників хортингу. Популярність даного виду спорту як видовища, характеризується емоційністю і гостротою сприйняття, що зачіпає особисті і колективні інтереси великої кількості людей, а також універсальністю призначення хортингу, зрозумілого практично кожному.

Майже для всіх хортинг цікавий як емоційно насичене видовище. Сучасні технічні засоби комунікацій, особливо Інтернет і телебачення, сприяють тому, що аудиторія спортивних видовищ, як ніколи раніше, розширилася, а це збільшило вплив хортингу на емоційний світ людей.

Без уболівальників хортинг перестав би бути скільки-небудь загальнозначущим соціальним явищем. Співпереживаючи з тими, хто змагається на спортивній арені, вболівальники ототожнюють себе з ким-небудь з них, як би самі беруть участь у спортивних баталіях, боротьбі характерів, вирішенні спортивних конфліктів на емоційно-образному рівні, знаходять яскраві приклади для наслідування і приводи утвердитися у своїй життєвій позиції.

*Функція соціальної інтеграції* хортингу передбачає різноманітні форми соціалізації особистості. Національний вид спорту України є одним з потужних факторів залучення людей у суспільне життя, залучення до нього і одночасне формування у хортингістів досвіду соціальних відносин. На цьому заснована його важлива роль у процесі соціалізації особистості.

Специфічні спортивні відносини (міжособистісні, міжгрупові, міжколективні, міжнародні) так чи інакше втягуються в систему соціальних відносин, що виходять за рамки спорту. Сукупність цих відносин складає основу впливу хортингу на особистість, засвоєння нею соціального досвіду, як у сфері спорту, так і в більш широкому масштабі.

Спортивний рух хортингу як масове соціальне явище набуло неабиякого значення і в якості одного з факторів соціальної інтеграції, тобто зближення людей і об'єднання їх у групи, організації, спілки, клуби на основі спільності інтересів і діяльності щодо їх задоволення. Популярність хортингу, природна оцінка і співставлення спортивних успіхів з престижними інтересами народу, нації, держави роблять хортинг зручним каналом для впливу на масову свідомість. У сучасному світі цей канал використовується і в комерційних цілях.

*Комунікативна функція.* Гуманізація суспільства в даний період розвитку людства робить хортинг фактором розгортання міжнародних зв'язків, взаєморозуміння і культурного співробітництва народів, зміцнення миру на землі. Будучи спортом міжнародного масштабу, хортинг давно вже зайняв одне з провідних місць у міжнародному спілкуванні.

Не дивно, що міжнародні спортивні зв'язки вирости в нашу епоху до глобальних розмірів, а такі форми спортивного руху, як чемпіонат світу, чемпіонат Європи, Кубок світу, Кубок Європи з хортингу, стали широкими інтернаціональними течіями сучасності. Слід зазначити, що в даний час Всесвітня федерація хортингу вже об'єднує близько 30 національних спортивних федерацій.

*Економічна функція.* Хортинг має велике економічне значення, яке виражається в тому, що кошти, вкладені у розвиток даного спорту, сторицею окупаються насамперед у підвищенні рівня здоров'я населення, підвищенні загальної працездатності, продовженні життя людини. Розвиток науки у хортингу, матеріально-технічної бази, підготовка кадрів – усе це сприяє розвитку дитячого та юнацького спорту, масового спорту та спорту вищих досягнень.

Економічне значення мають також фінансові кошти, одержувані від спортивних змагань, показових виступів і атестацій хортингістів, різноманітних видовищ, експлуатації спортивних споруд тощо. Однак це мала частина того, що вкладають держава і громадські організації у розвиток хортингу. Основна цінність нашого суспільства – це здоров'я людей. І в цьому аспекті роль національного виду спорту країни неоціненна.

#### **4. Символічна інтернаціональна міць хортингу**

У загальному розумінні хортинг є спортом з усіма його специфічними ознаками змагальності, і мова щодо нього часто йде про спортивні практики, але саме як видовищний спорт, він ще є і системою репрезентацій і цінностей, що постачає наше суспільство, певним баченням світу і певними способами поведінки. Хортинг сьогодні перетворився у невід'ємну частину самих різних сегментів соціального життя людей. Сучасна культура чинить безпрецедентний тиск на кожну людину, примушуючи її бути, або принаймні виглядати спортивною та фізично підготовленою до життя і праці. Якщо вірити соціологічним опитуванням, величезна кількість людей, що займаються хортингом, свідчать про те, як високо оцінюють в суспільстві ці заняття, і їх престижність.

Хортинг – звичайна тема чоловічих розмов, що виконує так звану комунікаційну функцію, полегшуючи встановлення контактів у спортивних залах, майданчиках, кафе, в гостях, на роботі тощо. В ході передвиборчої компанії на місцевому рівні загальна згода найлегше досягається при обговоренні спортивних проблем національного виду спорту України; довіру електорату завойовують компанії та фірми, поставляючи командам хортингістів нове екіпірування та спорядження або ремонтуючи дитячі спортивні зали. Була навіть висловлена думка, що всіма щоденними вчинками хортингістів керує ідеологія спорту, що іноді і гроші підпорядковуються спорту, оскільки це є позитивною діяльністю.

З цієї причини особливо цікаво простежити, яким чином хортинг, який виник в Україні, поширився в інших країнах планети. У розвинених індустріальних суспільствах з'являється все більше число людей, які займаються хортингом, ставлячи знак рівності між спортивною людиною і людиною активною, молодого, енергійною: хортинг воістину перетворюється на стиль життя.

# ДОДАТОК В

## РЕАЛІЗАЦІЯ ФУНКЦІЇ

### ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У СИСТЕМІ ХОРТИНГУ

#### 1. Оздоровчі технології хортингу

Аналізуючи теоретико-методологічні та організаційні засади формування фізичної культури людей засобами хортингу, можна зазначити, що вид спорту хортинг є складовою частиною загальної культури спортсменів і грає найважливішу роль у формуванні особистості, її духовного, інтелектуального і фізичного розвитку. Саме хортинг природним чином поєднує в єдине ціле соціальне і біологічне в людині. Розглядаючи взаємини соціальної та біологічної сутності людини, слід підкреслити їх діалектичну єдність, взаємозв'язок і взаємозумовленість.

Тому не випадковим у цьому зв'язку є те, що у людей, які взагалі не займаються фізичними вправами, відзначається одночасна інтелектуальна, моральна і фізична деградація. За останнє десятиліття до характеристик інтелектуального і духовного падіння нації додалася і фізична деградація людей через погіршення здоров'я під впливом неблагополучної соціальної, екологічної обстановки, ознак розвалу системи охорони здоров'я і фізичної культури. Констатація зниження здоров'я населення України має сенс лише в тому випадку, якщо за нею йде обґрунтована система пропозицій, які дозволяють вийти з ситуації, що склалася. Такою пропозицією від фахівців спорту та науковців з педагогічною спрямованістю є національний вид спорту хортинг, який володіє ефективними оздоровчими та рекреаційними технологіями.

Соціально-економічний фактор історичного здоров'я етносів, що населяють Україну, являє собою не тільки економічну забезпеченість і ступінь задоволення життєво важливих потреб, а й зміни у соціальній структурі, що впливають на формування і задоволення цих потреб. З розвитком науково-технічного прогресу змінився характер впливу економічного чинника і його тенденції. Машина, з одного боку, полегшила важку фізичну працю людини, а з іншого – зумовили розвиток захворювань:

– гіподинамію (грец. ὑπό – «знизу; під» і δύναμις – «сила») – знижена рухливість, порушення функцій організму (опорно-рухового апарату,

кровообігу, дихання, травлення) при обмеженні рухової активності, зниженні сили скорочення м'язів;

– гіпокінезію (грец. ὑπό – «знизу; під» і κίνησις – «рух») – стан недостатньої рухової активності організму з обмеженням темпу і обсягу рухів.

Калорійне харчування при недостатньому руховому режимі призводить до надмірної ваги, ожиріння, масових серцево-судинних захворювань. Ускладнення соціального життя, його суперечливість, прискореність і психічна напруженість сприяють появі масових психічних захворювань і прикордонних з ними станів до 75–80 % від всього населення країни. Таким чином, головною причиною погіршення здоров'я людей є відсутність культури життя, культури рухової активності, культури харчування, культури спілкування. Духовна і культурна деградація, безумовно, веде до деградації фізичної. Однак, оздоровчі методики хортингу наближають нас до такого розуміння виходу з ситуації, що створилася в країні. Погоджуючись з тим, що наше здоров'я стало більш крихким, що у людини немає більше тієї опірності до болю, до втоми, до випробувань, що була в попередні періоди, слід погодитися і з тим, що попередні способи охорони здоров'я були б не здатні вирішити це завдання в умовах, що змінилися.

Таким чином, вплив на людину засобами хортингу має бути спрямований на формування фізичної культури особистості у рамках загальної культури.

Зазначимо принципи формування фізичної культури особистості засобами хортингу, які є важливими для зміцнення здоров'я людини:

– єдність світоглядного, інтелектуального і тілесного компонентів, забезпечення тісного взаємозв'язку в розвитку духовної, чуттєво-емоційної, інтелектуальної і фізичної сфер людини;

– діяльний підхід до формування фізичної культури, активна діяльність у процесі занять хортингом формує фізичну культуру особистості;

– варіативність змісту і різноманіття форм фізичного виховання;

– оптимізація впливу, розумна достатність фізичних навантажень під час тренувань, відповідно до здібностей, мотивації і рівня підготовленості учнів.

Соціальне замовлення на оздоровчі технології хортингу, пошук шляхів збереження і розвитку нації, її здоров'я, трудової, репродуктивної, здоров'язберігальної достатності повинно бути адресоване, перш за все, педагогічній громадськості, членам сімей, працівникам дошкільних, середніх, професійно-технічних, позашкільних і вищих навчальних закладів, оскільки саме ці люди

найгостріше починають розуміти свою відповідальність за соціальне, психологічне і фізичне благополуччя нових поколінь.

Слід підкреслити, що нині існуюча система освіти не тільки не сприяє поліпшенню здоров'я учнів, але часто сприяє його погіршенню за рахунок немислимих навчальних навантажень, що супроводжуються різким наростанням негативного впливу гіподинамії. Погіршенню здоров'я школярів сприяють методи впровадження гігієнічно неперевіраних і необґрунтованих програм різних некомпетентних авторів. Специфічними патогенними факторами для школярів є фактори ризику, пов'язані з організацією їх освітньої діяльності: інтенсифікація навчального процесу та відповідні йому стандарти освіти і виховання, засновані на переважанні статичних навантажень. Педагогічне співтовариство, тренерський колектив Української федерації хортингу усвідомлює це у повній мірі і намагається сформуванню та визначити шляхи виходу з ситуації, що створилася. Причому сьогодні починають переважати зважені та експериментально перевірені технологічні підходи.

Основною ідеєю гуманістичної освіти є ідея самоцінності людини, тобто на перше місце ставиться конкретна особистість, з її можливостями і потребами в самореалізації. Тому у системі та методиках підготовки спортсменів хортингу невідповідно відображене різке посилення течій, спрямованих на формування теорії і технологій збереження здоров'я при одночасному вирішенні завдань тренування, навчання і виховання. Клуби та спортивні секції з хортингу, які вирішують пріоритетні для сучасної педагогіки завдання – виховання здорової людини, називають свої програми оздоровчими, проводять набір у групи загальної фізичної підготовки засобами хортингу, ведуть заняття не для спортивного результату і перемоги на змаганнях, а роблять все для залучення учнів до ведення здорового способу життя.

Українська федерація хортингу, підбиваючи підсумки багаторічної плідної співпраці з навчальними закладами, визначає зміст діяльності в таких клубах і секціях, як концепцію «здоров'язбереження». Збереження і примноження здоров'я людини визначається на рівні принципу діяльності не тільки федерації хортингу, а будь-якої освітньої системи, і концепція здоров'язбереження на прикладі хортингу вимагає більш детального розгляду з точки зору комплексного виховання особистості.

Таким чином можна констатувати, що Українська федерація хортингу у своїй роботі використовує здоров'язберігальні освітні технології. Під здоров'язберігальною освітньою технологією, у широкому сенсі, можна розуміти всі ті технології, використання

яких в освітньому процесі йде на користь здоров'ю учнів. Якщо ж такі технології пов'язувати з вирішенням більш вузького, тренувального завдання (підготовку спортсмена до змагань), то до здоров'язберігальних будуть відноситися форми і методи тренування, педагогічні прийоми, технології, що не завдають прямої або непрямой шкоди здоров'ю учнів, а також забезпечують їм безпечні умови тренувальних занять, перебування, навчання та роботи в освітній установі тощо.

Таким чином, здоров'язберігальні освітні технології хортингу слід відрізнити від здоров'язберігальних технологій у школі, до яких відносяться і освітні, і медичні здоров'язберігальні технології, і здоров'язберігальні технології адміністративної роботи, і здоров'язберігальні технології сімейного виховання.

У системі хортингу, з точки зору здоров'язберігальних технологій можна виділити два головних аспекти:

1. Направлене формування умов охорони здоров'я хортингістів.
2. Формування у спортсменів уявлень про власне здоров'я, про здоровий спосіб життя і самостійну діяльність як основу збереження здоров'я.

В тій чи іншій пропорції ці компоненти здоров'язберігальних технологій завжди передбачаються в теорії і методиці хортингу, використовуються в процесі підготовки спортсменів, хоча переважно розглядається перший аспект проблеми. Виходячи з цих та ряду інших педагогічних позицій у системі хортингу, слід виділити дві рівнозначні складові:

- 1) використання здоров'язберігальних технологій;
- 2) здоров'язбереження – як напрям власної діяльності хортингістів, як процес накопичення резервів здоров'я.

При цьому суттю здоров'язберігальних технологій засобами хортингу є реалізація другої складової, тобто формування уявлень, навичок, умінь, мотивів реалізації хортингістами здорового способу життя і збереження ними власного здоров'я на довгі роки.

У спортивній діяльності хортингу реалізація завдання власного здоров'язбереження стикається з низкою особливостей:

- 1) у виді спорту хортингу, що містить протистояння, здоров'я спортсмена в значній мірі залежить від ступеня розуміння і сформованості мотивів збереження власного здоров'я та здоров'я суперників, виховання дбайливого ставлення до суперника досягається і деякими пунктами правил змагань, а також етичними нормами хортингу;
- 2) спортсмени, які показують високі результати в хортингу, як правило, люди здорові, а, як відомо, людина не дуже високо цінує те, що у нього є;

3) саме заняття хортингом без спеціально організованого впливу не приводить до формування фізичної культури особистості спортсмена.

Мотивація щодо зміцнення здоров'я, як випливає з досліджень фахівців Української федерації хортингу, не має об'єктивної підстави насамперед тому, що дітям взагалі не властиво дбати про своє здоров'я. Дана позиція отримує підтвердження в дослідженнях вчених спортивної та педагогічної науки, які вважають, що провідна роль оздоровчих мотивів у підлітків служить віддзеркаленням точки зору батьків і аргументів тренера з хортингу.

Розглядаючи аналогічну проблему, приходимо до подібних висновків, що дає підстави ввести в теоретичний розділ підготовки хортингістів такі компоненти:

- загальний огляд будови організму людини;
- поняття про здоров'я;
- визначення та оцінка стану здоров'я;
- здоровий спосіб життя хортингіста;
- комплекси фізичних вправ для оздоровчого тренування.

Вивчення мотивації спортивної діяльності у спортсменів хортингу призводить до думки про домінування мотиву розвитку рухових якостей. Особливу увагу необхідно приділити контингенту спортсменів 16–17 років, оскільки, якщо спеціально не навчати їх самостійним заняттям і не включати в педагогічний процес знання і вміння методичного плану, то у процесі занять в секції хортингу вони стають некритичними виконавцями волі тренера, а в подальшому, при припиненні активних занять спортом, це приводить до повного припинення ними занять фізичними вправами взагалі.

Спрямоване формування у особистості системи уявлень про власне здоров'я, формування навичок і вмінь, пов'язаних зі збереженням власного здоров'я і здоров'я своїх партнерів по спорту та суперників, у тому числі і навичок запобігання травмувань, перевантажень тощо, є суттю здоров'язбереження в хортингу. У цьому плані явище, яке ми називаємо «оздоровче тренування», впритул підходить до орієнтації на збереження власного здоров'я, але додатково містить в собі елемент турботи про здоров'я оточуючих.

Дана обставина дозволяє провести аналіз наукових досліджень в області теорії і методики хортингу і проведеної експериментальної роботи Української федерації хортингу щодо впливу фізичних вправ на стан здоров'я хортингістів.

У вітчизняній педагогічній науці про фізичне виховання засобами хортингу проблема здоров'язбереження, тобто накопичення резервів здоров'я, зміцнення здоров'я, його збереження в процесі

занять хортингом, запобігання травм, перенапруг від виконання непосильних фізичних і психоемоційних навантажень, вперше стала об'єктом наукової розробки в працях фахівців Української федерації хортингу.

Надаючи вирішальне значення умовам середовища, в яких проходить тренування, навчання і виховання учнів секції хортингу, тренери і фахівці заклали основи педагогічної науки про оздоровчий хортинг, метою якого є гармонійний, всебічний розвиток і виховання здорового підростаючого покоління.

Принципи роботи цілісного організму хортингіста (цілісність, структурність, приурочених функції до структури органу або системи) є відправними положеннями в навчанні про системну регуляції життєдіяльності організму і збереження здоров'я спортсменів. Пильна увага кожного тренера з хортингу до співвідношення розумової діяльності і фізичної праці, його уявлення про необхідність їх гармонійного поєднання підкріпили здобуті Українською федерацією хортингу факти про благотворний вплив активного відпочинку (відпочинку після виконання тренувальної роботи, що заповнюється активними рухами, фізичними вправами) на працездатність і стан здоров'я спортсменів.

Отже, фахівці хортингу сходяться в розумінні необхідності переорієнтації сучасного спорту з основою завдання на досягнення спортивних успіхів на завдання збереження здоров'я учнів, тобто на здоров'язбереження.

Воздоровчому хортингу як ефективній системі здоров'язбереження отримали розвиток ідеї профілактики, попередження хворобливих розладів, збереження здоров'я і працездатності людей з широким використанням засобів психолого-педагогічної реабілітації, оздоровчої фізичної культури, розгортання мережі лікувально-профілактичних і оздоровчих методик.

## **2. Проблема ціннісних орієнтації хортингістів на здоров'язбереження**

Проблема ціннісних орієнтацій на здоров'язбереження в теорії і методиці хортингу є складовою частиною педагогічної проблеми формування ціннісних ставлень особистості до предметів і явищ навколишньої дійсності.

Вчення про природу цінностей виникло порівняно недавно. Сучасна наука відносить виникнення аксіології – науки про цінності (від грец. Ахія – цінність, logos – вчення), до другої половини ХІХ –

початку ХХ століття. Але ще в давньосхідній філософії людина була представлена як осередок фундаментальних цінностей або чеснот. Згідно з працями Конфуція (551–479 рр. до н. е.) китайське «Жень» включає в себе поняття гуманності, людяності, які проявляються в таких якостях як справедливість, вірність, щирість.

У Старому Завіті серед десяти заповідей чітко сформульовані заборони вбивства, обжерливості, крадіжки, неправдивості. Але, як свідчать наші сучасники, ці найважливіші загальнолюдські цінності далеко не завжди виявляються затребуваними. ХХ століття може бути визнане рекордсменом з втрат загальнолюдських цінностей і смислів. Однак це не підстава для їх припинення.

Термін «цінність» був введений у філософський обіг німецьким філософом і натуралістом Рудольфом Германом Лотце (1817–1881). У західній філософії його називають «батьком сучасної теорії цінностей». Однак справжні корені аксіології сягають Канту. Поділ світу на поцейбічний світ явищ і непізнаний світ «речей в собі», протиставлення теоретичного і практичного розуму, суцього і належного – ці та деякі інші сторони філософії І. Канта послужили вихідними передумовами для розвитку теорії цінностей.

Поняття «цінність» у психолого-педагогічному плані мало відрізняється від філософського і визначається як «значення», «особистісний сенс», «установка». Цінність можна визначити як духовний або матеріальний об'єкт, що має певну життєву ціну і здатний задовольняти інтереси та потреби особистості або суспільства. У відповідності зі сформованими уявленнями у вченні про цінності, слід розуміти їх як відносно стійкі психофізіологічні елементи в структурі людської особистості, що виступають як її уявлення про значущість і бажаність цілеспрямованої діяльності та її потенційних результатах. Ціннісні орієнтації – це система матеріальних і духовних благ, які людина і суспільство визнають як велику силу над собою, визначальні думки, вчинки і взаємовідносини між людьми.

У сучасній спортивній науці хортингу можна виділити два підходи до визначення ціннісних орієнтацій спортсменів: онтологічний і гносеологічний. Онтологічний підхід означає, що для хортингіста цінно все, що несе в собі корисний зміст. Гносеологічний підхід дозволяє розглядати ціннісні орієнтації спортсмена з точки зору способів пізнання їх змісту і значущості за допомогою свідомості, самосвідомості, рефлексії. Методика виховання хортингу поділяє цінності на твори матеріальної і духовної культури, на цінності суспільних ідеалів, на цінності індивідуальних переваг, особистих цінностей.

У педагогіці хортингу ціннісні орієнтації відображають процес і його результати. З урахуванням цієї особливості ціннісні орієнтації у фізичній освіті особистості хортингіста повинні бути предметом пильної уваги педагогів, оскільки вони забезпечують формування таких особистісних якостей, як принциповість, порядність, активність, цілеспрямованість, наполегливість, самостійність.

На рівні явища ціннісне ставлення фіксується у двох основних елементах:

– по-перше, ціннісні уявлення хортингіста існують у вигляді понять, норм, ідеалів, за допомогою яких здійснюється оцінка;

– по-друге, зовнішній предмет, явище об'єктивної дійсності є об'єктом прагнень хортингіста, оскільки має деякі корисні властивості.

Слід при цьому враховувати цінність суспільних відносин, яка виступає основою формування суб'єктних відносин. Складається враження, ніби у людства є одна-єдина абсолютна цінність: далека мета, до якої прагнуть всі люди. Вона може називатися по-різному: самоактуалізація, самоздійснення, інтеграція, психологічне здоров'я, індивідуалізація, автономія, творчість, продуктивність, – але ці поняття сходяться в одному: мета являє собою реалізацію потенційних можливостей людини.

Такий підхід до загальнолюдських цінностей має прямий вихід на цінності фізичних вправ, пов'язані з реалізацією потенційних можливостей особистості.

Виділяються чотири специфічних підходи до визначення цінності:

1) цінність ототожнюється з новою ідеєю, яка виступає в якості індивідуального або соціального орієнтира;

2) цінність сприймається як поширений суб'єктивний образ або уявлення, що має людський вимір;

3) цінність співпадає з культурно-історичними стандартами;

4) цінність асоціюється з типом гідної поведінки, з конкретним життєвим стилем.

Ціннісні орієнтації у хортингу виражаються і в практичному відношенні людини до своїх цінностей. Визначити дійсний стрижень, мотивації, потреби людини в ціннісному виборі – це значить дізнатися про неї щось сутнісне, що дозволяє зрозуміти духовні і фізичні рушії її помислів і вчинків. Для хортингістів ціннісний вибір на користь переваги захисних дій і допомоги товаришеві, замість нападу і принесення супернику шкоди, фізичного каліцтва – найважливіша, основоположна ідея, матеріалізація якої є основою здоров'язберігальної спрямованості навчальних занять хортингом.

Зміна соціального і економічного становища в нашій країні, пов'язана з переходом на ринкову систему у сфері виробничої та невиробничої діяльності, істотно змінює життєві пріоритети і ціннісні орієнтації. Групоцентричні цінності, закладені командно-адміністративною системою, змінюються в даний час культом егоцентричних цінностей. Інтереси колективу змінюються інтересами фірми, окремого роботодавця. Ціннісні орієнтації фіксують те, що склалося в житті і менталітеті народу або проголошено як норма. Такою нормою в українському менталітеті завжди були соборність, колективізм, душевна щедрість, що визначає перевагу духовних цінностей перед матеріальними.

У структурі спортивної діяльності хортингу ціннісні орієнтації пов'язані з задоволенням індивідуальних потреб в руховій діяльності, у перевазі певного способу її реалізації (в безпосередньому єдиноборстві, в колективному виконанні форми хортингу, в колективних демонстраційних та ігрових діях), у виборі форм і прийомів реалізації своїх здібностей і набутих якостей (в єдиноборстві – у перевагах до переможного стилю проведення сутички чи поєдинку, в колективних діях – певного амплау), в перевагах до накопичення резервів здоров'я і довголіття.

Взаємовідносини спортивного результату та фізичної кондиції з формуванням ціннісних орієнтацій, що лежать в руслі соціальних моральних підвалин, отримало глибоке теоретичне обґрунтування в теорії і методиці хортингу.

Проблема співвідношення фізичного і психічного розвитку, тілесного і духовного благополуччя отримала теоретичне обґрунтування в працях засновника хортингу та великої групи вчених. Педагогічна установка на формування соціально значущих цінностей у спортсменів-хортингістів розглядається системою хортингу як умова формування самодостатньої для самоствердження в соціумі особистості, що володіє як хорошим фізичним здоров'ям, так і високими моральними якостями.

Психолого-педагогічний зміст самоствердження полягає в перекладі внутрішніх спонукань у реальні рішення і дії, впевненості в правомірності власних суджень і моральної виправданості проведення їх у життя.

В процесі спортивної підготовки і змагальної діяльності у хортингістів формується установка на самоствердження через власне вдосконалення, а не шляхом заперечення іншої особистості (партнера, суперника). Це одна з важливих сторін ціннісної орієнтації хортингіста. Виражене прагнення спортсмена-хортингіста до самоствердження, до набуття особистісної самодостатності

успішно реалізується в процесі психорегулювального тренування і аутотренінгу, що і передбачалося засновником хортингу при розробці концептуальної моделі формування ціннісних орієнтацій хортингістів у процесі спортивної підготовки і змагальної діяльності.

На важливість ціннісних орієнтацій молоді на здоров'язбереження в процесі занять хортингом вказується в «Етичному кодексі хортингу, 2008 р.». Концепцією передбачається створення мотивацій і установок на регулярні заняття хортингом, збереження і зміцнення здоров'я, вироблення навичок здорового способу життя.

Стосовно цінностей у спортивній діяльності хортингу, ціннісні орієнтації можна визначити наступним чином: це цілісна система, що включає в себе мотивації і потреби, установки на досягнення спортивного успіху хортингістів, моральних норм їхньої поведінки у спортивній діяльності та в повсякденному житті. Слід зазначити, що цінності хортингу на різних етапах розвитку суспільства можуть змінюватися. Тому вважається за необхідне розглянути історичні передумови становлення ціннісних орієнтацій у сфері занять хортингом, провести історико-логічний аналіз проблеми ціннісних орієнтацій на здоров'язбереження у процесі занять хортингом.

### **3. Формування ціннісних орієнтацій на здоров'язбереження в хортингу**

Для формування в учнів ціннісних орієнтацій на здоров'язбереження під час занять хортингом слід спиратися передусім на потреби до збереження та накопичення здоров'я, як первинної основи для визначення ціннісних уподобань. Ця потреба реалізується через розвиток і вдосконалення фізичних якостей, рухових здібностей, які, в свою чергу, стимулюють обмінні процеси і функції органів і систем організму. Ціннісні орієнтації хортингістів на здоров'язбереження припускають опору на здоровий спосіб життя, який дозволяє виявити у себе ті якості і риси характеру, що визначають, у кінцевому підсумку, і успішність в хортингу, стійкість і наполегливість у досягненні перемог у двобоях.

Таким чином, орієнтація на заощадження власного здоров'я опосередковано визначає і ціннісний вибір та орієнтацію на високі спортивні досягнення, бо зруйноване здоров'я непосильним навантаженням або порушенням режиму тренування і відпочинку, не дозволяє розраховувати на спортивний успіх.

Особливості навчання в секції хортингу дозволяють вже протягом перших років освоїти найбільш прості і надійні прийоми нападу і

захисту. Здоров'язберігальні технології та засоби хортингу, які забезпечують безпеку в реальній обстановці захисту і нейтралізації нападницьких дій включають в себе наступні компоненти:

а) освоєння блоків і захисних дій, що запобігають шкідливим або больовим впливам;

б) гартування ефективності ударних та блокувальних частин кінцівок систематичними вправами, що не заподіють травм і хворобливих відчуттів;

в) зміцнення суглобів, особливо променезап'ясткових і гомілково-стопних, на які припадає підвищене навантаження;

г) атлетична підготовка, багаторазове повторення захисних дій, доведення їх до високого ступеня автоматизму;

д) навчання системі випереджальних дій, які забезпечують швидке перехоплення ініціативи у нападників, що мають нестандартну для хортингіста підготовку (представники інших стилів і шкіл єдиноборств, а також «вуличні» бійці, які можуть нанести травму, що у багато разів перевищують по тяжкості можливі нападницькі удари партнерів по секції хортингу).

Ціннісні орієнтації в хортингу значною мірою пов'язані з мотивами вибору цієї форми залучення до специфічних видів фізичних вправ. Такими мотивами є, зокрема, оволодіння способами захисту від нападу, а також нанесення влучних вражаючих ударів по больових точках на тілі суперника. Вибір переважного стилю єдиноборства в хортингу визначається, перш за все, індивідуальними особливостями спортсменів, а також установкою тренера-викладача на певний стиль ведення боротьби.

Спортивний двобій у хортингу, як і в будь-якому з видів єдиноборств, являє собою рішення спортсменами ряду ситуацій конфліктної взаємодії (тобто сутичок або поєдинків). Двобій або сутичка являє собою цілісну одиницю спортивного поєдинку. При цьому реальне існування конфліктної ситуації визначається правилами змагань і, саме, у конфліктній ситуації здійснюються задуми спортсменів і спроби їх реалізації.

У конфліктній ситуації в хортингу присутні два спортсмена, і, так як їх дії спрямовані один проти одного, то міжсуб'єктні відносини, що виникають між ними, є конфліктними. Внаслідок цього для атакуючого хортингіста його суперник у спортивній боротьбі одночасно є і суб'єктом, і предметом діяльності (суб'єктом, коли не дозволяє здійснити активних технічних дій по відношенню до себе, і предметом перетворення, коли не може надавати достатній опір діям суперника).

З теорії конфліктної діяльності випливає ряд важливих моментів:

1) стратегія поведінки в поєдинку (сукупність способів, методів зміни плану дій відповідно до поведінки суперника для досягнення перемоги) залежить від можливостей самого спортсмена і його суперника;

2) при виборі стратегії поведінки і манери ведення боротьби слід враховувати, що перемога може бути досягнута за рахунок атакуючої стратегії, яка контролюється в усіх аспектах, або захисної стратегії поведінки або їх поєднань;

3) знання теорії конфліктної діяльності в хортингу дозволяє перевести конфлікт двобою з емоційної площини в площину обігравання суперника, що у значній мірі відповідає технології здоров'язбереження, забезпечує збереження здоров'я самого спортсмена і його суперника.

Найбільш складні стратегічні манери ведення двобою хортингіста (атакуючого обігравання, позиційного провокування, виклику на випередження, вичікування після захистів, позиційної оборони і маневреного відступу; захисного обігравання; вимотування захистом) пов'язані з двома найважливішими складовими: найвищим рівнем необхідної технічної підготовленості і можливістю здійснення здоров'язбереження (власного і здоров'я суперника). Тому на початковому етапі навчання хортингістів переважне значення має навчання техніці захисту і контратак.

Але за будь-яких індивідуальних особливостей хортингістів, незмінним залишається головне: збереження стилю поваги до людей і суперника, збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих людей, якщо їм загрожує небезпека. Це стає доступним спортсмену-хортингісту зі сформованими моральними заборонами неспровокованих нападницьких дій, з установкою на здоров'язбереження і захист від нападу як в ситуаціях спортивної боротьби, так і в повсякденному житті.

Спортсмен, який обрав хортинг предметом спеціалізації, поставлений в умови явного обмеження засобів тренувального впливу. Тому, виявлення і перевірка ефективності педагогічних умов формування ціннісних орієнтацій на здоров'язбереження, пов'язані з необхідністю ретельного відбору технічних засобів і прийомів, що сприяють підвищенню надійності, завадостійкості, невразливості у спортивному поєдинку з суперником. Збереження здоров'я спортсмена – це головна умова подальшого спортивного росту в процесі багаторічного вдосконалення в хортингу. Тому, формування ціннісних орієнтацій на здоров'язбереження є актуальною проблемою, яка потребує свого вирішення на сучасному етапі

розвитку теорії і методики хортингу та фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчого та адаптивного хортингу.

З'явилися нові напрями розвитку хортингу, як з різними віковими групами населення, так і з урахуванням їх здоров'я, активно застосовуються нові форми і методи підготовки спортсменів, проводяться змагання, фестивалі різної тематики, наприклад: «Масовий хортинг», «Дитячий хортинг», «Хортинг проти наркотиків», «Хортинг для інвалідів», «Ветеранський хортинг», «Козацько-лицарське виховання засобами хортингу» тощо. Все це не може залишити байдужим і тих фахівців, які покликані вирішувати проблеми спортивного тренування в такому вельми напруженому виді спорту, яким є хортинг як спортивне єдиноборство.

Перспективний розвиток спортивної науки в такому виді спорту як хортинг, в якому протидія суперників відбувається шляхом активних контактних дій, особливо в молодому віці, нам бачиться тільки на пріоритетній основі збереження здоров'я. Цей напрям в практиці хортингу отримав свою назву «здоров'язбереження», коли фізичні навантаження, технічні прийоми одноборства і суперництво здійснюються на основі розвитку ціннісних і мотиваційних складових особистого ставлення до свого здоров'я та здоров'я суперника. Саме цей напрям став предметом наукових пошуків в області хортингу при підготовці спортсменів.

Методи дослідження, що необхідно провести тренеру з хортингу щодо цього питання:

- вивчення, теоретичний аналіз і узагальнення наукової і науково-методичної літератури;
- опитувальні методи дослідження (анкетування, бесіди);
- психологічне тестування;
- педагогічні спостереження і метод експертних оцінок;
- контрольні випробування;
- педагогічний експеримент;
- математико-статистичні методи дослідження (за необхідністю).

Для визначення ціннісних орієнтацій у сфері підвищення спортивної майстерності можна застосовувати модифікований опитувальник, розроблений фахівцями Української федерації хортингу. Ця методика дозволяє виявити зміни рівня сформованості ціннісних орієнтацій особистості (ЦОО), зростання спортивної майстерності, особистісних домагань на високе місце в технічній майстерності, ціннісних орієнтацій на здоров'язбереження.

Виконання завдання по роботі з анкетами починається з ознайомлення спортсменів з «Інструкцією заповнення опитувальних листів». Якщо виникають питання щодо техніки заповнення бланків,

проводиться додаткове інструктування. Переконавшись в тому, що всі хортингісти зрозуміли поставлене перед ними завдання, їм пропонується вказати у відповідних графах бланка прізвище, ім'я та дату опитування.

Визначаються такі компоненти ціннісних орієнтацій у сфері хортингу:

- 1) інформаційно-пізнавальний компонент в сфері хортингу;
- 2) оціночно-мотиваційний компонент ціннісних орієнтацій особистості в сфері хортингу;
- 3) потенційно-діяльнісний компонент ціннісних орієнтацій особистості в сфері хортингу;
- 4) реально-діяльнісний компонент ціннісних орієнтацій особистості в сфері хортингу;
- 5) інформаційно-пізнавальний компонент ціннісних орієнтацій особистості на здоров'язбереження на заняттях хортингом;
- 6) оціночно-мотиваційний компонент ціннісних орієнтацій особистості на здоров'язбереження під час занять хортингом;
- 7) потенційно-діяльнісний компонент ціннісних орієнтацій особистості на здоров'язбереження при заняттях хортингом;
- 8) реально-діяльнісний компонент ціннісних орієнтацій особистості на здоров'язбереження при заняттях хортингом.

Для оцінки змін в психоемоційній сфері спортсменів під впливом психорегулювального тренування і комплексу засобів педагогічного впливу на формування ціннісних орієнтацій на здоров'язбереження в процесі тренувальних занять, проводиться тестування ситуативної та особистісної тривожності, самопочуття, активності, настрою.

Тривожність (почуття тривоги), тобто відчуття навислої загрози, визначається за стандартною методикою хортингу. Опитувальник хортингіста включає в себе 30 пар протилежних характеристик, за якими тренер просить випробуваного відзначити ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики свого стану. Попередня інструкція складається з таких відомостей. Хортингісту пропонується описати свій стан, який він відчуває зараз. У запропонованій для самооцінки його стану таблиці вказані полярні ознаки його стану. Хортингісту потрібно в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує його стан, і відзначити цифру, яка відповідає ступеню (силі) виразності даної характеристики.

При підрахунку крайня ступінь вираженості негативного полюса пари оцінюється в один бал, а крайня ступінь вираженості позитивного полюса пари – у п'ять балів. При цьому враховується, що полюса шкал постійно змінюються, але позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні – низькі. Отримані бали групуються відповідно до

ключа в три категорії і підраховується кількість балів по кожній з них. Середній бал шкали дорівнює 3. Оцінки, що перевищують 3 бали, говорять про сприятливий стан випробуваного хортингіста, оцінки нижче 3 – про зворотне. Нормальні оцінки стану лежать в діапазоні 4,0–4,5 бала.

Дослідження динаміки агресивності хортингістів проводиться за стандартною методикою хортингу, що дозволяє визначити, наскільки коректні відносини між спортсменами в повсякденному житті і в ситуаціях, що викликають психоемоційне напруження. Піддослідним хортингістам пропонується підкреслити в тесті відповідь на питання, яка відображає стан спортсмена в момент обстеження.

Оцінка ефективності захисних дій хортингістів, а також коректність оцінювання результатів педагогічних спостережень, вироблена комісією експертів Української федерації хортингу, перевіряється на ступінь надійності за перевіреною методикою хортингу.

З числа провідних тренерів, суддів та спортсменів високого класу організовується 3 комісії, що складаються з 5 осіб кожна. Кожен експерт заповнює спеціальні протоколи спостереження анонімно.

Експерти оцінюють якість виконання таких елементів базової техніки, як стійки, блоки, прямі удари дальньою і ближньою від суперника рукою, бічні удари руками, кругові удари ближньою і дальньою від суперника ногою по середньому і верхньому рівню, захисні й атакувальні форми хортингу. На підставі спостережень за тренувальними і змагальними двобоями з участю хортингістів визначаються якісні і кількісні показники техніко-тактичної підготовленості, де оцінюється ефективність захисту, ефективність різних технічних прийомів, кількість застосовуваних варіантів тощо.

Тестування функціональних резервів адаптації проводиться за допомогою визначення Індексу Гарвардського степ-тесту (ІГСТ), який досить об'єктивно відображає зміну адаптаційних резервів серцево-судинної системи. Крім того, проводяться контрольні випробування за допомогою відомих і широко застосовуваних тестових завдань, таких як біг 20 м, стрибки в довжину і висоту з місця, багатоскоки, човниковий біг 4 x 10 м. Тобто визначається ступінь розвитку таких рухових якостей, як швидкість, швидко-силово підготовленість, витривалість і загальна працездатність.

У ході педагогічного експерименту навчання хортингістів технічним прийомам захисних і атакувальних дій використовуються засоби відеотехніки, метод практичного показу і постійного коректування тренером і його помічниками техніки виконання вправ.

Непорушними вимогами до педагога-тренера є:

- 1) постійний словесний контакт з хортингістами;
- 2) суворе дотримання здоров'язберігальних технологій в організації занять;
- 3) використання нетривалих бесід перед початком занять з установкою на формування ціннісних орієнтацій;
- 4) постійний контроль за діями хортингістів, що передбачає виключення агресивних спонукань у спортсменів;
- 5) підтримання оптимістичного настрою в учнів у процесі тренування і при проведенні відновлювальних і релаксаційних процедур.

На думку відомих фахівців Української федерації хортингу, педагогів-тренерів, тренувальні заняття з хортингістами є високоефективними, якщо вони приносять задоволення спортсменам, якщо їх потреби і мотивації виявляються задоволеними змістовною організацією занять. У побудові тренувальних занять тренери мають спиратися на практичні рекомендації та науково-методичні розробки відомих у нашій країні і за кордоном фахівців у сфері хортингу.

Рекомендовані технології заощадження здоров'я хортингістів у процесі проведення тренувальних занять:

- 1) максимальне виключення з арсеналу технічних засобів хортингу під час тренувань ударів і стусанів в область голови, шиї і нижче пояса;
- 2) використання засобів захисту, прийнятих у хортингу згідно правил змагань;
- 3) застосування тренажерних пристроїв, що забезпечують розвиток спеціальних рухових можливостей і фізичних якостей хортингістів;
- 4) зміна співвідношення спеціальних вправ захисного і атакуючого змісту з переважним ставленням до захисних дій;
- 5) застосування комплексу оздоровчих процедур, засобів активного відпочинку і біологічно активних речовин, що забезпечують відновні процеси і підвищення стійкості до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища;
- 6) використання засобів психорегуляції для мобілізації психофізіологічних функцій у тренувальних заняттях і прискорення релаксації після завершення напружених тренувань та навчальних бойових сутичок з різними партнерами.

Психорегульовальна (установча) процедура, після досягнення оптимального фону, включає словесні формули, багаторазово

випробувані в практиці психорегуляції й адаптовані до системи підготовки хортингістів до майбутньої діяльності.

Спеціальні прийоми психорегулювального тренування щодо створення високої завадостійкості, точності виконання формальних бойових комплексів хортингу, нападу і захисту включали в 10–15-хвилинні сеанси. Словесні формули, які застосовуються в психорегулювальному тренуванні, істотно не відрізняються від загальноприйнятих в системі мобілізуючого аутотренінгу («Тренування приносить мені задоволення», «Я легко справляюся з навантаженнями», «Я не поступаюся в єдиноборстві супротивнику», «Я успішно справляюся в захисті з атаками суперника», «Я ніколи не нападаю першим, але прекрасно володію прийомами захисту»).

Обрана методологічна основа, мета і поставлені завдання дослідження визначили послідовність і етапи дослідно-експериментальної роботи, яка була проведена науково-методичною колегією Української федерації хортингу в три етапи, протягом 2015–2018 років. Основною базою дослідження були клуби хортингу Київської міської федерації хортингу (м. Київ), спортивні секції хортингу Київської обласної дитячо-юнацької спортивної школи ФСТ «Спартак» (тренери: майстер спорту України міжнародного класу з хортингу Васюк Олександр Павлович та майстер спорту України з хортингу Шевчук Володимир Степанович). В експерименті взяли участь 80 спортсменів і 2 тренери ДЮСШ.

На першому етапі вивчалися і аналізувалися вітчизняні та зарубіжні джерела з методології, теорії та основ розвитку ціннісних орієнтацій спортсменів; узагальнювався досвід роботи вітчизняної школи хортингу з організації та управління формуванням ціннісних орієнтацій хортингістів; розроблялася модель дослідження; з'ясовувалися протиріччя і формулювалися основні положення понятійного апарату.

На другому етапі вивчався досвід роботи вітчизняних шкіл хортингу щодо формування ціннісних орієнтацій хортингістів, був проведений педагогічний експеримент з проблеми дослідження, розроблено концептуальну модель формування ціннісних орієнтацій спортсменів.

На третьому етапі проводився аналіз і теоретичне узагальнення даних дослідно-експериментальної роботи; коригування концептуальної моделі формування ціннісних орієнтацій спортсменів, перевірка педагогічних умов формування ціннісних орієнтацій хортингістів.

#### **4. Педагогічні умови формування ціннісних орієнтацій на збереження здоров'я у процесі занять хортингом**

У процесі педагогічних спостережень було виявлено і перевірено в практичній роботі зі спортсменами-хортингістами комплекс педагогічних умов, у рамках яких забезпечується формування ціннісних орієнтацій на здоров'язбереження. Педагогічні умови є надзвичайно важливими у досягненні кінцевого результату – сформованості ціннісних орієнтацій хортингістів на здоров'язбереження у процесі тренувальних занять і змагальної діяльності.

Головними педагогічними умовами ефективного формування ціннісних орієнтацій на здоров'язбереження хортингістів є:

1. Спрямованість педагогічного процесу на розвиток потреб і мотивацій учнів на освоєння та ефективне застосування технічних прийомів і засобів захисту від нападницьких дій суперника.

2. Індивідуальний суб'єкт-суб'єктний підхід до розвитку фізичних і моральних якостей, що передбачає органічне злиття технічного арсеналу хортингу з духовним змістом людини.

3. Орієнтація на самостійне вдосконалення фізичних можливостей і духовного потенціалу засобами психорегульовального тренування.

4. Педагогічний моніторинг розвитку психічних, фізичних якостей і духовно-моральної основи здоров'я хортингіста.

5. Постійний контакт з батьками хортингістів, спрямований на спільні дії щодо формування морально прийнятної поведінки і позитивних вчинків у побуті.

6. Введення елементів здоров'язбереження у повсякденне життя спортсмена: ефективні засоби відновлення після напружених тренувальних навантажень, збалансоване харчування, застосування біологічно активних речовин і корисних біодобавок до їжі.

7. Дотримання ритуалів, прийнятих у хортингу.

8. Стимулювання індивідуальних прийомів самодіагностики і корекції моральної самосвідомості та вчинків.

У теоретичному обґрунтуванні педагогічної умови мотиваційного підходу до змісту занять хортингом ми спиралися на роботи відомих тренерів і фахівців хортингу О. М. Семигала, С. А. Бабурнича, В. В. Вехтева, В. С. Шевчука, А. А. Ребрину тощо. Вони вважають, що необхідно радикально змінити нині існуючу унітарну систему фізичного виховання у вищій освіті, орієнтовану на досягнення малообґрунтованих норм фізичної підготовленості.

Серед мотивів до здоров'язбереження, що поєднуються зі спортивним успіхом в хортингу, можуть виступати не тільки усвідомлювані потреби, а й потяги, інтереси, прагнення. Потяг пов'язаний із почуттям задоволення або незадоволення, прийняттям або неприйняттям установки тренера-вчителя на здоров'язбереження.

У формуванні ціннісних орієнтацій хортингістів на здоров'язбереження однією з основних умов є осмислення, чітке уявлення про позитивні і про можливі негативні наслідки занять хортингом, порушення режиму фізичних навантажень і відновлення від їх впливу. Не менш важливим є установка на здоров'язберігальну програму занять фізичними вправами як на соціально значиму цінність, бо тільки при суворому дотриманні раціонально побудованої системи занять можна розраховувати на її оздоровчий ефект.

Розробці психолого-педагогічних основ розвитку ціннісних орієнтацій на заняття хортингом та фізичною культурою з оздоровчою спрямованістю передували дослідження актуальних проблем вікового становлення потреб, мотивацій, інтересів спортсменів-хортингістів.

Спеціальними дослідженнями встановлено, що стимулювання потреби інтересів до занять хортингом підвищує їх ефективність у збереженні і накопиченні резервів здоров'я.

Цілеспрямоване управління здоров'язберігальними орієнтаціями на тренувальних заняттях з хортингістами забезпечується:

- 1) стимулюванням потреб і мотивацій до занять оздоровчими комплексами фізичних вправ;
- 2) продуктивною самостійною діяльністю спортсменів щодо збереження здоров'я;
- 3) формуванням навичок здоров'язбереження при заняттях спеціальними фізичними вправами та використанні системи відновлювальних засобів.

Особлива увага при розробці системи здоров'язбереження має приділятися раціональному використанню засобів відновлення після виконання напружених тренувальних навантажень і змагань. Оздоровчий ефект у цьому випадку слід пов'язувати з прискоренням процесів відновлення серцево-судинної системи, зняттям психоемоційного напруження після великих фізичних навантажень.

Ціннісні орієнтації хортингіста реалізуються в першу чергу у власному вдосконаленні якостей і здібностей, які визначають його соціалізовані функції у взаєминах з товаришами, загальним соціальним оточенням. Соціалізовані функції, виконувані спортсменом, знаходяться в органічній єдності з його біологічною природою. Соціальне і біологічне у діяльності кожної людини

генетично детерміновано. Генетична інформація, що передається від попереднього до наступного покоління, проявляється у соціалізованому фенотипі, сприяючи або перешкоджаючи особистісному моральному становленню. Процес фізичного вдосконалення, що поставлений у досить жорсткі соціальні рамки, протікає цілеспрямовано, без моральних принципів, джерела яких лежать, як правило, поза самою тренувальною діяльністю хортингістів.

Неспроможність відриву соціального від біологічного в людині і навпаки – біологічного від соціального, проявилася, зокрема, в такі крайнощі, як зайва біологізація або вульгарна соціологізація в трактуванні явищ життєдіяльності особистості. Соціальна сторона людини, яка займається хортингом, її особистісні якості проявляються в реальній соціальній обстановці. Тому і ціннісні орієнтації висококваліфікованих хортингістів є соціально детермінованими.

У процесі цілеспрямованого впливу на формування ціннісних орієнтацій, розвиток особистісних якостей визначає успішність соціально значимої діяльності. Однак, вершин справжньої духовної зрілості майстер хортингу досягає, як правило, в останній чверті життя, коли потенціал зростання фізичних можливостей виявляється практично вичерпаним.

У спеціальних дослідженнях показано, що переважна більшість спортсменів хортингу на перше місце в ціннісних перевагах ставлять спортивний успіх. Це і виправдано: успішність змагань у такому висококонкурентному виді спорту як хортинг, в єдиноборстві з сильними суперниками неможлива без цілеспрямованої, спеціально організованої діяльності, психологічна установка на яку і визначає ціннісний вибір. Але сама установка на високі досягнення включає в себе цінності, від вибору яких залежить успішність спортивної діяльності хортингістів (наполегливість, рішучість, сміливість, самостійність, стійкість, надійність, загальний стан здоров'я). Таким чином, особистісна цілеспрямованість до успіху в спортивній діяльності хортингіста знаходиться в прямому зв'язку з його ціннісними перевагами.

У самостійному ціннісному виборі хортингіст, як правило, керується так званим здоровим глуздом. І якщо в цьому виборі хортингіста відсутня моральна оцінка, то цей вибір може легко опинитися і в переліку асоціальних, неприйнятних у суспільстві переваг. Уміння зіставляти, критично осмислювати різні варіанти вирішення складної побутової проблеми або можливості виходу з конфліктної ситуації, формується у спортсмена-хортингіста при дотриманні досить жорстких, перевірених на практиці педагогічних умов формування ціннісних орієнтацій. Вихідні дані в ціннісних

орієнтаціях хортингістів служать для тренера орієнтиром для розробки концептуальної моделі цілеспрямованого формування ціннісних орієнтацій і практичної їх реалізації в умовах тренувальних занять і змагальної діяльності.

Педагогічні умови встановлення суб'єкт-суб'єктних відносин між учителем-тренером і хортингістом впливають із самої сутності особистісно-орієнтованого підходу до навчання, який дозволяє долати відчуження учня від учителя, підвищувати рівень довіри хортингіста до тренера, створювати атмосферу психологічного комфорту в тренувальному процесі. В умовах суб'єкт-суб'єктних відносин забезпечується інтелектуальний і емоційно-чуттєвий зміст і спрямованість педагогічних впливів на хортингістів різних вікових груп (юнаки, кадети, юніори, дорослі та ветерани).

Особистість кожного спортсмена-хортингіста – це складний сплав вроджених якостей і здібностей, який є результатом сукупного впливу соціальних і біологічних факторів, конкретних форм його діяльності і в побуті, і в спорті. Водночас, засоби і методи спортивного тренування слід постійно пристосовувати до особливостей хортингіста. Адекватність засобів і методів тренувального впливу мають бути ретельно підібраними до етапу вікового розвитку або періоду спортивного тренування: вони повинні завжди бути індивідуально орієнтованими.

Зміст суб'єкт-суб'єктного спілкування є чисто матеріальним процесом, оскільки це спілкування охоплює реальні дії його учасників. Однак, у ньому є власне своя духовна основа, що утворюється внаслідок того, що спільна дія учасників тренувального процесу, не будучи інстинктивно запрограмованою, вимагає:

- а) свідомого визначення мети тренувань;
- б) вибору оптимальних засобів підготовки;
- в) постійного стеження за діями партнера;
- г) внесення кожним необхідних коректив у власну поведінку.

Розвиток подій вимагає від кожного імпровізованої корекції і регулювання їх взаємодії. Ця духовна основа має, очевидно, таку ж психологічну структуру, яка властива усім діяльним процесам: від потреби і установки до цілепокладання через ряд механізмів, що відображають усвідомлення спортсменом хортингу необхідності взаємодії з іншою людиною, бачити у ній партнера при досягненні спільної мети, адже і спортсмен, і його тренер мають поставити перед собою спільну мету. Така потреба перетворюється у специфічну установку, тобто в готовність узгодження своєї особистісної поведінки з поведінкою партнера для співдружності та співпраці.

Педагогічний і медико-біологічний моніторинг як умова ефективного формування ціннісних орієнтацій хортингістів на здоров'язбереження у процесі тренувальних занять і змагальної діяльності, забезпечують як контрольну функцію за станом здоров'я, так і можливість поточної корекції прийомів і засобів спортивного тренування, якими можна домогтися зняття негативних або посилення позитивних впливів на функціональний стан спортсмена.

Педагогічний і медико-біологічний моніторинг розглядається як істотна частина спрямованості тренувального процесу на збереження і зміцнення здоров'я хортингіста. У зміст моніторингу входять:

а) оцінка поточних змін функціонального стану спортсменів-хортингістів;

б) періодичне глибоке медико-біологічне обстеження спортсменів із залученням фахівців спортивної медицини та лікарського контролю;

в) визначення рівня адаптивних резервів серцево-судинної системи хортингіста, темпів приросту витривалості, швидкісно-силових якостей, гнучкості, координації рухів;

г) розробка і практичне застосування засобів корекції тренувального процесу в напрямі збереження його здоров'язберігальних основ.

Можливій корекції підлягають:

– величина фізичного навантаження спортсмена (зменшення обсягу, зниження інтенсивності);

– структура тренувального процесу (зміна співвідношення загально-розвивальних та спеціальних вправ);

– утримання засобів тренувального впливу;

– співвідношення навантаження і відпочинку, збільшення тривалості часу для відновлювальних процедур, активного відпочинку, застосування біологічно активних речовин, що прискорюють відновні процеси.

Використання засобів психорегульовального тренування для формування ціннісних орієнтацій на здоров'язбереження в хортингу, сам сенс якого в загальному вигляді зводиться до самозахисту засобами, які можуть завдати шкоди здоров'ю суперника, розглядається в переліку головних педагогічних умов формування цінностей здорового життя спортсменів.

Стихійний, некерований процес бойової підготовки хортингіста може привести до того, що фізично міцний, здатний до вчинення морального вчинку (наприклад: фізична допомога літній людині, захист слабкого від бандитського нападу), спортсмен, може виявитися в положенні людини, для якого добро і зло цілком зрівнюються величиною винагороди за аморальне діяння. Перехід від морально виправданої функції до асоціальних форм діяльності у людини з розмитими уявленнями про етичні основи буття

відбувається без мук, докори і сумління. Суспільство отримує замість законослухняного, морального члена соціуму потенційного руйнівника моральних підвалин, погано виховану людину.

## **5. Психорегульовальне тренування в системі хортингу**

Тренерами з хортингу було перевірено дослідження ролі психорегульовального тренування в спортивній підготовці хортингістів як засобу підвищення завадостійкості, постійної готовності до захисних дій і моральної установки на захист близьких людей від нападницьких дій супротивника.

Свідомість установки на захисні дії і здоров'язбереження у хортингістів забезпечується в процесі тренувальних занять шляхом використання спеціальних засобів бойової підготовки, а також у процесі гетеросугестивного психорегульовального тренування.

Психорегульовальне тренування в системі спортивної підготовки хортингістів розглядається як одна з важливих сторін здоров'язберігальної спрямованості тренування.

У процесі психорегульовального тренування вирішуються такі завдання:

- 1) створення передумов для максимальної мобілізації потенційних можливостей хортингістів у майбутніх заняттях;
- 2) психофізіологічна релаксація після напружених тренувальних занять і навчальних двобоїв;
- 3) створення установки на пріоритетність захисних дій у ситуаціях спортивної боротьби і постійної готовності дати відсіч нападницьким діям потенційного супротивника у повсякденному житті;
- 4) формування ціннісних орієнтацій на здоров'язбереження у спортивній діяльності та здоровий спосіб життя в цілому.

Найважливішими якостями хортингіста є надійність, стійкість у складних ситуаціях одноборства з противником. Якщо спортсмен може діяти ефективно в умовах перешкод, тоді можна говорити про наявність у нього завадостійкості. Одна з головних ознак надійності – здатність не тільки зберегти свої технічні можливості в найважчі моменти двобою, але навіть перевищити ці можливості, знімаючи дію ендогенних і екзогенних факторів. Ендогенні збивальні фактори – психоемоційне напруження, стомлення, особисті переживання поглиблюються екзогенними: грубою силовою тактикою суперника, застосуванням ним недозволених прийомів силової боротьби. Сумарний ефект збивальних факторів виявляється

настільки вираженим, що без спеціальних процедур релаксації і психорегулювального тренування зняти його виявляється практично неможливо. Таким чином, психорегулювальне тренування стає органічною частиною спортивної підготовки хортингіста.

Спеціальними дослідженнями фахівців Української федерації хортингу встановлено, що існують досить стійкі, статистично достовірні зв'язки між показниками рівня психологічної стійкості та ефективності дій спортсменів. Інтегральна оцінка психологічних проявів здібностей за великою кількістю параметрів має надійну рангову кореляцію з інтегральною оцінкою спортивної підготовленості. Емоційна стійкість (стійкість, надійність) хортингіста може бути визначена як інтегративна властивість особистості, пов'язана з такою взаємодією вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності спортсмена, яка забезпечує успішне досягнення поставленої мети діяльності в складній обстановці.

Емоційна стійкість розглядається як найважливіший особистісний показник хортингіста, що визначає рівень схильності до стресу. Стан страху і переляку як прояв психічного стресу можна виключити в ході спрямованих тренувальних впливів. У цьому випадку хортингістам властива перевага зовнішнього гальмування, зменшення рухливості і слабкості нервових процесів. При відносно високому рівні стресу висока тривожність і емоційна збудливість не дозволяють спортсмену домогтися своїх кращих результатів.

Однією з умов, що забезпечують зняття стресових станів, є сила спрямованості мотивацій, ціннісний вибір хортингіста на максимальну мобілізацію фізичних якостей і технічної майстерності, стійкість, терпимість до агресивних дій суперника. Висока ефективність бойових дій хортингіста може бути паралізована непередбачуваним або несподіваним силовим прийомом суперника, до якого спортсмен виявився не готовим. Тому психорегуляція, в даному випадку установче психорегулювальне тренування, є органічною частиною тренувального процесу, що забезпечує готовність хортингіста до двобою (сутички) в рамках спортивних правил, навіть при явному порушенні цих правил.

## **6. Експериментальне обґрунтування методики формування ціннісних орієнтацій хортингістів на збереження здоров'я**

Показниками ефективності експериментальної роботи Української федерації хортингу щодо формування ціннісних орієнтацій спортсменів на збереження здоров'я є:

1) сформованість ціннісних орієнтацій спортсменів-хортингістів на оволодіння прийомами і засобами здоров'язбереження у процесі тренувальних занять і змагальної діяльності;

2) динаміка розвитку фізичних якостей і спеціальних рухових умінь і навичок;

3) зростання функціональних резервів адаптації до фізичних навантажень і показників здоров'я хортингістів.

Як об'єктивні критерії ефективності даної дослідно-експериментальної методики Української федерації хортингу розглядалися: зміна потреб і мотивацій спортсменів-хортингістів до оволодіння технічними прийомами захисних дій, що забезпечують безпеку тренувальних занять і змагальної діяльності; психоемоційна стійкість хортингістів до впливу стрес-факторів; стійкість спортсменів; рівень агресивності, особистісної і ситуативної тривожності.

Аналіз результатів дослідження ціннісних орієнтацій показує, що у спортсменів-хортингістів спостерігалися істотні зміни в ціннісних перевагах: від претендування на лідерство до зміцнення і збереження здоров'я, а також до надання допомоги і захисту близьким людям.

Як показали результати контрольних випробувань, у ряді ціннісних уподобань на перше місце виходить сумлінне виконання розпоряджень вчителя-тренера. Традиційне в хортингу поклоніння перед розпорядженнями, виявилось повною мірою перенесеним на вітчизняне спортивне. Поза всяким сумнівом, цей ціннісний вибір хортингістів накладає високу відповідальність на вчителя-тренера за зміст духовно-морального становлення особистості хортингіста, за стан його фізичного і психічного благополуччя. Таким чином, можна констатувати високу довіру хортингістів до тренера.

На другому місці у вихідних даних і на першому місці на завершальному етапі експерименту у спортсменів хортингу виявилася пріоритетною потреба у збереженні і зміцненні здоров'я.

На третьому місці у спортсменів хортингу стоїть безпека і захист рідних, близьких людей. У вихідних даних це (третє) місце займало домагання на лідерство серед товаришів. На завершальному етапі експерименту дані домагання різко впали. У певній групі учнів на третьому місці опинилася потреба в зміцненні здоров'я. Настільки ж показовою є і зміна ставлення до лідерства серед товаришів.

Четверте і п'яте місця в ціннісних перевагах у спортсменів займає потреба в допомозі товаришам досягти успіху в хортингу і захист людей з найближчого оточення. У певній групі спортсменів на четверте місце виходить безпека, захист родичів і друзів, на п'яте – допомога товаришам у досягненні спортивного успіху.

Шосте-восьме місце в ціннісних перевагах спортсменів займають домагання на соціальну значимість особистості. На шостому місці – домагання на лідерство серед товаришів, на сьомому – домагання на соціальну значимість.

Зміна орієнтації на особисті і соціально значущі цінності в хортингістів (рангове ранжування).

Ціннісні орієнтації хортингістів:

- 1) Потреба у соціально значущих розпорядженнях тренера;
- 2) Потреба у збереженні і зміцненні здоров'я;
- 3) Домагання на лідерство серед товаришів;
- 4) Домагання на корисність суспільству;
- 5) Безпека і захист родичів і друзів;
- 6) Самоствердження у колі близьких людей;
- 7) Захист людей найближчого оточення;
- 8) Допомога у досягненні спортивного успіху своїм товаришам;
- 9) Усвідомлення власної соціальної цінності;
- 10) Потреба у соціально значущій діяльності.

Найменш визначальним для спортсменів хортингу виявилися потреби в соціально значимій діяльності. Вони знаходяться на дев'ятому та десятому місцях. Покликання і потреба в соціально цінній діяльності для учня 16–17 років виявляється недостатньо бажаною, не так внаслідок їх свідомого неприйняття, скільки у силу тих соціальних умов, в яких живе спортсмен. Соціально значуща діяльність хортингіста незатребувана самим суспільством, що істотно ускладнює формування цієї потреби.

Аналіз результатів досліджень мотиваційної сфери спортсменів-хортингістів, у цілому підтверджує вже висловлене судження про зміну потреб і мотивацій у напрямі придбання спеціальних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я в процесі занять хортингом. Це відноситься, в першу чергу, до освоєння спеціальних технічних прийомів захисних дій, подолання психоемоційного стану страху, невпевненості при проведенні тренувальних двобоїв і борцівських сутичок.

Потреба в самостверженні – це перша спроба хортингіста в об'єктивному відображенні ситуації, що складається в тренувальній та змагальній діяльності. Другий етап до самоствердження – це критичне переосмислення змісту тренувальної діяльності й об'єктивний аналіз змагальних ситуацій успіху або невдалих спроб домогтися успішності змагальних дій. Третім етапом до самоствердження є практична діяльність хортингістів, пов'язана зі зміною особистісного ставлення до тренувань, до використання

тренувальних засобів і способів подолання труднощів у виконанні програми тренувальних і змагальних навантажень.

Як показали результати самооцінки, зміни показників мотиваційної сфери, хортингісти високих розрядів мали суттєву перевагу перед спортсменами низьких розрядів у показниках, які відносяться до третього етапу самоствердження: в підвищенні рівня потреб і мотивацій до спеціалізованої спортивної підготовки, прямо пов'язаної зі спортивними досягненнями в хортингу.

Цілеспрямоване формування ціннісних орієнтацій на здоров'язбереження супроводжується в групі спортсменів-хортингістів істотним приростом показників в оціночно-мотиваційному і потенційно-діяльнісному компонентах ціннісних орієнтацій: на завершальному етапі тренувального циклу ціннісний вибір за цими категоріями наблизився до максимуму. Порівняльний аналіз даних ціннісних орієнтацій показує, що найбільш суттєві міжгрупові відмінності спостерігаються в оціночно-мотиваційному, реально-діяльнісному компонентах переваг у виборі тренувальних засобів хортингу.

У компонентах ціннісних орієнтацій на здоров'язбереження у хортингістів суттєво підвищився інтерес до інформації про зміст здоров'язбереження в процесі тренувальних занять. У хортингістів показник потенційно-діяльнісного компонента ціннісних орієнтацій на здоров'язбереження збільшився більш значно, ніж реально-діяльнісний. Це є свідченням підвищення інтересу не тільки до самого процесу збереження здоров'я засобами хортингу, але і появи прагнення проникнути в суть проблеми: з'ясувати, якими засобами можна домогтися максимального ефекту здоров'язбереження. Більш суттєві зрушення спостерігалися в реально-діяльнісних компонентах ціннісного вибору і засобів тренування на користь атаквальних дій і реально-діяльнісного компонента здоров'язбереження.

1. Головними педагогічними умовами ефективного формування ціннісних орієнтацій хортингістів на здоров'язбереження є:

- спрямованість педагогічного процесу на розвиток потреб і мотивацій хортингістів на здоров'язбереження,
- освоєння і ефективне застосування технічних прийомів і засобів захисту від атаквальних дій суперника;
- індивідуальний, суб'єкт-суб'єктний підхід до розвитку моральних якостей, що передбачає органічне злиття технічного арсеналу хортингу з духовним змістом повсякденного життя хортингіста;
- орієнтація на самостійне вдосконалення техніки застосування прийомів хортингу, фізичних можливостей і духовного потенціалу засобами психорегульовального тренування;

– педагогічний моніторинг розвитку фізичних і духовно-моральних складових здоров'я спортсмена.

2. У процесі формування ціннісних орієнтацій на здоров'я-збереження у хортингістів слід створювати передумови для свідомого вибору і оволодіння прийомами і засобами захисту, підвищення завадостійкості і зниження явищ агресивності. Системним ефектом формування ціннісних орієнтацій у такому випадку є самостійне виконання здоров'язберігальних процедур, налаштування на фізичну і душевну рівновагу, моральну поведінку в повсякденному житті, тобто розуміння і реалізацію цінностей здорового життя, що сприяє соціальному благополуччю.

### **Практичні рекомендації**

Проведене дослідження Українською федерацією хортингу дозволило запропонувати для практичного використання наступні рекомендації. Власне заняття хортингом самі по собі не забезпечують формування фізичної культури особистості і діяльнісного підходу до здорового способу життя.

Тому в процесі тренувальних занять з хортингістами слід забезпечувати:

- стимулювання потреби і мотиву до занять оздоровчим комплексом фізичних вправ;
- продуктивну самостійну діяльність спортсменів щодо здоров'язбереження;
- формування навичок здоров'язбереження при заняттях хортингом, спеціальними фізичними вправами, при використанні системи відновлювальних засобів.

Умовою ефективного формування цілісних орієнтацій хортингістів на здоров'язбереження є застосування здоров'язберігальних технологій тренування.

Одним з основних компонентів здоров'язберігальних технологій є педагогічний та медико-біологічний моніторинг.

У зміст моніторингу слід включити:

- а) оцінку поточних змін функціонального стану спортсменів-хортингістів;
- б) періодичне медико-біологічне обстеження спортсменів із залученням фахівців лікарського контролю;
- в) визначення рівня адаптивних резервів серцево-судинної системи хортингістів, темпів приросту їхньої витривалості, швидкісно-силових якостей, гнучкості, координації рухів;
- г) розробку і практичне застосування засобів корекції тренувального процесу в напрямі збереження його здоров'язберігальних основ.

# ДОДАТОК Г

## РОЛЬ ХОРТИНГУ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

### 1. Відомості про здоровий спосіб життя людини

Існує досить поширена думка про те, що поняття «здоровий спосіб життя» породжене подіями останніх десятиліть. Дійсно, останнім часом про здоровий спосіб життя у засобах масової інформації стали говорити і багато, і досить-таки наполегливо. Але це зовсім не означає, що здоровий спосіб життя – явище суто сучасне. Історія переконливо свідчить про те, що його витoki лежать у часах сивого і надзвичайно далекого минулого.

Загальновідомо, що біологічне життя на Землі існує більше 3 млрд років, що в основі існування біологічних (рослинних і тваринних) організмів був і залишається їх пристосувальний спосіб життя до навколишньої дійсності. Протягом останніх 3 млн років на Землі почався процес формування людської спільноти. Людська цивілізація – якісно нова епоха розвитку життя на Землі. І суть всіх цих якісних змін полягає в тому, що з перших кроків свого життя людство вело творчо-перетворювальний спосіб життя. Людство так само пристосовувалося і продовжує пристосовуватися до тих чи інших факторів і змін навколишньої дійсності. Але ці пристосувальні дії ніколи не були основним, головним сенсом життя людини. З перших кроків свого життя людство удосконалювалося і продовжує удосконалюватися в трудовій діяльності, створенні матеріальних і культурних цінностей. У цьому був і залишається основний зміст людської цивілізації, людського буття.

Зародження здорового способу життя безпосередньо пов'язане з тими далекими часами давнини, коли первісна людина стала створювати знаряддя праці, коли вона починала усвідомлювати, що її життєві успіхи багато в чому вирішуються її фізичними здібностями, її вмінням швидко наздоганяти здобич, долати різного роду природні перешкоди, її здібностями далеко і влучно кидати каміння, списи, дротики тощо. Тоді людина стала користуватися фізичними вправами при підготовці до полювання на великих і небезпечних звірів.

Життя переконливо свідчить про те, що людина стає повноцінною людиною тільки в умовах суспільного життя, тільки в процесі виховання і навчання, тільки у процесі творчої трудової діяльності. Практично в усі часи, в усіх державних утвореннях ці проблеми в тій чи іншій мірі вирішувалися. У спартанській, афінській і римській системах навчання і виховання усім цим питанням, а особливо питанням військового і фізичного виховання, приділялася підвищена увага. Примітно, що великий давньогрецький лікар і прогресивний мислитель Гіппократ (V–IV ст до н. е.) у своїх працях неодноразово підкреслював величезну значимість здорового способу життя у зміцненні здоров'я еллінів.

В роки середньовіччя, у роки нового і новітнього часу проблеми формування здорового молодого покоління отримали свій подальший розвиток. У висловлюваннях Д. Локка (англ. John Locke, 29 серпня 1632, Рінгтон, Сомерсет, Англія – 28 жовтня 1704, Ессекс, Англія), Ж.-Ж. Руссо (фр. Jean-Jacques Rousseau, 28 червня 1712, Женева – 2 липня 1778, Ерменонвіль, поблизу Парижа), І. Г. Песталоцці (Johann Heinrich Pestalozzi; 12 січня 1746, Цюріх – 17 лютого 1827), А. С. Макаренка, К.Д. Ушинського, П. Ф. Лесгафта і багатьох інших мислителів і педагогів ці ідеї отримали свій подальший розвиток і обґрунтування.

Здоровий спосіб життя – категорія соціальна. І тоді, коли ми говоримо про здоровий спосіб життя, то звичайно ж маємо на увазі, що мова йде про життєдіяльність суспільства, класу, соціальної групи, людини тощо. І разом з тим ми ніколи не повинні забувати про те, що людство (людина) є невід'ємною частиною величезної земної і біологічної світобудови, що закони біосфери поширюються на весь її неорганічний і органічний світ.

Усі біологічні системи людини успадковані нею у процесі генези. Всі вони функціонують на основі біологічних законів і закономірностей. Але оскільки людина – істота соціальна, а соціальна діяльність людини є визначальною у її житті, то всі біологічні системи людини були перенацілені в основному на те, щоб людина добре поведилася в соціальному житті (творила, будувала, перетворювала, удосконалювала тощо), щоб вона високоефективно навчалася і працювала, творила і поліпшувала, оберігала і захищала.

Біологічна енергетика, проходячи через людську істоту, через центральну нервову систему, через свідомість і рукотворну діяльність, перетворюється у соціальні творіння. Біологічне перетворюється людиною в соціальне. Біологічна енергія – основне джерело створення всієї людської матеріальної і духовної культури.

У здоровому способі життя виділяють три структурні групи.

### 1. Творчо-перетворювальна група

До цієї структурної групи відносять всі ті види життєдіяльності, у процесі яких людиною виробляються матеріальні, культурні та духовні цінності, підтримується мир і стабільність у суспільстві, виховується підростаюче покоління, надається медична допомога тощо. Молоде покоління (і зокрема, студенти) освоюють наукові знання і досягнення попередніх поколінь.

У процесі творчо-перетворювальної діяльності людина, як правило, витрачає запаси своїх сил і енергії, якостей і здібностей, умінь і навичок. Дуже важливо, щоб ця діяльність була високопродуктивною, ефективною і маловитратною, щоб вона здійснювалася на основі останніх, найбільш досконалих науково-практичних досягнень, на основі норм і правил наукової організації праці.

### 2. Відновлювально-оздоровча група

До цієї структурної групи належать усі ті види людської життєдіяльності, що націлені на відновлення і оздоровлення людського організму в післявиробничий (післянавчальний) період. Характер і спрямованість відновлення й оздоровлення, у кінцевому рахунку, зумовлюється змістом та особливостями трудової (виробничої, навчальної, професійної) діяльності.

Дуже важливо, щоб у суспільстві склалася науково-обґрунтована система заходів, спрямована на відновлення і оздоровлення людини, щоб в ній знайшли своє місце повноцінне (але без надмірностей) харчування, нормальний сон, активний відпочинок, дотримання норм особистої та громадської гігієни, щоб організм отримував щоденну норму фізичних рухів тощо. Бідність і безробіття, трудова зайнятість на 2–3 роботах і низька оплата праці, недооцінка відновлювально-оздоровчої діяльності, пасивний відпочинок, алкоголізм, куріння тощо, можуть привести до різкого зростання смертності в країні, зниження народжуваності, дитячої безпритульності й інших негативних наслідків нашого життя.

### 3. Розвивально-підтримувальна група

До цієї структурної групи здорового способу життя відносяться всі види людської життєдіяльності, які спрямовані на розвиток і вдосконалення фізичних сил, якостей, здібностей, здоров'я людини.

Рухова діяльність, фізичні вправи і спорт були і залишаються єдиним засобом розвитку і зміцнення людських сил і енергії, її фізичних якостей і здібностей. Важливо, щоб кожна людина навчилася сама усвідомлено, без будь-якого примусу користуватися цими абсолютно доступними для всіх засобами.

Зараз в Україні активно формується система навчання під-ростаючого покоління, профілактики захворювань серед населення нашої країни. Українська федерація хортингу в цьому питанні прийшла до певних успіхів і впроваджує здоров'язберігальні технології в процесі підготовки спортсменів. Здоровий спосіб життя хортингіста є необхідною умовою досягнення успіхів у тренувальній та змагальній діяльності.

## **2. Визначення та основні риси здорового способу життя хортингіста**

Здоровий спосіб життя – відмінна риса людської цивілізації. Здоровий спосіб життя допомагав, допомагає і далі буде допомагати людині вчитися, працювати і творити, удосконалювати і перетворювати світ, відпочивати і відновлюватися, зміцнювати і оздоровлювати свій організм, розвивати і вдосконалювати свої фізичні якості та здібності.

Здоров'я – за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя; а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Здоров'я людини є найважливішою цінністю життя. Його не можна купити ні за які гроші, його потрібно оберігати і охороняти, розвивати і вдосконалювати, покращувати і зміцнювати. Здоров'я залежить від безлічі факторів. Нині переважає думка, що здоров'я народу на 50 % визначається усвідомленістю життя, на 20 % – екологічними, на 20 % – біологічними (спадковими) факторами, і на 10 % – медициною. Отже, якщо людина веде здоровий спосіб життя, то все це зумовлює на 50 % високий рівень її здоров'я. І, навпаки, людина, яка веде нездоровий спосіб життя, підриває своє здоров'я, прирікає себе на страждання і муки, передчасну старість і безрадісне життя.

Здоровий спосіб життя хортингіста – звід історично перевірених і відібраних часом і практикою тренувань норм і правил життєдіяльності, націлених на те, щоб спортсмен:

- вмів високоефективно та економічно тренуватися і виступати на змаганнях, працювати, раціонально витратити свої сили, знання й енергію під час своєї спортивної, професійної, суспільно-корисної діяльності;

- володів знаннями, вміннями і навичками відновлення та оздоровлення організму після великих тренувальних навантажень і напруженої праці;

– постійно поглиблював свої моральні переконання, духовно збагачувався, розвивав і удосконалював свої фізичні якості та здібності;

– самостійно підтримував і зміцнював своє здоров'я.

Добровільна відмова від шкідливих звичок, пов'язаних з курінням, пияцтвом, наркоманією, токсикоманією – важлива і абсолютно обов'язкова умова природного і нормального здорового способу життя хортингіста.

### **3. Здоровий спосіб життя у добовому режимі дня школяра**

Кожна людина протягом всього свого життя має знаходитися у сфері норм і правил здорового способу життя. Абсолютно ясно, що ці норми і правила у кожної людини в залежності від віку будуть видозмінюватися, що у шкільному (до 17 років), працездатному (18–60 років) і постпрацездатному (після 60 років) періодах вони будуть помітно відрізнятися один від одного. Відомо, що кожен із зазначених періодів поділяється у свою чергу на окремі підперіоди (етапи) тощо.

Для тренера з хортингу спортивної секції школи важливо концентрувати увагу на добовому режимі дня школяра.

#### **3.1. Навчальний час**

Навчальні заняття, лекції та семінари, лекторії та виховні години, практичні та лабораторні заняття, навчальні та польові практики, залікові та екзаменаційні сесії – основний час становлення особистості майбутнього фахівця вищої кваліфікації. Всі види навчальної роботи розраховані з 54-годинним навчальним тижневим навантаженням, куди входять урочні та позаурочні заняття, самостійні роботи, контрольні заходи тощо. Все це вимагає від учнів не тільки ґрунтовної ерудиції та підготовленості, а й великої зосередженості, високої працездатності, гарного, міцного і стабільного здоров'я, надзвичайної націленості і прямого використання всіх своїх резервів та напрацювань, навичок і умінь в області ведення здорового способу життя на рішення всіх основних завдань і проблем, пов'язаних з формуванням одночасно учня школи та успішного спортсмена хортингу.

Таким чином, хортингістам рекомендується:

– намагатися починати навчальний день повністю відпочилим. Щоденна ранкова фіззарядка допоможе учням бути на навчанні в хорошій фізичній формі;

– бути активним на навчальних заняттях. Пасивне перебування, неефективна присутність – ворог навчальних та спортивних успіхів;  
– вміло і активно використовувати перерви між заняттями. Рух є найкращим джерелом відновлення і відпочинку. Куріння і наркотики, горілка і пиво, неробство і лихослів'я – таємні і явні вороги особистісного зростання хортингіста.

### **3.2. Позанавчальний (зайнятий) час**

Основна спрямованість здорового способу життя в зайнятий (невільний) час має бути націлена на відновлення і оздоровлення хортингіста після навчання. Сон, харчування, особиста гігієна, секційні заняття з хортингу, ведення домашнього та особистого підсобного господарств (або участь у ньому), виховання дітей (молодших братів і сестер), догляд за особами похилого віку, час і енергія, що витрачаються на дорогу до школи і назад, різного роду тимчасові роботи з метою поповнення бюджету тощо – це основні складові позанавчального (зайнятого) часу.

У позанавчальний час життєдіяльність школяра надзвичайно різноманітна. У цей час абсолютно чітко видно прояв і відновно-оздоровчої, і творчо-перетворювальної, і розвивально-підтримувальної структурних груп здорового способу життя. Позанавчальний час використовується школярем для активних тренувань, занять хортингом у спортивних секціях як за місцем навчання, так і в позашкільних навчальних закладах.

Зайнятий час школяра, який відвідує спортивну секцію хортингу, не повинен бути нескінченно тривалим. Навпаки, завдання полягає в тому, щоб усі життєво важливі і невідкладні завдання і проблеми виконувалися у розумні та стислі терміни, щоб учень завжди знаходив для себе кілька годин вільного часу.

### **3.3. Вільний час**

Вільний час – це пора активної творчої діяльності, самоосвіти, культурного споживання, занять хортингом для активної фізкультурно-спортивної підзарядки свого організму, товариських зустрічей і спілкування, активного відпочинку тощо. Вільний час – час творення і самотворення, самовдосконалення. Саме з того, як людина користується вільним часом, можна судити про її спосіб життя. Це стосується і спортсменів хортингу високого класу. Висококваліфіковані спортсмени хортингу велику кількість свого вільного часу витрачають на тренування, всебічну підготовку до змагань.

Останнім часом різко змінюється характер навчальної праці. Частка фізичної праці зменшується, а розумової – зростає. Працівники розумової праці під час своєї трудової діяльності, як правило, не отримують необхідного рухового фізичного навантаження. Але без належного фізичного навантаження людина в обов'язковому порядку зіткнеться з проблемами гіпокінезії, гіподинамії, адинамії тощо. Для школярів у якості запобіжного засобу з цих питань може стати тренування з хортингу у шкільній спортивній секції. Все це означає, що об'єктивні (в основному виробничі) обставини будуть і далі примушувати сучасну людину (і школярів у тому числі) більше, частіше і ґрунтовніше звертатися до хортингу і фізичної культури, опановувати нормами і правилами здорового способу життя.

#### **4. Зростання ролі хортингу у формуванні здорового способу життя учня**

Раніше ми вже відзначали, що Верховна Рада України акцентувала увагу на необхідності підвищення ролі фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя серед всіх соціальних груп українського суспільства, в тому числі і серед школярів.

Вирішення цієї проблеми у школах України має здійснюватися за такими трьома напрямками:

- по лінії більш обґрунтованого, більш уточненого, більш цілеспрямованого ведення всього навчального процесу з фізичної культури серед студентства. Ми повністю поділяємо твердження тренерського складу Української федерації хортингу про необхідність підвищення ролі фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя українців (в тому числі і шкільництва). Отже, кожне тренувальне заняття з хортингу має бути в кінцевому рахунку спрямоване на формування і закріплення хортингістом норм і правил здорового способу життя:

- по лінії самого широкого розгортання масового шкільного самодіяльного фізкультурно-спортивного руху;

- по лінії більш широкої участі школярів, які займаються хортингом, у спартакіадах, Олімпіадах тощо.

Аматорський хортинг, у тому числі спорт вищих досягнень, і здоровий спосіб життя не тільки просто сумісні, але і невіддільні один від одного. Фізична культура і хортинг, як її провідний різновид, завжди розглядалися і цінувалися в нашому суспільстві досить високо. В даний час проблеми формування цінностей здорового

життя людей стають дуже актуальними. Нам необхідно весь той величезний потенціал національного виду спорту хортинг у повній мірі використовувати на благо процвітання України. Національний вид спорту має найменш витратні та найбільш ефективні засоби форсованого морального і фізичного оздоровлення нації.

Пристаючи до розробки методики тренувального процесу в хортингу, перш за все, позначимо його основну педагогічну мету – виховання фізичної та духовної культури особистості.

Спортивна діяльність хортингіста у соціальному аспекті представляється як історично визначений тип соціальної практики фізкультурного виховання, що виявляється в її різних видах (оздоровчої, прикладної, спортивної, освітньої, пропагандистської, самовдосконаленні тощо). Види і форми фізкультурно-спортивної діяльності хортингістів можуть бути найрізноманітнішими в рамках морфології, аксіології, праксеології та антології. Причому основними ознаками їх оцінки будуть: частота і витрати часу; результат і динаміка змін якостей особистості.

*Мотиваційна складова особистості.* Мотив – це причинно-наслідковий аспект, що спонукає особистість до дії або бездіяльності. Мотиви, як правило, поділяються на соціально значущі, особистісно значущі і професійно значущі, позитивні і негативні. Мотиви визначаються знаннями, переконаннями, установками, інтересами і потребами. Особистісний сенс мотиву є індивідуалізованим відображенням дійсності, що виражає відношення особистості до тих об'єктів, заради яких розгортаються її діяльність і спілкування.

*Сукупна характеристика структури особистості.* У загальній педагогіці є багато прикладів спроб структурувати особистість. У неї включаються основні властивості, якості й ознаки особистості. Всі варіанти певною мірою відрізняються один від одного. Це говорить про те, що, по-перше, дана проблема досить складна, по-друге, ідеально структурувати особистість, по всій видимості, неможливо і, по-третє, робити це все-таки треба, але при цьому слід йти шляхом наближення структури особистості до педагогічної технології.

Розроблені Українською федерацією хортингу структурні моделі фізичної культури хортингіста слугують авторитетним орієнтиром в її структуризації з позиції технологічних вимог підготовки спортсменів високого класу до міжнародних змагань. Усі моделі певною мірою доповнюють одна одну і розширюють уявлення про основні складові фізичної культури особистості спортсмена.

## **5. Психолого-педагогічні основи хортингу як засобу оздоровлення учнівської молоді**

В системі фізичного виховання школярів активно впроваджуються заняття хортингом. Вони не тільки підвищують рівень фізичної підготовленості учнів, але і сприяють зміцненню їхнього здоров'я. Засоби і методи підготовки хортингістів стають основою для розробки технологій зміцнення здоров'я. Зміст реалізованих технологій охоплює сукупність підходів, процесів, правил, послідовно спрямованих на розробку методик оздоровлення учнів загальноосвітніх навчальних закладів, які займаються хортингом. Технології мають кілька напрямів реалізації.

Здоров'язберігальні технології переважно забезпечують організаційно-методичну сторону системи занять хортингістів. Реалізація цих технологій у практиці занять хортингом передбачає профілактику не лише фізичних травм і психічних перевантажень, а й безпеку організації навчально-виховного процесу, вимагає врахування вікових особливостей хортингістів і планування на їх основі засобів і методів підготовки.

У практиці системи занять хортингом здоров'язберігальні технології містять такі обов'язкові аспекти навчально-тренувального процесу:

- рекомендації з техніки безпеки і профілактики травматизму;
- методичні особливості проведення навчально-тренувальних занять;
- вимоги до професійної компетентності фахівців, тренерів, суддів;
- педагогічний і лікарський контроль за станом здоров'я хортингістів.

Технології навчання здоров'ю засновані на підвищенні теоретичної підготовленості хортингістів. Це навчання – спеціально організований, керований педагогічний процес активної взаємодії тренера-викладача і учнів, спрямований на отримання ними знань про здоров'я, формування гігієнічних навичок, досвіду оздоровчої діяльності та поведінки, особистісних якостей.

***Основні завдання навчання школярів здоров'ю на заняттях хортингом:***

- звернути увагу учнів на фактори, що підвищують і ослабляють ефект фізичних вправ у процесі зміцнення здоров'я;
- посилити потребу в підтримці фізичного і психічного здоров'я організму;
- сприяти цілеспрямованому зміцненню здоров'я і підтримці високої фізичної та розумової працездатності хортингістів.

Технології навчання здоров'ю засобами хортингу реалізуються у таких аспектах:

- програми навчання здоров'ю;
- оздоровчі та спортивно-масові заходи з хортингу;
- форми оздоровлення організму в період літнього відпочинку;

– сприяння психічному здоров'ю особистості.

Технології хортингу щодо зміцнення здоров'я і виховання фізичної культури в учнівської молоді ефективно сприяють фізкультурно-спортивній діяльності хортингістів, мотивом якої є задоволення їх інтересів і потреб у різнобічному самовдосконаленні. Ці технології спрямовані на підвищення фізичної культури хортингістів, що полягає в:

– усвідомленні потреби в систематичних заняттях хортингом для вирішення завдань фізичного та особистісного вдосконалення;

– наявності теоретичних знань про здоров'я людини;

– формуванні усвідомленої потреби у веденні здорового способу життя, успішне їх застосуванні на практиці;

– володінні руховими вміннями та навичками хортингу й інших видів фізичних вправ для вирішення завдань самовдосконалення;

– досягненні достатнього рівня особистої фізичної культури, що виражається в умінні організаційно і методично побудувати план власних спортивно-оздоровчих занять хортингом.

Застосування технологій зміцнення здоров'я на заняттях хортингістів дозволяє формувати рухові вміння і навички, підвищувати фізичну працездатність, сприяти пропорційному розвитку тіла і формуванню правильної постави. У процесі вивчення теорії і методики хортингу учнями засвоюються знання, що належать до сфери фізичної культури особистості. На заняттях хортингом учасники тренувального процесу у взаємодії проявляють позитивні особистісні якості – моральні, естетичні, інтелектуальні, вольові.

Українська федерація хортингу у результаті проведеної науково-експериментальної роботи розробила ефективні оздоровчі технології, які підвищують фізичну підготовленість хортингістів і зміцнюють їх здоров'я.

У практиці системи хортингу застосовують два види оздоровчих технологій:

1) спортивно-оздоровчі технології включають техніку хортингу і засновані на вправах загальної та спеціальної фізичної підготовки хортингу та інших видів спорту. Вони підсилюють розвиток фізичних якостей хортингістів, підвищують ефект виховання особистісних морально-вольових якостей, збагачують спеціальними знаннями;

2) фізкультурно-оздоровчі технології включають розвивальні фізичні вправи та методики хортингу і спрямовані на профілактику, корекцію і мінімізацію відхилень станів здоров'я, порушення постави, профілактику плоскостопості, зниження надлишкової маси тіла.

Розробка і впровадження у практику хортингу здоров'язберігальних технологій формує інтерес і усвідомлену потребу дітей та молоді до занять саме цим видом спорту.

## **ДОДАТОК Д**

### **ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ХОРТИНГУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає: «Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не лише відсутність фізичних дефектів». Що вдає із себе оздоровчий хортинг в його сучасному розумінні? Фактично – це комплекс умов для здорового способу життя. А це, в свою чергу грамотний розпорядок дня, правильне харчування і різноманітні вправи, які розвивають тіло. Кожний клуб хортингу створює для цього відповідні умови. У більшості подібних клубів є м'яке покриття (хорт), тренажерні зали, а також приміщення для групових вправ. Комплекси вправ покликані розвивати м'язи і будувати фігуру, а групові заняття – це тренування хортингом, аеробіка, гімнастика та інші дисципліни, які розвивають витривалість, гнучкість, спритність, координацію і багато інших якостей і здібностей.

Зараз в Україні відкривається багато приватних клубів фітнесу загальнооздоровчого призначення, у розкладі яких можна часто побачити заняття з хортингу. Чи потрібен оздоровчий хортинг у фітнес-клубах? Хортинг як бойове мистецтво, крім свого прикладного значення дає повноцінну і всебічну фізичну підготовку. При цьому, як чоловікам, так і жіночій половині. Завдяки заняттям єдиноборством вдосконалюється швидкість, гнучкість, координація, витривалість. Бойове мистецтво хортинг – це ціла система рухового розвитку, а також вправ, які формують статуру, зміцнюють м'язову структуру тіла. Фактично – це все теж саме, до чого прагне сучасний фітнес у широкому його розумінні. Більш того, на відміну від класичного фітнесу, хортинг має не тільки оздоровче значення, але він дозволяє зміцнити психіку, долучитися до бойової культури народу і придбати масу корисних навичок, таких як, наприклад, здатність захищатися.

Не дивно, що сьогодні у фітнес-центрах все частіше з'являються заняття з вивчення хортингу. Адже зараз модно не тільки скидати зайві кілограми або набирати м'язову масу, а й навчитися навичкам самооборони, які дає хортинг.

#### **Фітнес-тренування з хортингу**

Безумовно, будь-який фітнес – це, в першу чергу розвиток фізичної культури. Тут спортивна складова не відіграє важливої

ролі. Тому, групи хортингу в фітнес-клубах створені для людей, яких не цікавить спортивна кар'єра. Відповідно і підхід до тренувань зовсім інший. Тим часом, як і в спеціалізованій секції хортингу, так і фітнес-центрі тільки грамотний фахівець і систематичні заняття можуть допомогти добитися потрібного результату.

У будь-якому випадку оздоровчий хортинг – це відмінна можливість зробити своє тіло більш красивим, психіку – міцної, а навички – відточеними. Численні фахівці сходяться на думці, що хортинг як бойове мистецтво зміцнює здоров'я краще, ніж багато інших занять. Тому, якщо зараз фітнес і хортинг – це нове поєднання, то вже у найближчому майбутньому, напевно стане важливою складовою.

Заняття хортингом дозволяють вирішувати таке завдання, як комплексне оздоровлення організму людини.

### **М'язи**

По-перше – більшість рухів у хортингу передбачають роботу м'язів, що забезпечують баланс і рівновагу верхньої та нижньої частини тулуба і кінцівок.

По-друге – раціональне положення тіла в базовій стійці дозволяє навантажувати м'язи таким чином, що в руховий процес включаються всі м'язові групи і сухожилля. Це, в свою чергу забезпечує плавне збільшення навантаження навіть у самому інтенсивному тренуванні.

### **Хребет і правильна постава**

При заняттях хортингом включаються в роботу глибокі м'язи спини, які виконують функцію стабілізаторів, оскільки утримують тулуб від мимовільних рухів у сторони, вперед-назад і навколо осі. Це забезпечується статичною напругою, яка є, з точки зору фізіології, дуже важливим видом скорочення м'язів, що дозволяє зміцнити функцію випрямлення хребта.

Це може бути цікаво не тільки для дітей у фазі інтенсивного росту і літніх людей, а й тієї категорії дорослих, які свого часу мало уваги приділяли формуванню правильної постави.

### **Центральна нервова система**

У свою чергу, зміцнення хребта і навколишніх його структур – м'язів і суглобо-зв'язкового апарату, сприятливо впливає на центральну нервову систему (ЦНС). Наприклад, правильна постава забезпечує умови, в яких шийна область і попереково-крижове потовщення спинного мозку звільняються від м'язових блоків, іннервація верхніх і нижніх кінцівок здійснюється без перешкод. За рахунок цього інформація, що надходить по чутливих волокнах периферичних нервів, досягає центральної нервової системи, що складається зі спинного і головного мозку. Також безперешкодно формується відповідна реакція, яка здійснюється за допомогою сигналів,

що посилаються до м'язів, залоз, кровоносних судин і внутрішніх органів по вегетативним і руховим волокнам периферичних нервів. Таким чином, за допомогою тренувань хортингом ми благотворно впливаємо на центральну нервову систему, а значить забезпечуємо функціональну єдність усіх органів і систем людини та їхній двосторонній зв'язок з навколишнім середовищем.

### **Внутрішні органи**

Принцип централізації і широко-амплітудні рухи, що застосовуються в хортингу, дозволяють м'язам працювати в такому режимі, коли забезпечується безперешкодна циркуляція крові в нижній частині тулуба і ніг, де розташовані найбільші м'язові групи – м'язи гомілки, стегон, нижньої частини спини і черевного преса. Це призводить до збільшення потреби організму в збагаченій киснем крові, що включає в роботу кардіо-респіраторну систему (серце і легені). У результаті збільшується об'єм крові, що циркулює, життєва ємність легенів, прискорюються обмінні процеси і активізується очисна функція. За серцем і легенями у процес включаються всі органи, оскільки, за твердженням української традиційної народної медицини, вони взаємопов'язані: серце – з тонким кишечником, легкі – з товстим кишечником, шлунок – з селезінкою (підшлунковою залозою), печінка – з жовчним міхуром, нирки – з сечовим міхуром.

Здоров'я є основою життєдіяльності людини, її матеріального благополуччя, трудової активності, творчих успіхів і довголіття. Воно відображає рівень життя і добробуту країни, безпосередньо впливає на продуктивність праці, економіку, обороноздатність, моральні принципи суспільства, настрої людей. При цьому рівень здоров'я залежить від соціально-економічних, матеріально-технічних, санітарно-гігієнічних, екологічних умов, культури, освіти, охорони здоров'я, науки, способу життя, харчування, і головне – від рівня рухової активності людини.

В даний час набуває особливої привабливості здорова, соціально адаптована й активна людина, здатна забезпечити собі і своїм близьким більш високий матеріальний рівень. В останні роки умови соціально-економічного розвитку та політичної перебудови нашого суспільства ініціювали ряд явищ, що негативно відбиваються на здоров'ї різних вікових груп населення.

Виділяють три рівні цінності здоров'я:

- біологічний (фізичний) – здоров'я, як саморегулююча адаптаційна система організму;
- соціальний – здоров'я як міра соціальної активності людини;
- психічний – здоров'я не як відсутність хвороби, а як стратегія її подолання.

Рух – біологічна потреба організму, найприродніший регулятор і стимулятор життєдіяльності. Оздоровчий ефект фізичних вправ хортингу заснований на тісному взаємозв'язку працюючих у процесі тренувань м'язів з нервовою системою, обміном речовин, функціонуванням внутрішніх органів. При регулярному і систематичному виконанні вправ оптимізується регуляція всіх систем і органів організму спортсмена. Поліпшується обмін речовин, доставка і використання кисню органами і тканинами, знижується вміст холестерину, ефективніше виводяться з організму продукти розпаду, спостерігається економізація діяльності дихальної, серцево-судинної, енергетичної, теплообмінної й інших функцій організму спортсмена хортингу.

Оздоровче значення хортингу та загальної фізичної активності має значення на всіх етапах життя людини. В умовах наростаючої гіподинамії значно зростає роль хортингу та різних форм і видів оздоровчої фізичної культури. Відповідним чином організовані заняття з оздоровчого хортингу сприяють зміні цілого ряду показників фізичного розвитку, функціонального стану і психофізіологічних можливостей людського організму. Певною мірою в процесі тренувальних занять оздоровчої спрямованості відбувається формування особистісних якостей і психофізичної готовності хортингіста до тренувального навантаження і змагань.

Виділимо методичні принципи занять оздоровчим хортингом:

- поступовість нарощування інтенсивності і тривалості навантажень;
- різноманітність застосовуваних засобів;
- систематичність занять оздоровчим хортингом;
- дозування за відносними значеннями потужності фізичних навантажень;
- дозування за частотою серцевих скорочень;
- дозування відповідно до енергетичних затрат;
- дозування за кількістю повторень оздоровчих фізичних вправ хортингу.

Під фізкультурно-оздоровчими технологіями хортингу розуміється сукупність процесів, послідовно спрямованих на створення систем оздоровлення та розробку оздоровчих методик для підтримки, зміцнення і формування здоров'я хортингістів.

«Оздоровчий хортинг» – похідне поняття від узагальненого поняття «хортинг». Оздоровчий хортинг використовує всі форми, засоби та методи фізкультури та єдиноборства, які забезпечують зміцнення і збереження здоров'я, формують оптимальний фон для життєдіяльності людини.

Завданням оздоровчого хортингу є загальне оздоровлення, підвищення опірності організму шкідливим впливам зовнішнього середовища, попередження захворювань тощо. Заняття оздоровчим хортингом доступні всім практично здоровим людям і не ставлять перед собою завдання досягнення будь-яких спортивних результатів або лікування хвороб як, наприклад, лікувальна фізична культура (ЛФК).

В оздоровчому хортингу можна виділити як мінімум три аспекти: діяльний, предметно-ціннісний і результативний. Оздоровчий хортинг (як рід діяльності) це організована рухова активність, а також усі види діяльності, які пов'язані з дотриманням здорового способу життя. Діяльність в рамках оздоровчого хортингу спрямована, в першу чергу, на досягнення максимально можливого оздоровчого ефекту.

Оздоровчий хортинг виконує наступні функції, які мають безпосереднє відношення до проблеми формування стабільного здоров'я:

Освітня функція – використання оздоровчого хортингу в загальній системі освіти та виховання учнів з метою формування у них життєво-важливих рухових умінь і навичок, придбання спеціальних знань в області теорії і методики хортингу та фізичної культури, необхідних для ведення здорового способу життя.

Оздоровча функція – використання засобів оздоровчого хортингу в системі заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я з урахуванням віку, професійної діяльності, наявності захворювань або розладів здоров'я тощо.

Виховна функція – формування якостей особистості та рис характеру, що дозволяють сформувати оптимальний психологічний клімат в суспільстві, колективі, родині, а також формування потреби в дотриманні норм здорового способу життя.

Рекреативна функція – використання засобів оздоровчого хортингу в забезпеченні повноцінного відпочинку, відновлення фізичних і психічних сил з урахуванням характеру та специфіки тренувального і виробничого стомлення.

По суті, фізкультурно-оздоровча технологія – це спосіб реалізації діяльності, спрямованої на досягнення та підтримання фізичного благополуччя і на зниження ризику розвитку захворювань засобами хортингу, фізичної культури і оздоровлення. Це основні правила використання спеціальних знань і умінь, способів організації і здійснення конкретних дій, необхідних для виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності в системі хортингу.

Сьогодні фізкультурно-оздоровчі технології хортингу не є надбанням особистого досвіду засновника хортингу або рідкісних фахівців, а набули великого поширення і розробляються відповідно до досягнень медичної науки. Будь-яка фізкультурно-оздоровча технологія хортингу включає в себе постановку мети і завдань оздоровлення, і власне реалізацію фізкультурно-оздоровчої діяльності в тій чи іншій формі тренувальних занять. Технологія оздоровчого хортингу включає в себе не тільки реалізацію оздоровчої програми, але і визначення рівня здоров'я, і тестування фізичної підготовленості хортингістів, а також питання управління і адміністрування.

Таким чином, фізкультурно-оздоровча технологія хортингу – це спосіб здійснення різноманітної фізкультурно-оздоровчої діяльності хортингістів. Це та база, на якій будується так звана оздоровча індустрія і широка фізкультурно-оздоровча робота Української федерації хортингу. Фізкультурно-оздоровчі технології хортингу можуть впроваджуватися і здійснюватися у найрізноманітніших напрямках: тренування з хортингу з помірними навантаженнями, шейпінг, аеробіка, фітнес, бодібіддинг, а також біг, туризм, плавання як оздоровчі види спорту, і інші види, які використовуються в дозвільної діяльності. Усі вони включені у програму оздоровчого хортингу.

## **1. Оздоровчі програми хортингу та їх класифікація**

Оздоровчі програми хортингу як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану), так і мати на меті спортивну підготовку, пов'язану з розвитком здібностей до вирішення рухових завдань на досить високому рівні.

Класифікація оздоровчих програм хортингу:

а) на одному виді рухової активності (наприклад, тренувальні заняття з хортингу з помірними навантаженнями, аеробіка, оздоровчий біг, плавання тощо);

б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад: тренувальні заняття з хортингу з помірними навантаженнями та аеробіка; хортинг і бодібіддинг; аеробіка і стретчинг; оздоровче плавання і біг тощо);

в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності і різних факторів здорового способу життя (наприклад, тренувальні заняття з хортингу з помірними навантаженнями на природі (вода, сніг, вітер тощо); аеробіка і загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновлювальних процедур тощо).

У свою чергу, оздоровчі програми хортингу, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності в воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Таке різноманіття визначається прагненням задовольнити засобами оздоровчого хортингу різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення. У зміст поняття «оздоровчий хортинг» входять багатофакторні компоненти: фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, в тому числі боротьба зі стресами й інші фактори здорового способу життя.

## **2. Структура і зміст оздоровчого тренування**

Різнманіття програм оздоровчого хортингу не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності має відповідати основним принципам фізичного виховання хортингістів.

Якою б оригінальною не була та чи інша програма, в її структурі виділяють наступні частини (компоненти):

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості;
- заключна (відновна) частина.

Наведена узагальнена структура програм може змінюватися в залежності від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану хортингістів і інших чинників. Наприклад, у програмах, заснованих

на оздоровчих методиках хортингу, розрізняють декілька цільових компонентів або блоків:

- підвідний (підготовка організму хортингістів до заняття);
- аеробний (розвиток серцево-судинної і дихальної систем організму);
- координаційний (реалізація естетичних мотивів і установок, розвиток координаційних здібностей);
- коригувальний (корекція фігури тіла і вправи силового характеру);
- профілактичний (профілактика різних захворювань);
- додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості);
- довідний (наприклад: розвиток музично-ритмічних здібностей);
- релаксаційний (відновлення після занять, зняття напруги, заняття на розслаблення).

Важливим компонентом сучасних оздоровчих програм хортингу є вправи на розтягування м'язів (стретчинг) – система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються, з метою поліпшення еластичності м'язів і розвитку рухливості в суглобах. Вправи оздоровчого хортингу, організовані після основної розминки, після закінчення аеробної або силової частини тренування, а також у вигляді самостійного заняття знижують надмірне нервово-психічне напруження, ліквідують синдром відстроченого болю в м'язах після навантажень, служать профілактикою травматизму.

Фізіологічна основа оздоровчого хортингу – міотонічний рефлекс, викликає активне скорочення волокон у примусово розтягнутому м'язі і посилення в ньому обмінних процесів. У результаті систематичних занять розтяжками значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, зростає амплітуда рухів у суглобовому комплексі.

### **3. Розтягувальні вправи оздоровчого хортингу**

Раціональний варіант розтягувальних вправ хортингу передбачає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший тип (вибірчої спрямованості) характеризується застосуванням ряду вправ (як правило, 5–7) за участю одних і тих же м'язових груп, що викликає локальний, але значний за впливом ефект. Другий тип комплексу формується з вправ, кожна з яких направлена на певну м'язову групу. Доцільно займатися розтяжками по 15–30 хв щодня, чергуючи різні за спрямованістю варіанти.

Основні процедури тонічного розтягування виконуються в положенні стоячи, з випадками і нахилами тіла, сидячи і лежачи. Тривалість утримання позицій (від 5 до 30 с) залежить від рівня підготовленості хортингістів.

**Розтягувальна вправа 1.** Випряміться, поставте ноги нарізно, втягніть живіт, грудна клітка піднята. Поставте праву руку на верхню частину правого стегна, а ліву – вгору над головою. Тягніться лівою рукою вправо так, як ніби ви хочете штовхнути рукою стіну. Утримуйте 15 рахунків. Повільно поверніться у вихідне положення і виконайте вправу в іншу сторону.

**Розтягувальна вправа 2.** Поставте ноги ширше, нахиліться вперед і поставте долоні на підлогу. Ковзаючи правою ногою в сторону і згинаючи ліву ногу, прийміть положення, присіду на носі. Відчуйте розтягнення всій внутрішній поверхні правого стегна. Утримуйте 15 рахунків. Поміняйте ноги і виконайте вправу в іншу сторону. Контролюйте положення ступнів: вони повинні торкатися підлоги всією підошвою протягом усієї вправи.

Оздоровчий хортинг – ефективна оздоровча система. Свою назву система отримала:

- по-перше, за типом фізичних вправ, що займають центральне місце в занятті – вправ на оздоровлення, тобто таких, при яких м'язи не постійно напружені під час вправ, а пластично розтягуються;

- по-друге, за основним ефектом, який досягається у результаті її застосування – високому «життєвому тону» спортсмена.

Оздоровчий хортинг використовується для вирішення двох завдань:

- швидке поліпшення самопочуття, працездатності, складу тіла (співвідношення маси жирової і м'язової тканини), нормалізації роботи органів травлення й інших життєво важливих систем організму, поліпшення психоемоційного стану;

- підтримка хорошого фізичного стану та зовнішнього вигляду при відносно невеликій кількості затраченого часу і зусиль.

Оздоровчий хортинг як система включає:

- комбінацію деяких видів фізичного тренування (напруження, розтяжки, аеробне, дихальне);

- засоби психологічної корекції (релаксація, настрій);

- засоби фізіотерапевтичного впливу (масаж, сауна тощо);

- гігієнічні (що очищають і гартують) заходи;

- організація раціонального харчування;

- методи контролю фізичного розвитку і функціонального стану.

Одне із основних місць у системі оздоровчого хортингу займає ізотонічне (стато-динамічне) тренування, що відрізняє його від інших оздоровчих систем, і забезпечує його високу ефективність.

Завдячуючи широкому спектру засобів, форм і методів, оздоровчим хортингом можуть займатися діти, дорослі, особи похилого віку, як індивідуально, так і в групі.

#### **4. Особливості вправ оздоровчого хортингу**

Поєднання трьох вправ на м'язи плечей і грудей.

1) В. П. – Стоячи, руки на поясі – повільні обертання плечима вперед і назад з максимальною амплітудою. М'язи плечей напружені і не розслабляються.

2) В. П. – Стоячи, руки витягнуті вгору, долоня однієї руки із зусиллям притиснута до тильної сторони іншої руки. Спиною пряма, груди вперед, лопатки зімкнуті. Не знижуючи напруги повільно притискайте кисті між собою.

##### **Вправа на м'язи ніг**

1) В. П. – Стоячи, ноги трохи ширше плечей. Носки ніг і коліна максимально розвести назовні. Руки витягнуті вгору і переплетені між собою. Лопатки звести, спина пряма, таз виведений вперед, сідниці напружені. Дивитися строго вперед. Не знімаючи напруження м'язів, повільно присісти, максимально розводячи коліна в сторони. Повільно підвестися, повністю не розгинаючи ніг. Продовжувати так само опускатися як і раніше.

Основи здоров'я, спосіб життя, оздоровчі звички закладаються в сім'ї з раннього дитинства. Виховати здорову розумну людину – це не просте завдання, вирішення її потребує знань, умінь, старанності і терпіння.

Дуже важливо якомога раніше почати, вміло і систематично проводити загартовування, заняття гімнастикою, масаж. Ці дії, вчасно розпочаті, унеможливають розвиток неправильної постави у людини.

Порушення постави найчастіше з'являється в шкільному віці, особливо в періоди прискореного росту скелета дітей (періоди витягування), але, оскільки сьгоднішнє покоління багато часу проводить біля телевізора і комп'ютера, постава у дітей може погіршуватися вже у дошкільному віці. Дитина з порушеною поставою відрізняється не тільки непривабливим зовнішнім виглядом, ця дитина, зазвичай, мало часу проводить на свіжому повітрі, вона малорухома і неправильно харчується, часто хворіє на простудні захворювання. Порушення постави – це не хвороба, але людина з порушеною поставою знаходиться в групі ризику щодо розвитку ортопедичної патології хребта і ступнів,

захворювань органів дихання, травлення, розвитку астено-невротичних станів.

## **5. Характеристика правильної постави учня**

Правильність постави залежить від стану кісток і зв'язок скелета хребта і тазу, а також від тонусу м'язів тіла. Хребет є основним кістковим стрижнем, який утримує голову і тулуб. Таз служить як би фундаментом хребта. Якщо м'язи тулуба розвинені рівномірно і тяга м'язів згиначів, врівноважується тягою м'язів розгиначів, то тулуб і голова тримаються прямо. Нормальна постава характеризується симетричним розташуванням частин тіла щодо хребта. Це такий стан тулуба, коли голова поставлена прямо, плечі відведені назад і симетрично розташовані, грудна клітка розгорнута, в поперековій частині хребта невеликий вигин вперед, живіт підібраний.

### **Види порушень постави**

Порушення постави бувають 2-х видів.

1. Порушення постави у сагітальній площині:

- сутулість (збільшений грудний кіфоз);
- тотальний кіфоз, кругла спина (різко збільшений грудний кіфоз, майже немає поперекового лордозу);
- кругло-увігнута спина (збільшений грудний кіфоз, збільшений поперековий лордоз);
- плоска спина – згладжені всі фізіологічні вигини хребта.

2. Порушення постави у фронтальній площині.

Таке порушення постави називається асиметричною поставою. При цьому є виражена асиметрія між правою і лівою половиною тіла. Хребет при огляді людини, що стоїть прямо, має дугу, звернену вершиною вправо або вліво. Відзначається нерівномірність прямокутників талії, одне плече і лопатка опущені. При порушеній поставі знижена життєва ємність легень, ускладнена робота серця, органів травлення, часто турбують головні болі, швидко настає перевтома. Нерідко у людей з порушеною поставою розвивається короткозорість.

Для виправлення дефектів постави необхідно вжити заходів, що сприяють поліпшенню фізичного розвитку (режим дня, харчування, дотримання гігієнічних умов), а також цілеспрямоване використання засобів оздоровчого хортингу та фізичної культури.

До завдань оздоровчого хортингу відносяться:

- поліпшення і нормалізація перебігу нервових процесів, емоційного тонусу людини, підвищення неспецифічної опірності організму;

- активізація обмінних процесів у м'язах тулуба, створення м'язового корсету хребта;
- виправлення дефектів постави;
- формування і закріплення правильної постави.

## **6. Комплекс фізичних вправ для вироблення правильної постави**

Вправи з 1 до 9 у В. П. стоячи, ноги разом або на ширині плечей.

**Вправа 1.** Кисті до плечей, звести лопатки – вдих, опускаючи руки – видих.

**Вправа 2.** Руки в сторони, звести лопатки – вдих, опускаючи руки – видих.

**Вправа 3.** Ліву руку вгору, праву в сторону – вдих, опускаючи руки – видих. Те ж з рухом правої руки вгору.

**Вправа 4.** Руки назад, відставляючи назад ліву ногу на носок – вдих, приставляючи ногу – видих. Те ж, відставляючи назад іншу ногу.

**Вправа 5.** З поворотом тулуба вліво, кисті до плечей – вдих, опускаючи руки – видих. Те ж в іншу сторону.

**Вправа 6.** Повернути тулуб вліво, руки в сторону – вдих. Те ж в іншу сторону.

**Вправа 7.** Нахилити тулуб вліво вдих, випрямити – видих. Те ж в іншу сторону.

**Вправа 8.** Нахилитися вперед, руки в сторону – вдих, випрямитися – вдих.

**Вправа 9.** Поставити ноги нарізно, кисті в «замок». Імітувати рухи дроворуба.

Вправи 10–12 виконуються у В. П. лежачи на спині.

**Вправа 10.** По черзі піднімати праву, а потім ліву ногу.

**Вправа 11.** Одночасне піднімання ніг.

**Вправа 12.** По черзі торкатися підлоги лівою ногою праворуч, а правою ногою – зліва.

**Вправа 13.** Руки за головою. Повільно перейти у положення, сидячи (без допомоги рук).

**Вправа 14.** Витягнувши руки вгору, швидко перейти у положення сидячи (без допомоги рук).

**Вправа 15.** В. П. сидячи на підлозі. Піднявши ноги, зігнути і розігнути коліна, спираючись на передпліччя.

**Вправа 16.** В. П. стоячи. Підстрибнути, поставивши ноги нарізно, і стрибком повернутися у В. П. Рух рук: вгору і вниз.

## **7. Профілактика недоліків опорно-рухового апарату**

Здоров'я хребта визначає здоров'я всього організму. Малорухливий спосіб життя, різні травми і розтягування, підняття важких предметів і неправильне харчування призводять до того, що м'язовий корсет слабшає, руйнуються тканини міжхребцевих дисків, виникають захворювання опорно-рухового апарату. Особливо страждають люди, які проводять багато часу за комп'ютером, а до них зараз можна віднести основну частину працюючого населення, школярів і студентів. В умовах безперервного впливу такої кількості несприятливих чинників величезне значення набуває профілактика захворювань опорно-рухового апарату. В якості основних заходів щодо профілактики захворювань хребта на заняттях оздоровчим хортингом зазвичай застосовуються масаж і фізичні вправи.

Вправи з дрібним фізкультурним інвентарем допомагають контролювати правильність виконання вправи. Тому широко застосовуються вправи з гімнастичними палицями, обручами, кеглями, стрічками, довгою мотузкою, прапорцями, скакалками. При цьому передбачається використання одного і того ж виду інвентарю на занятті багаторазово. Якщо, наприклад, на занятті з оздоровчого хортингу заплановані вправи з гімнастичною палицею, то у вступну частину заняття включається ходьба з палицею за плечима; якщо у вступній частині виконуються вправи з мішечками, то в основну частину заняття включається вправа у ходьбі з мішечками на голові або стрибках через мішечки. Всі ці прийоми сприяють збільшенню фізичного навантаження, підвищують у хортингістів інтерес до заняття.

Зміцненню кістково-м'язового апарату, формуванню правильної постави сприяють ігри на свіжому повітрі з елементами хортингу. Все це планується і проводиться з урахуванням сезонних умов.

## **8. Плоскостопість та її ознаки**

Плоскостопість виникає у результаті ослаблення зводу ступні і зміщення п'яткової кістки. Це значно ускладнює пересування. На початкових стадіях захворювання неприємні відчуття відзначаються тільки при тривалому ходінні, особливо при підйомі й навантаженнях. Потім деформація ступні набуває стабільного характеру і супроводжується болями не тільки при ходінні, але іноді і в спокої.

Вважається, що плоскостопість – хвороба спадкова. Для її лікування призначають відповідну гімнастику і спеціальне взуття з

особливими підкладками і каблуком. Однак відомо, що ці ортопедичні прийоми малоефективні.

Масаж ступні, вібраційні вправи за системою оздоровчого хортингу, водні та повітряні контрастні процедури, повноцінне харчування, ходіння босоніж – ось те, що може призупинити розвиток плоскостопості.

На деякий час можна між великим пальцем і іншими пальцями на нозі вставляти джгут з вати, щоб відводити великий палець у бік. Це згодом допоможе виправити зміщення п'яtkової кістки.

## **9. Комплекс фізичних вправ, рекомендований для усунення плоскостопості на початковій стадії**

**Вправа 1.** Ходіння на носках, руки з'єднані на потилиці, лікті розвернуті в сторони, 30 с.

**Вправа 2.** В. П. – сидячи, відтягування носків ступні з одночасним підніманням і опусканням їх зовнішнього краю.

**Вправа 3.** В. П. – сидячи, згинання ніг у колінах в упорі ступнями об підлогу, розведення п'ят в сторону і повернення в початкове положення.

**Вправа 4.** В. П. – сидячи, почергове відведення п'ят від опори.

**Вправа 5.** В. П. – сидячи, приведення ступнів з одночасним згинанням пальців.

**Вправа 6.** В. П. – сидячи, максимальне розведення п'ят, не відриваючи носків від підлоги.

**Вправа 7.** В. П. – сидячи на стільці і тримаючись руками за сидіння біля спинки стільця. Випрямити ноги, носки витягнути («ножиці»). По 10 разів кожною ногою.

**Вправа 8.** В. П. – те ж. Обертання ступнями. По 10 разів за годинниковою стрілкою і проти.

**Вправа 9.** В. П. – ноги нарізно, руки на поясі. Присісти на носках, руки витягнути вперед, вдих, повернутися у В. П. – видих. Повторити 6–8 разів.

**Вправа 10.** В. П. – ноги нарізно. Руки через сторони підняти вгору, підтягнутися, піднімаючись на носках, подивитися на кисті рук, вдих. Повернутися у В. П. – видих. Повторити 6–8 разів.

**Вправа 11.** Ходьба по кімнаті з високим підніманням стегон (20 с), ходьба на носках (20 с).

**Вправа 12.** В. П. – лежачи на килимку на спині, руки вздовж тіла. Підняти прямі ноги вгору, спираючись руками об підлогу біля

стегон. «Велосипед» з витягнутими носками ніг. Дихання довільне. По 15 рухів кожною ногою.

**Вправа 13.** В. П. – те ж. Ноги на ширині плечей. Обертання ступнями. Дихання довільне. По 10 рухів за годинниковою стрілкою і проти.

**Вправа 14.** Ходіння по черзі на носках і п'ятах, 1 хв.

## **10. Навантаження в оздоровчому хортингу**

Організм школяра ще знаходиться у процесі зростання і розвитку. В силу цього він є пластичним і в більшій мірі схильним до впливу різних чинників навколишнього середовища, ніж повністю сформований організм дорослої людини. При цьому характерно, що вплив зовнішніх факторів на функціональний стан молодого організму не обмежується моментом впливу, а в значній мірі позначається на подальшому ході його розвитку. Під впливом зовнішнього середовища і природних процесів життя і діяльності організм постійно адаптується. Один із шляхів адаптації – використання можливостей оздоровчого хортингу і фізичного виховання. Регулярна фізична активність у процесі занять хортингом значно покращує фізичне здоров'я, особливо стан опорно-рухової та серцево-судинної систем, підвищує імунітет, позитивно впливає на загальний тонус людини. Вид спорту хортинг як освітня галузь покликаний сформувати в учнів стійкі мотиви і потреби у дбайливому ставленні до свого здоров'я і фізичної підготовленості, цілісному розвитку своїх фізичних і психічних якостей, творчому використанні засобів хортингу в організації здорового способу життя.

Оздоровчий хортинг має на меті підвищити рівень фізичного і психічного стану людини до величин, які гарантують стабільне здоров'я. Щоб домогтися саме оздоровчого ефекту від тренувань з хортингу, необхідно дотримуватися кількох правил. Мається на увазі, що рухові навантаження на заняттях будуть суворо дозовані. Тому при заняттях оздоровчим хортингом необхідно строго стежити за темпом і тривалістю виконання вправ, за частотою серцевих скорочень. Частота серцевих скорочень повинна відповідати рівню, оптимальному для певного виду вправ і віку людини. Інакше оздоровчий ефект занять хортингом стає просто недоцільним, і в результаті тренувань має місце явна спортивна спрямованість.

Оздоровчий хортинг має циклічний характер. Вправи повинні бути певним чином складені в цикли. Кожен цикл може складати одне тренування або повторюватися за одне тренування кілька разів. У перервах між циклами обов'язково повинні бути паузи. У ці паузи рекомендується знижувати навантаження, якщо цикл повторюється кілька разів за одне тренування. А якщо цикл вправ певною мірою і становить тренування, то навантаження скасовують зовсім. У ці паузи організм хортингіста повинен повністю відновитися після навантаження. Зрозуміло, що чим більше інтенсивність навантаження, тим тривалішим повинні бути паузи.

Оздоровчий хортинг – це ні в якому разі не одноманітні тренування. Адже оздоровча методика покликана впливати на весь організм у цілому, а тому і вправи повинні бути різноманітними та загальнодоступними. Наприклад, ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді або коні, веслування, лижі, ковзани і багато іншого повинні неодмінно поєднуватися зі спеціальними силовими вправами спортивного хортингу. Важливий емоційний настрій, впевненість у результаті, самонавіювання і відмінний настрій покликані для того, щоб оздоровча методика була дієвою. Якщо сьогодні займатися бажання немає, то навіть не варто починати заняття, буде тільки гірше.

Оздоровчий хортинг немислимий без загартовування і само-масажу. Також заняття обов'язково повинні включати в себе дихальні вправи. Правильне дихання – одна з найважливіших умов відмінного здоров'я хортингіста. Кисневе голодування призведе тільки до погіршення стану людини, але ніяк не до оздоровлення організму. В заняття обов'язково слід включати спеціальні вправи, що сприятимуть розвитку координації.

Заняття оздоровчим хортингом може бути різним, що переслідує різні цілі. Для прикладу розглянемо ходьбу і біг. Заняття ходьбою відносять до легкого навантаженні. Таке навантаження призводить до поліпшення настрою, самопочуття, сну. Біг, що чергується з ходьбою – це помірне навантаження, яке сприяє поліпшенню функціонування системи кровообігу, економії і підвищенню можливостей серцевої діяльності, зниженню частоти пульсу у звичайних умовах, зниженню тиску. А безперервний біг – це вже важке навантаження. При важкому навантаженні спостерігається збільшення енергетичного потенціалу м'язів і печінки, збільшення розмірів наднирників і серця. Важливо те, що навіть важке навантаження, якщо це оздоровча методика, не має на увазі сильного стомлення, порушення функцій дихання і кровообігу.

Скільки ж потрібно тренуватися, щоб досягти результату, про який говорить методика оздоровчого хортингу? Як мінімум

30–90 хвилин 3 рази в тиждень. Займатися менше і рідше можуть тільки ті, хто має на меті підтримати досягнутий результат на певному рівні. А займатися частіше і більше оздоровчий хортинг не дозволяє: відновний період для організму після тренування повинен бути не менше 48 годин. Вибір оптимального навантаження, тривалості й інтенсивності занять має відбуватися виключно на основі фізичного і психічного стану спортсмена. Адже індивідуалізація занять оздоровчим хортингом є найважливішою умовою їх ефективності.

Однак, оздоровчий хортинг все-таки здебільшого відноситься до медичних методів впливу, тому, перш ніж почати займатися, проконсультуйтеся з лікарем. Нехай він порадить вам, які вправи будуть найбільш корисні саме вам. І весь час, поки у вашому житті буде присутній оздоровчий хортинг, лікар повинен уважно стежити за вашим здоров'ям.

## **11. Фізіологічні особливості хортингу**

Із закінченням підліткового віку організм з періоду бурхливих змін переходить до етапу спокійного завершення процесів формування усіх його органів і фізіологічних систем. Отже, вік людини з 16 до 18 років – це період незначних анатомо-фізіологічних перетворень і досягнення організмом підлітка функціонального рівня дорослої людини. Перш за все це стосується залоз внутрішньої секреції і нервової системи. В молодому організмі встановлюється гормональний баланс, властивий дорослій людині, що сприятливо позначається на діяльності нервової системи. В учнівській молоді значно зростає роль кори головного мозку в регуляції діяльності всіх органів і поведінки, посилюються процеси гальмування. В результаті цих змін поведінка хортингістів цього віку стає більш врівноваженою, зростає фізична та розумова працездатність.

Важливе значення для продуктивної навчальної і тренувальної діяльності та збереження здоров'я учнів старших класів має правильна організація їх активного відпочинку, необхідною частиною якого є заняття оздоровчим хортингом, фізичною культурою й іншими видами спортом. Відповідно до сучасних фізіологічних і психологічних досліджень Української федерації хортингу, між фізичною та психічною діяльністю учня існує прямий і тісний зв'язок, що зберігається в його подальшому житті. Зокрема, вивчена кореляція між станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку і успішністю учня в школі. Виявилось, що близько 30 % невстигаючих учнів мають різні порушення в руховій сфері. А ті школярі, які

відвідують секцію з оздоровчого хортингу, значно покращують свої показники у навчанні.

## **12. Оздоровчі функції хортингу як виду спорту при підготовці до життя і професії**

Можливості хортингу в зміцненні здоров'я, корекції статури і постави, підвищенні загальної працездатності, психічної стійкості, і, нарешті, у самоствердженні дуже великі. При цьому здоров'я виступає як провідний чинник, що визначає не тільки гармонійний розвиток молодої людини, а й успішність освоєння професії, плідність її майбутньої професійної діяльності.

У сфері економіки праці щодо цього питання існує відомий постулат, який коротко і ємко висвітлює тісний взаємозв'язок професійної підготовки і здоров'я людини: фахівець може мати хорошу професійну підготовленість, багатий досвід роботи, але якщо він не має здоров'я, то його не можна відносити до трудових ресурсів.

Фізичний розвиток, який тісно пов'язаний зі здоров'ям – це процес зміни і становлення природних морфологічних і функціональних властивостей організму людини протягом її життя (зріст, маса тіла, окружність грудної клітини, життєва ємність легенів тощо).

Загальний фізичний стан людини залежить від багатьох факторів як природних, так і соціальних, але головне – він керований за допомогою відповідним чином підібраних і організованих заходів з використанням фізичних вправ хортингу, раціонального харчування, режиму праці і відпочинку. Таким чином, можна в широкому діапазоні змінювати у необхідному напрямі показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості організму.

Сучасна праця фахівця, що вимагає в основному інтелектуальних зусиль, тривалих нервових напружень, пов'язаних з переробкою великого потоку різноманітної інформації, суттєво відрізняється від праці виключно фізичної. В останній, м'язова втома є нормальним фізіологічним станом, виробленим у ході еволюції як біологічне пристосування, що охороняє організм від перевантаження. Розумова ж робота – досягнення природи на більш високих ступенях її розвитку, і організм людини, природно, ще не встиг адаптуватися до неї. Еволюція поки не виробила реакцій, що надійно оберігають центральну нервову систему від перенапружень. Тому наступ нервового (розумового) стомлення на відміну від фізичного (м'язового) не призводить до автоматичного припинення роботи, а лише

викликає перезбудження, невротичні зрушення, які, накопичуючись і заглиблюючись, призводять до психічного захворювання людини.

Якщо людина знаходиться у стані відносного спокою (скажімо, сидить в кріслі), то її м'язи не здійснюють майже ніякої роботи. У такому стані через м'язи тіла протікає зовсім небагато крові. Лише 15–20 % крові йде до м'язів, а решта по судинах прямує до печінки, мозку тощо. В організмі людини майже 160 млрд капілярів, і довжина їх приблизно 100 тис км. Коли м'язи знаходяться у спокої, то працює лише 10 % капілярів. Як тільки м'язи включаються у будь-яку роботу, відразу ж зростає їх запит на енергетичні речовини і кисень. Вступають у силу різні фізіологічні механізми, які посилюють діяльність серця, розкриваються резервні капіляри, поліпшується живлення м'язової тканини працюючих м'язів, зникає явище атрофії. У той же час підвищується тренованість серцевого м'яза, що можливо лише при роботі м'язового апарату людського тіла.

Таким чином, протягом тисячоліть людський організм з його складними функціями по суті залишається без змін. Він так само, як багато тисяч років тому, для свого нормального функціонування вимагає фізичного навантаження. Цілий ряд відхилень у стані здоров'я, в тому числі і «хвороба століття» – захворювання серцево-судинної системи (а вона все більше і більше «молодшає», захоплюючи і молодих людей). Це багато в чому пояснюється саме недоліком рухової активності. Так, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, смертність чоловіків від ішемічної хвороби серця у віці 35–44 років в 80-ті роки зросла на 60 %. Ці так звані «хвороби цивілізації» особливо частіші у представників професій, пов'язаних з малорухливим режимом роботи, розумовою працею і емоційними навантаженнями. А подібних професій зараз стає все більше.

Спеціальними дослідженнями виявлено, що організм фізично активних чоловіків 50–60 років володіє вищими функціональними можливостями, ніж 30-річних, але з обмеженим руховим режимом. Не випадково всі довгожителі відрізняються підвищеною руховою активністю протягом усього життя.

Тому здоров'я і фізична активність, здоров'я і м'язові навантаження – це наближені у даний час поняття. М'язовий голод для здоров'я людини так само небезпечний, як недолік кисню, харчування і вітамінів, що неодноразово підтверджено різними експериментами і тестами Української федерації хортингу.

Не випадково нині приділяється значна увага різним активним заходам профілактики, спрямованим на подолання тих негативних наслідків, які пов'язані в життєдіяльності людини з окремими сторонами технічного прогресу. У цьому процесі не остання роль

відводиться хортингу, загальній фізичній культурі та іншим видам спорту, через які можна зміцнити здоров'я, значно підвищити функціональні можливості, використовувати резерви підвищення загальної дієздатності в різних умовах навчання, виробництва і побуту – адже адаптаційні можливості організму людини надзвичайно великі. Прикладом тому може служити високий рівень спеціальної психофізичної підготовленості хортингістів до абсолютно незвичайних і високих навантажень та психологічного напруження. Про це ж говорять і видатні досягнення спортсменів у даному виді спорту, що часто перевищують сформовані уявлення про можливості людського організму.

Повсякденна навчальна робота, заліково-екзаменаційні заняття з їх інтенсивним навантаженням протягом навчального року, навчальні та виробничі практики – все це вимагає від хортингістів не тільки старанності, а й доброго здоров'я, гарної психофізичної підготовленості. Вивчення багатьма дослідниками Української федерації хортингу питання раціонального використання часу учнями навчальних закладів показало, що загальне навантаження навчальною роботою, включаючи і самопідготовку, в різних закладах в навчальному році значно коливається. Воно визначається конкретними умовами, трудомісткістю і складністю досліджуваних дисциплін, рівнем попередньої підготовленості і, звичайно, ставленням самого учня до навчання.

У період іспитів буквально «затворниками» стають близько 90 % учнів. Їх перебування на відкритому повітрі обмежується не більше ніж 30 хвилин у день. Спостерігається систематичне недосипання, рідкісний і нерегулярний прийом їжі. А потім закінчується екзаменаційний період. Починаються канікули, і саме в цей час у деяких учнів починаються застуди й інші відхилення в стані здоров'я. Усі ці, здавалося б, звичайні захворювання (грип, ангіна, ЗРЗ тощо) є наслідком зниження захисних можливостей організму через перенапруження під час екзаменаційного періоду, результатом істотних порушень належного режиму навчальної праці та побуту, а також наслідком загальної нестачі рухової активності.

Разом з тим можна констатувати і той факт, що учні, які регулярно займаються хортингом і не переривають занять навіть в період іспитів, більш благополучно для свого здоров'я проходять усі проблеми учнівського життя.

Тому, в принципі, вибір учнем будь-якої форми рухової активності: заняття в секції хортингу, різноманітна фізична праця, танці, заняття фізичною культурою, різними видами спорту – вже само по собі стає сприятливим явищем для організму, оскільки знижує

дефіцит рухової активності, сприяє нормальному функціонуванню різноманітних систем організму, зміцнює здоров'я учня.

Можна зазначити, що розвиток саме таких видів діяльності як оздоровчий хортинг, загальної фізичної культури і спорту є найбільш важливою складовою частиною державної соціально-економічної політики. Основна мета політики держави в галузі фізичної культури і спорту – ефективне використання їх можливостей в оздоровленні нації, виховання молоді, формування здорового способу життя і гідний виступ українських спортсменів на найбільших міжнародних змаганнях.

Міністерством охорони здоров'я України відзначається, що сьогодні в Україні загострилася проблема зі станом здоров'я населення, збільшилася кількість людей, які вживають наркотики, зловживають алкоголем і пристрастилися до куріння. В даний час фізичною культурою і спортом в країні займається всього 8–10 % населення, тоді як в економічно розвинених країнах світу цей показник досягає 40–60 %.

Найгостріша проблема, що вимагає термінового вирішення – низька фізична підготовленість і фізичний розвиток учнів. Реальний обсяг рухової активності учнівської молоді не забезпечує повноцінного розвитку і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Збільшується число учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

### **13. Омолоджувальна дія занять хортингом**

Раніше існувала думка, що людям для підтримки свого здоров'я немає потреби у великих фізичних навантаженнях, однак з плином часу погляди стали змінюватися. Уже в кінці 70-х років лікарі дозволяють пацієнтам бігати після інфаркту, кажуть, що пульс після навантаження повинен досягати 120 уд/хв. У методичному посібнику «Хортинг – національний вид спорту України», все поставлено на свої місця і даються адекватні навантаження, темп і швидкість.

І справді: якщо згадати, скільки кілограмометрів видає орач за плугом, або землекоп, або мисливець, то що вартують наші 20–30 хвилин вправ, або навіть бігу? Для здоров'я необхідні достатні навантаження, інакше вони не потрібні зовсім. Після всього сказаного про тренування – зайве захищати необхідність хортингу взагалі. Можна повторити лише певні узагальнюючі обґрунтування: хортинг зміцнює мускулатуру, зберігає рухливість суглобів і міцність зв'язок, покращує фігуру, підвищує хвилинний викид крові й

збільшує дихальний обсяг легенів, стимулює обмін речовин, зменшує вагу, благотворно діє на органи травлення, заспокоює нервову систему, підвищує опірність до простудних захворювань. Після такого переконливого списку, який всі знають, чого б школярам не займатися хортингом? А вони займаються не активно, деякі взагалі не займаються. Вимагають більш вагомих доказів, лінуються. Тут ще часом лікарі псують справу своїми догмами, формулою: «Не зашкодь». Лікарі бояться фізкультури взагалі. Хіба можна стверджувати, що ліки ніколи не шкодять?

Почнемо з деяких загальних ідей. Тренувальний ефект будь-якої вправи, будь-якої функції пропорційний тривалості і ступеню тяжкості вправи. Перевищення навантажень, наближення його до граничних показників пов'язане з небезпеками, оскільки перетренування – це вже хвороба. Потужність і тривалість тренування діють по-різному і повинні враховуватися окремо: тренування на силу і на тривалість функції. Найважливіше правило тренування – поступовість нарощування того й іншого, тобто сили і тривалості навантажень. Стосовно до хортингу, потрібно пам'ятати, що фізичне навантаження впливає на всі органи і системи, причому тренувальний ефект розвивається з різними швидкостями. Для деяких органів його важко врахувати. Тому темп нарощування навантажень і тривалості занять повинен вибиратися з великим запасом, з перестраховкою, щоб орієнтуватися на самі «повільні» органи. Крива нарощування навантажень наближається до хвилеподібної. При низькій вихідній тренованості хортингістів додавання навантаження повинно залишати 3–5 відсотків в день від досягнутого, потім, після досягнення високих показників, нарощування знову йде на зменшення. Верхніх меж можливостей досягати не потрібно, вони шкідливі для здоров'я.

З усіх органів і систем при фізичному тренуванні найуразливішим є серце. Саме на його функції і потрібно орієнтуватися при нарощуванні навантажень у хортингістів – практично здорових людей. Якщо є який-небудь хворий орган, то його реакція на навантаження повинна враховуватися нарівні з серцем, а іноді і в першу чергу.

Однак найчастіше це стосується вибору типу вправ, а не інтенсивності загального навантаження, яке раніше за все впливає на діяльність серця. Будь-яке тренування повинно проходити під постійним контролем виміру тренованих функцій.

Тренування в хортингу може переслідувати різні приватні цілі, і в залежності від них змінюється методика. Це стосується не тільки спортсменів, але і хворих людей, які почали займатися оздоровчим

хортингом. Для одного в центрі уваги розробка суглоба після операції чи тренування м'язів після паралічу, для іншого лікування астми затримкою дихання, третьому потрібно зігнати зайвий жир. Більшості, проте, необхідно тренувати серцево-судинну систему, щоб протистояти загальній пасивності та детренованості. У всякому разі серце тренується при будь-яких поміркованих навантаженнях, і про це ніколи не можна забувати.

Єдиний орган, який дійсно наражається на небезпеку при фізичних навантаженнях у нетренованої людини, – серце. Однак при дотриманні найелементарніших правил і ця небезпека мінімальна, якщо людина ще не страждає захворюваннями серцево-судинної системи. Ось коли вона вже захворіла, нікуди не дінешся, потрібно йти до лікаря-кардіолога: хай він подивиться і дасть дозвіл. Але вся біда в тому, що в більшості випадків він дозволу на тренування не дасть. Тому навіть для людей, які вже лікували серце, слід зробити застереження щодо лікаря. Обов'язково потрібна консультація для людей з вадами серця. Для тих людей, які перенесли інфаркти. Для важких гіпертоніків із стійко високим тиском (вище 180 за максимальним і 100 за мінімальним). Для людей з важкою стенокардією, що вимагає постійного лікування. Для людей, які просто перенесли в дитинстві ревматизм і не лікувалися від вад серця; для підозрілих на стенокардію, тих, у кого болі в серці, з якими вони вже були у лікаря; для легких гіпертоніків, які не вживають постійно ліків, не треба ходити до лікаря за дозволом на оздоровчий хортинг.

Є ще група літніх людей – осіб після шістдесяти. Як правило, у них вже є набір явних чи не виявлених хвороб і з ними все може трапитися. Їм теж не треба ходити в поліклініку нарівні з більш молодими. Зрозуміло, на всі випадки ради не даси. Якщо є сумніви, невпевненість і страх за наслідки занять оздоровчим хортингом, потрібно порадитися. Лікар скаже: «Будьте обережні». Проти цього заперечити не можна: обережність не завадить.

Головна ознака обережності – в поступовості нарощування навантажень. Ні в якому разі не можна поспішати стати здоровим. Це нетерпіння може принести лихо. Роками чоловік сидів, зносився, погладшав, а тепер вирішив надолужити згаяне в найкоротший термін. Так не можна, треба діяти поступово.

Важливий момент: перевірка вихідної тренованості.

Вона визначається за рівнем працездатності серцево-судинної і дихальної систем, тобто за станом підсистеми газообміну.

Найбільш груба попередня оцінка – проаналізувати по задишці при підйомі на сходи. Якщо людина розпечена ліфтами, нехай підніметься на 4–5-й поверх нормальним темпом, без зупинок

на майданчиках і спостерігатиме за собою: як дихає, чи важко рухається. Залежно від результатів досліджень підбирається відповідний комплекс занять.

Оздоровчий хортинг має свою специфіку в залежності від завдання, яке вирішується. Нас цікавить здоров'я. Воно пов'язане з фігурою, але не прямо, з рухливістю суглобів, розвиток мускулатури для здоров'я не має значення, зате вплив на обмін і через це на вагу – це дуже важливо. Травлення і розслаблення теж відкидати не можна – це фактори здоров'я. Але найголовніше – тренування серцево-судинної і дихальної систем. Ось приблизне коло завдань.

Вікові межі оздоровчого хортингу – від немовлят до старців, поки вони щось розуміють. Коли перестануть, оздоровчий хортинг марний і навіть небезпечний. На думку фахівців Української федерації хортингу, межі здоров'я безмежні. Хоча наука в цьому питанні ще далеко не довела все до повної ясності, але вже зараз можна окреслити контури здорової людини стосовно життя в нову технологічну і соціальну епоху. Тепер можна забезпечити правильне харчування, провести лікування в разі хвороб, відпочинок. Зникли вимоги щодо великої м'язової сили.

Глобальна мета – домогтися, щоб здоров'я не тільки не знижувало рівень душевного комфорту, як зараз, а підвищувало його. Правильний режим обмежень і навантажень – це спосіб життя, що забезпечує здоров'я.

Спробуємо уявити собі баланс приємного і неприємного відчуття сучасної людини і знайти в ньому місце для турбот про здоров'я засобами оздоровчого хортингу.

## **14. Здоров'я, робота і сім'я**

Не секрет, що найбільші компоненти задоволення кожної людини лежать у сфері роботи і сім'ї. Здається, що здоров'я не має до них відношення. Але це не так. Оволодіння собою, сила волі, здатність фізично напружуватися – все це посилюється від фізичних вправ і, безсумнівно, сприяє успіхам у роботі. Саме поняття здоров'я не робить сімейного щастя, але хвороби точно його зменшують. Навіть свої хвороби набридають, а що говорити про хвороби дружин, чоловіків, якщо вони йдуть одна за одною. Вони не сприяють утриманню любові. Дітей це стосується в меншій мірі: ми не можемо їх розлюбити навіть хворих, але зате як боляче, коли вони страждають. Бути здоровим вигідно в усіх відношеннях.

Але це не все. Розрахунок полягає в тому, який ступінь здоров'я мінімально необхідний для отримання користі від нього. Постають

питання, якою ціною, і як цей баланс змінюється з віком? Зрозуміло, на ці питання не можна відповісти однозначно: для кожної людини щастя бачиться по-різному. Воно залежить від складу її особистісних цінностей: як у людини розподіляється значимість біологічних почуттів і переконань, який у неї інтелект і фізичні дані від природи.

Для одного максимум мотиваційного аспекту лежить в сфері спорту, і йому потрібна висока тренуваність, а для інтелектуала досить деякого мінімуму. А поетові, наприклад, здоров'я зовсім не потрібно. Поет повинен страждати, тоді він напише щось вартісне, а якщо буде такий собі здоровань-оптиміст, то чого від нього чекати. Вся справа в тому, що ціна за різний рівень здоров'я різна. Вона все підвищується в міру зростання спокус, які нам представляє технічний, економічний та інтелектуальний прогрес. Такий повинен бути загальний підхід.

Бажаючи підкреслити сприятливий вплив хортингу, загальної фізкультури на здоров'я, його шанувальники часто кажуть: «Хортинг омолоджує!» Звучить це зазвичай як метафора, проте шанувальники хортингу й не підозрюють, наскільки вони праві. Адже відчуття повернення молодості багато в чому відповідає істинному стану справи.

Процес омолодження насамперед починається в крові, в якій з'являються молоді форми червоних кров'яних тілець – ретикулоцити. Урахуванням їх кількості в спортивно-медичній практиці користуються для визначення ступеня навантаження, тренуваності хортингіста. Безперервно оновлюються і клітинні білки нашого організму: старі руйнуються, замінюючись новими. Цей процес протікає безперервно і досить швидко. У звичайних умовах білкові структури печінки оновлюються повністю за 14 днів. Фізичні вправи прискорюють ці процеси. Молоді білкові структури мають більші функціональні і пластичні можливості, у цьому, мабуть, і криється секрет підвищеної працездатності, оздоровлення і омолодження фізично активної людини.

З віком процеси самооновлення клітинних білків уповільнюються, і саме цим пояснюється старіння організму. При прискореному відновленні клітинних білків старіння гальмується й омолодження стає об'єктивною дійсністю.

## **ДОДАТОК Е**

### **КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ**

### **ОЗДОРОВЧОГО ХОРТИНГУ**

#### **1. Комплекс вправ фізкультхвилинки для працівників розумової праці**

Фізичне виховання, що має прикладне спрямування на підготовку до певної трудової або іншої діяльності, прийнято називати фізичною підготовкою. Результатом фізичної підготовки відповідно є фізична підготовленість. Фізична підготовка і її результат можуть носити як загальний характер (загальна фізична підготовка), так і глибоко спеціалізований, що обумовлює спеціальну фізичну працездатність у процесі певної діяльності (наприклад, фізична підготовка геолога, монтажника, працівника медичної сфери тощо). Фізична культура повинна бути органічним компонентом способу життя кожної людини з народження і до глибокої старості.

Особам, зайнятим переважно розумовою працею, слід поступово збільшувати навантаження, включаючи великі м'язові групи, вправи із зусиллям, на відміну від працівників важкої фізичної праці, для яких доцільні вправи на розслаблення, розвантаження великих м'язових груп, використання полегшених вихідних положень, так звані дихальні вправи. При заняттях хортингом обов'язково застосовуються загальнорозвивальні вправи в поєднанні з дихальними і спеціальними; останні спрямовані на вдосконалення фізичних якостей. У літньому віці фізичні вправи оздоровчого напрямку хортингу дозволяють зберегти працездатність.

Фізичні вправи оздоровчого хортингу впливають на функціональний стан центральної нервової системи, сприяють поліпшенню стану серцево-судинної системи, нормалізації процесу обміну і ендокринної регуляції функцій, вдосконаленню стану опорно-рухового апарату, формуванню правильна постава. Заняття хортингом вимагають обов'язкового лікарського контролю, а також самоконтролю. Невідповідність фізичного навантаження функціональним можливостям організму хортингістів може викликати порушення з боку різних систем організму, приводячи до перенапруження.

Основними компонентами здорового способу життя працівників розумової праці є зарядка і заняття оздоровчою фізичною культурою, куди входить і хортинг.

Зарядка хортингіста – комплекс фізичних вправ оздоровчого хортингу, що виконуються вранці після пробудження, є обов'язковим елементом здорового способу життя. Зарядка активізує діяльність функціональних систем організму, сприяючи швидшому переходу від сну до активного дня і підвищення загального тону. Правильно підібраний комплекс фізичних вправ благотворно впливає на функції органів дихання, кровообігу, діяльність м'язово-суглобового апарату, підсилює перистальтику кишечника. Особливе значення має зарядка для працівників розумової праці, людей, які ведуть малорухливий спосіб життя, осіб старших вікових груп, а також схильних до гострих респіраторних захворювань.

Комплекс фізичних вправ оздоровчого хортингу підбирають відповідно до віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовки людини. Послідовність виконуваних вправ оздоровчого хортингу будується таким чином, щоб організм поступово включався у роботу (так само поступово знижують навантаження, закінчуючи зарядку). Починати зарядку слід з дихальних вправ, що сприяють усуненню застійних явищ після сну та розвивають дихальну мускулатуру. Зарядку можна виконувати в будь-якому положенні (лежачи, сидячи, стоячи) або чергувати ці положення: від вправи лежачи перейти до вправи сидячи тощо. Вправи повинні впливати на всі найважливіші групи м'язів і суглоби. Фізичне навантаження визначається складністю вправ, їх кількістю (10–15 вправ), числом повторень і темпом виконання.

*Чоловікам* рекомендуються силові і статичні вправи оздоровчого хортингу з використанням снарядів (наприклад, гантелей, гир), *жінкам* – вправи, що розвивають гнучкість, зміцнюють м'язи черевного преса і тазового пояса (з гімнастичною палицею, м'ячем, скакалкою). *Людям похилого та старечого віку* рекомендуються вправи оздоровчого хортингу, які сприяють підтримці рухливості суглобів, випрямлення хребта; вправи виконуються в повільному темпі і завершуються самомасажем голови і шиї. У комплекс вправ для осіб, які страждають хронічними захворюваннями, необхідно включити елементи лікувальної фізкультури і самомасажу; для адекватного підбору вправ, рекомендованих при тій чи іншій патології (або функціональному порушенні) хворого доцільно направити на консультацію до фахівця з лікувальної фізкультури.

Реакція організму на м'язову роботу під час зарядки має носити помірний характер: частота серцевих скорочень, артеріальний тиск

повинні відновлюватися після 3–5 хв відпочинку. Задишка, слабкість, запаморочення, відчуття серцебиття свідчать про надмірне фізичне навантаження або невдало підібраний комплекс вправ.

Основне гігієнічне правило проведення зарядки – регулярність занять. Зарядку роблять щодня (за винятком гострих періодів захворювання або травми), до сніданку, по можливості на свіжому повітрі. Тривалість занять 8–15 хв. Зарядку завершують водними процедурами – обтиранням, обливанням, душем. Досить ефективним тонізуючим і гартувальним засобом є обтирання гарячою водою з подальшим висиханням у приміщенні (без розтирання тіла рушником).

При виконанні вправ необхідний самоконтроль. Особливу увагу слід звертати на правильність дихання (воно має бути глибоким, ритмічним). Одяг та взуття повинні відповідати температурі повітря, але не утрудняти рухів. Комплекс вправ періодично (через 2 тижні) змінюють, а в міру зростання фізичної підготовки ускладнюють.

Ранковий комплекс або окремі вправи доцільно повторити протягом дня (для зняття втоми, особливо при тривалій розумовій діяльності, психічній нарузі) або ввечері (для нормалізації сну).

Вправи в оздоровчому хортингу для цілеспрямованого їх застосування класифікують за ознакою (наприклад, вправи для рук, ніг, тулуба), та за характером цільової спрямованості вправи (дихальні, на координацію рухів, на рівновагу, коригувальні тощо). Завдяки дихальним вправам забезпечується краще постачання тканин киснем. Дихальні вправи, що супроводжуються тільки рухом грудної клітки і діафрагми, умовно називають статичними, а якщо вони поєднуються з рухами рук, ніг, тулуба, то їх відносять до динамічних.

Зарядка повинна проводитися щодня протягом 12–15 хв у провітреній кімнаті. В комплекс зазвичай включають 12–17 вправ для верхніх і нижніх кінцівок, м'язів тулуба, черевного преса й інших, які повторюють 6–8 разів. Завершують заняття повільної і швидкою ходьбою, дихальними вправами і самомасажем. Комплекс ранкової гімнастики (або окремі рухи) може бути повторений і в другій половині дня або ввечері.

При захворюваннях серцево-судинної і дихальної систем виконують спеціальні дихальні вправи оздоровчого хортингу. Вони знижують (фаза вдиху) і підвищують (фаза видиху) внутрішньо грудний тиск, полегшуючи при ритмічному диханні венозне повернення крові до серця, сприяють збільшенню життєвої ємності легень, рухливості грудної клітки, посиленню дренажу бронхів. Лікувальну дію на моторну і секреторну діяльність системи травлення надають вправи для м'язів черевного преса.

В основній частині заняття застосовують вправи, що надають тренувальну і лікувальну дію, при цьому підтримується певна інтенсивність фізичного навантаження, допустима за станом здоров'я, віком та фізичною підготовленістю хортингіста. У заключній частині фізичне навантаження поступово знижується. Нижче наведені основні вправи, які можуть застосовуватися працівниками розумової праці.

### **Вправи для суглобів рук і ніг**

Вправи для розвитку і укріплення кисті.

**Вправа 1.** Стискання і розтискання кулаків, ритмічно, як можна швидше. Вправа виконується у двох варіантах: спочатку акцент робиться на стискання пальців у кулак (хапальні рухи), а потім – на розтиснення (кидальні рухи), причому пальці потрібно випрямляти повністю.

**Вправа № 2.** Послідовне стискання пальців від мізинця до великого кілька разів, а потім від вказівного до мізинця. Після чого встряхування кисті рук, розслаблення м'язів.

**Вправа 3.** Тепер кисті, стислі в кулак, обертаємо по колу максимального діаметра, спочатку в одну, потім в іншу сторону.

### **Вправа для ліктьових суглобів**

Плечі паралельні підлозі, зафіксовані. Руки зігнуті в ліктях, передпліччя вільно висять. Здійснюємо обертальні рухи передпліччями навколо ліктьових суглобів в обидві сторони. Слідкуйте за тим, щоб плечі не рухалися.

### **Вправа для плечових суглобів**

**Вправа 1.** Випрямлену руку, вільно опущену уздовж тулуба, обертаємо у фронтальній площині перед собою (в кисті з'явиться відчуття тяжкості і набрякання, від приливу крові вона стане червоною). Швидкість обертання поступово збільшуємо. Тренуємо по черзі обидва плечових суглоба. Кожну руку обертаємо спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти.

**Вправа 2.** Голова прямо. Плечі тягнемо вперед назустріч одне одному. Відчуваємо приємне напруження. Даємо легке розслаблення і знову з новим зусиллям надаємо додаткову напругу, знову розслаблення і т. д.

**Вправа 3.** Вперед – назад, лопатки «наїжджають» одна на одну. У кожному напрямку виконуємо вправу по кілька разів.

**Вправа 4.** Кругові рухи плечима вперед, а потім назад здійснюємо за таким же принципом. Амплітуда максимальна.

**Вправа 5.** Струшуємо руки, розслаблюємо м'язи.

**Вправа 6.** Руки перед грудьми зчеплені в замок. Тулуб прямий, положення зафіксоване. Рухаються тільки голова і плечі, все інше

нерухомо. Погляд направляємо вправо, потім в ту ж сторону повертаємо голову. Права рука починає вправо тягнути ліву. Доходимо до упору і ще трохи напружуємося, намагаючись продовжити рух. Потім, не змінюючи положення, відпускаємо напругу і знову докладаємо додаткове зусилля. Після кількох таких напружень-розслаблень плавно переходимо вліво (тепер ліва рука тягне праву) і виконуємо вправу аналогічно.

### **Вправа для ступні**

Акцентуємо увагу на гомілковостопному суглобі. Вправу виконуємо спочатку правою, а потім лівою ступнею. Ногу злегка згинаємо в коліні, ступню тримаємо у висячому положенні – це вихідне положення. Відтягуючи носок від себе, робимо невеликі пружні рухи. Повторюємо рух кілька разів, а потім п'ятою тягнемось вперед, носок на себе.

### **Вправа для колінних суглобів**

Нога зігнута в коліні, стегно паралельно підлозі, гомілка розслаблена. Здійснюємо обертальні рухи гомілкою кілька разів у кожному напрямку (за і проти годинникової стрілки) по черзі кожною ногою. Стоїмо рівно, плечі розправлені.

### **Вправа для тазостегнових суглобів**

Ходимо на випрямлених ногах, спочатку спираючись на всю ступню, потім на п'яти, на носки, на внутрішню сторону ступнів і на зовнішню сторону ступнів. Можна навіть прискорити крок. Коліна не згинати. Плечі не розгойдуємо, напругу відчуваємо в тазостегнових суглобах і в області крижів.

### **Вправи для хребта**

Послідовно працюємо з кожним відділом хребта: шийним, верхньо-грудним, нижньо-грудним, поперековим. Перед початком вправ для укріплення хребта робимо глибокий вдих через ніс і повільний видих через рот. Видих має бути за тривалістю мінімум у 2–3 рази довше вдиху.

**Вправа 1.** Тулуб тримаємо рівно, голову не закидаємо, а злегка відхиляємо назад, підборіддя спрямоване в стелю. Тягнемось підборіддям вгору. Потім рух на секунду зупиняємо, трохи відпускаємо напругу, але не розслабляємося і знову тягнемось підборіддям вгору.

**Вправа 2.** Хребет постійно прямий. Плечі під час виконання вправи абсолютно нерухомі. Голову схиляємо вправо (вона не повертається) і без особливих зусиль намагаємося торкнутися вухом плеча. Потім схиляємо голову до лівого плеча.

**Вправа 3.** Кругові рухи головою.

**Вправа 4.** Хребет прямий, таз або куприк подаємо вперед і фіксуємо його в цьому положенні. Голова нерухома, руки вздовж тулуба. Опускаючи плечі, тягнемось руками в підлогу. Відчуваємо напругу у верхньо-грудному відділі хребта і з кожним повтором після незначного розслаблення додаємо невелике зусилля. Плечі піднімаємо до упору, верхівкою тягнемось до стелі, хребет розтягується. Кілька разів чергуємо рух плечима вгору з легким розслабленням.

**Вправа 5.** Праву руку згинаємо за головою, лікоть у стелю, погляд теж направляємо в стелю. Ліве плече вниз. Розтягуємо правий бік, виконуючи чергування напруження з незначним розслабленням. Амплітуда коливань невелика. Хребет приймає форму дуги. Нахилів немає. Міняємо руку. Робимо те ж саме кілька разів вправо.

**Вправа 6.** Кругові рухи стегнами спочатку 8–10 разів в одну, потім стільки ж в іншу сторону. Верхня частина тулуба нерухома.

**Вправа 7.** Ноги ширше плечей, ступні «приклеєні» до підлоги паралельно одна одній, тулуб нахилений вперед під кутом 45°, спина пряма, руки на надпліччях. Починаємо поворот тулуба навколо нерухомого хребта вправо: очі, голова, шия, плечі, груди розгортаються до стелі, при цьому лікоть правої руки направлений вгору. Чергування напруги і легкого розслаблення дозволяє поступово збільшити кут повороту. Виконавши кілька таких чергувань, плавно і повільно повертаємось у початкове положення. Тільки після цього можна випрямити тулуб. Так само робимо вправо і вліво.

При виконанні фізичних вправ не слід переходити кордон стомлення, а при виникненні почуття втоми не слід видозмінювати рухи. При втомі необхідно пробувати урізноманітнити форму м'язової діяльності або, якщо це вже не приносить полегшення, припиняти вправу.

Також важливе значення має оздоровче застосування трудових процесів, роботи на свіжому повітрі. Особливо корисні в цьому відношенні види робіт, пов'язані з діяльністю великих груп м'язів і ритмічністю рухів.

## **2. Комплекс фізичних вправ «Ранкова оздоровча гімнастика»**

Ранок хортингіста має починатися з гімнастики. І не з якоїсь, а з профілактичної – оздоровчої.

Якщо ви новачок в хортингу, якщо великі навантаження вам не під силу, якщо ви хворі, то лікар призначає лікувальну гімнастику.

## **Фізіологічне значення ранкової гімнастики**

Як відомо, під час сну мускулатура нашого тіла розслаблена, мозок і нервова система відпочивають, робота внутрішніх органів уповільнена. Через це після пробудження так м'яві наші рухи, функції всіх органів і систем ще не активізувалися, бо клітини кори головного мозку напівзаторможені.

Сенс ранкової гімнастики полягає насамперед у тому, що вона усуває м'якість і скутість рухів, підсилює кровообіг, поглиблює дихання, що в кінцевому рахунку підвищує обмін речовин в організмі. Сенс оздоровчої ранкової гімнастики для спортсмена хортингу в тому, що вона розвиває організм і захищає його від захворювань, додатково тонізуючи, зміцнюючи нервову систему.

Рекомендую комплекс практично здоровим людям і тим, хто в даний час працює, але колись переніс серцево-судинне захворювання. Комплекс – своєрідне асорті. Він складений з різних профілактичних вправ. Його мета – попередити захворювання, що найбільш часто зустрічаються, і просто нездужання: плоскостопість, запори, радикуліт, безсоння, перевтома, ожиріння, підвищений тиск і, отже, налагодити відмінну роботу серця і легенів.

Ритмічні згинання та розгинання віддалених від серця кінцівок дають серцю тонус пробудження. Серце «вмивається», «дихає», заправляє силою свої нерви, м'язи, клапани, та весь день справно працює.

У першій частині наведеного нижче комплексу вам пропонуються вправи у вихідному положенні лежачи. У такому положенні проходить ширше екскурсія діафрагми, повніше відбувається тканинне дихання, так необхідне людині для гарного обміну речовин.

Плавні, ритмічні, нескладні рухи кінцівками сприяють повноті периферичного кровообігу, і таким чином допомагають центральному кровообігу, що дуже важливо. Кров доставляє кисень до тканин по великому колу кровообігу. Це довгий і складний шлях: від серця через органи травлення до кінчика великого пальця ступні – вниз і до самої верхівки – вгору. Потім кров здійснює зворотний шлях до серця. Вона віддає кисень, збирає вуглекислоту і потім доводить її до серця. Серце по малому колу кровообігу відправляє цю кров у легені, де вона звільняється від надлишку вуглекислоти, заправляється новою порцією повітря і знову, прямуючи по великому колу кровообігу, віддає кисень тканинам.

Тут пропонуються вправи, які викликають меншу роботу, ніж та, яка вимагається від серця у спокої. Ці вправи полегшують роботу серця, частково беруть її на себе. Дуже корисні для боротьби із застоями крові в окремих місцях організму гімнастика і масаж. З

них треба починати день і ними його закінчувати. Таким чином, 10–20 хвилин щодня витрачених на це, не тільки додають бадьорості на весь день, а й зберігають чимало років життя.

А тепер перейдемо до практики розучування комплексу.

### **3. Комплекс вправ для зарядки «Ранок хортингіста»**

#### **Вправи у ліжку**

**Вправа 1.** Почнемо з пробудження мозку. Як тільки ви відкрили очі, закрийте їх знову, знову широко відкрийте і щільно зімкніть повіки. Потім спокійно подихайте. Зробіть вдих – раз-два-три, видих – раз-два-три, потім паузу.

**Вправа 2.** Поворухніть ніздрями, як би роздуваючи їх, зморщив носа і сильно видихніть кілька разів.

**Вправа 3.** Прочистіть рот круговими рухами язика за годинниковою стрілкою і проти неї, проковтніть слиз. Потім широко відкрийте і закрийте рот, приводячи цим у рух м'язи гортані і шиї.

Дихальна і травна системи активізуються, повніше відбувається кровообіг.

**Вправа 4.** Кілька елементів масажу голови. Погладжування голови починайте від скронь, рухаючи пальці у напрямку від вух до потилиці, до шиї, від чола до потилиці, і знову до шиї. Зробіть масаж вуха легко і ніжно, слідуючи по ходу їх звивин – в органі покращиться кровообіг. Потім проведіть пальцями від середини лоба до вух. Потилицю масажуйте вправо-вліво, вгору-вниз. У цей же час злегка повертайте голову в протилежну руху рук сторону.

Під час погладжування потилиці піднімайте голову, при доторканні вух упирайтеся потилицею в подушку, піднімаючи підборіддя вгору.

Ці рухи можна виконувати однією або обома руками.

**Вправа 5.** «Ходьба» лежачи. Згинайте і розгинайте ступні разом і попеременно, ніби натискаєте на педалі велосипеда. Активніше!

**Вправа 6.** «Біг» лежачи. Підсильте темп «ходьби», як би відриваючись від «землі»: біг якраз і відрізняється від ходьби моментом такого відриву тіла. Піднімайте ноги все вище, описуючи ними кола, немов катаєтеся на дуже великому велосипеді. Повторіть рух однією ногою: впираючись лівою в ліжку, правою робіть велике коло так, щоб піднявся таз. Повторіть вправу лівою ногою. Енергійніше, швидше!

**Вправа 7.** Рухи таза. Витягніть руки в сторони, ноги зігніть і, впираючись ступнями в ліжку, підніміть таз вгору. Опустіть –

підніміть. З цього положення відведіть таз вправо, потім вліво. А ось тепер підійміть таз і зробіть круговий рух тазом вправо, потім вліво.

**Вправа 8.** Опустіть таз і притисніть ноги до живота, полежите і спокійно подихайте в цьому положенні.

**Вправа 9.** Візьміть руками ноги під зігнутими колінами, голову підтягніть до колін і покачайтеся на спині, немов на гойдалці, розправляючи хребет.

**Вправа 10.** Опустіть ноги, витягніть і поверніться направо. Лівою рукою розгладьте поперек кілька разів всією долонею, старанно і м'яко. Так ви доглядаете за органами травлення – в області попереку знаходяться нерви, що керують їх роботою. Поверніться наліво і повторіть погладжування.

**Вправа 11.** Поверніться на живіт, зробіть «ластівку», потягніться, подихайте. Тепер спробуйте дістати руками ступні і погойдатися в такому положенні на животі.

**Вправа 12.** Встаньте на коліна, руки в сторони, спокійно подихайте, потягніться. Прогнувши спину, поверніть голову направо, наліво. Подихайте. Посміхаючись, повторюйте: «Я сильний, я здоровий, я спокійний! (Я сильна, я здорова, я спокійна!)». Тепер дайте собі команду: «Встати!»

#### **Вправи у положенні стоячи**

**Вправа 13.** Фігурна ходьба, фігурний біг. Починаємо з ходьби на місці. Швидше, енергійніше ставте ногу з носка на п'яту. Потім поступово переходите до бігу. Дихання: на кожні два-три кроки робіть вдих, на два-три кроки – видих, на два-три кроки – паузу. Під час бігу на місці розведіть руки в сторони, а коли руки зміцніють, ритмічно змахуємо ними вгору-вниз. «Руки-крила» зміцнять вашу легеневу систему. Зображуйте літак, птицю! Виконайте хвилеподібні рухи руками. Опустіть їх і перейдіть на фігурну ходьбу.

Розвивайте ступню. Нехай не болить вона ні після ходьби, ні після бігу. Ідіть по квадрату вперед-назад, вправо-вліво, робіть коло. Починайте рухи то праворуч, то ліворуч, повторіть ходьбу вперед-назад без повороту, рухаючись вперед спиною. Опишіть ногами вісімку, немов ковзаняр, який виробляє вензеля ковзанами. Ідіть вісімкою вліво, вправо, вперед, назад, навколо себе, боком по діагоналі.

Ступня буде міцна, гнучка, сильна.

Візьміть палицю, заведіть її за плечі, руки на кінцях палиці, кисті вільно звисають вниз. Починайте фігурний біг: вперед-назад, вправо-вліво, по колу, вісімками, вперед-назад, біг вперед спиною.

Дихання не затримуйте, воно повинно бути нормальним. Трохи більше кроків робіть на видосі і паузі, менше – на вдосі. При бігу

вперед спиною можна повертати голову направо-наліво, як би підглядаючи, чи вільна дорога.

Повторіть фігурний біг без палиці. Витягніть руки в сторони. Досить. Подихайте. Подивіться вправо, вліво, вгору, вниз.

Покладіть руки на опору – на підвіконня або перила балкона. Продовжуйте біг, віддаляючись від опори і наближаючись до неї. Крок, два, три – вперед; крок, два, три – назад.

Повторіть фігурний біг вісімкою. Ускладніть його: нахиляйте тулуб в сторону повороту. Біжіть вперед, назад, обертаючись в сторони, боком, по діагоналі, нахиляючи тулуб і витягаючи руки в сторони.

Фігурний біг тренує вестибулярний апарат. У результаті ви будете відмінно переносити будь-який вид навантаження.

### **Вправи на одній нозі**

**Вправа 14.** Стоячи на одній нозі, іншу підтягніть до живота якомога вище, носок ноги відтягніть донизу. Ваша вага припадає на одну ногу. Повторіть вправу, стоячи на іншій нозі. Подихайте в цьому положенні.

**Вправа 15.** Візьміть в руки будь-який посильний для вас вантаж – гантелі, стілець. Стоячи на одній нозі, іншу підтягніть до живота і піднімайте руки з вантажем вгору. Опускайте на груди і знову піднімайте.

Так ви включаєте в роботу всі м'язи стегна. Вправи стоячи на одній нозі зроблять ноги потужними, додадуть ступні правильну форму. Пам'ятайте: стегно – це сила, голень – передача, ступня – спритність.

**Вправа 16.** Широко розставте ноги і поперемінно згинайте їх в сторони. Руками з вантажем в цей час робіть повільні кругові рухи над головою, а потім перед собою. Повторіть цю вправу в швидкому темпі: 2–3 обертання – на вдосі, 3–4 – на видосі, 2–3 на паузі.

**Вправа 17.** Дихальна вправа. Вільний вдих через порожнину носа, сильний видих через губи, як би надуваючи м'яч.

**Вправа 18.** Стоячи на одній нозі, упріться руками в поручні балкона, стовбур дерева, підвіконня. Піднімайте іншу ногу якомога вище то вліво, то вправо і потримайте її так кілька секунд. Поміняйте ногу.

**Вправа 19.** Встаньте боком до опори. Ному підніміть високо вперед. Потримайте її. Тепер відведіть ногу назад. Повторіть вправу без підтримки, руки опущені. Так ви організуєте відмінний кровообіг у великих суглобах рук і ніг.

**Вправа 20.** Сядьте. Відкиньтесь на спинку стільця, струсіть кистями, розслабтеся, спокійно подихайте. Зігнувши одну ногу, повільно обертайте її: вгору, вправо, вниз – то в одну, то в іншу

сторону. Положення рук міняйте: руки опущені, на стегнах, потилиці. Повторіть рух іншою ногою.

**Вправа 21.** Ходьба на місці, високо піднімаючи коліна. Дихання вільне: вдих, видих, пауза, Нахиліться, торкніться руками землі, підлоги. Випряміться, потягніться вгору. Крокуйте знову, але розслабившись. Зніміть напругу. Рухи рук і ніг легкі, невагомі. Дихання – ледве помітне. Опустіть руки, посидьте кілька хвилин, прикрийте очі.

Душ, ванна, розтирання тіла завершують ранкову гімнастику.

Всі перераховані вище вправи не вимагають великої витрати сил. Займайтеся під музику, займайтеся під свій акомпанемент, наспівуючи пісню, включайте в гімнастику і елементи танців, швидких і повільних. Цінність комплексу подвоїться. Ви практично здорові, займаєтеся вже профілактичною, а не лікувальною гімнастикою, тому подібна свобода у виборі темпу занять цілком допустима.

Якщо у вас залишився час, потанцюйте. Хвилини, віддані танцювальним рухам, подарують чимало задоволення. А тепер ідіть вмиватися. Умити треба не тільки обличчя і руки, але і все тіло. Способів вмивання багато – від обтирання вологим рушником до прийому ванни або душу.

Розучуючи комплекс, не переривайте заняття ні у відрядженні, ні на відпочинок, не давайте собі поблажок, не обіцяйте, що обов'язково почнете з наступного понеділка або після свят.

Ви сьогодні і ви завтра – неоднакові. Чи будете ви краще або гірше, млявим або енергійним, розсіяним або зібраним – залежить і від того, скільки часу ви присвятили фізичній культурі.

Розучувати комплекс можна по частинах. Сьогодні зробіть тільки те, що зрозуміло і вклалося в 10–15 хв. Завтра і післязавтра повторіть цю частину вправ. Потім вивчите наступні рухи. Поступово всі вправи стануть для вас зрозумілими, почнеться творче освоєння всього комплексу в цілому.

Коли ж вправи комплексу і нормальне дихання стануть для вас звичними, познайомтеся з додатковими комплексами. Виберіть той, який вам потрібніше, і так само частинами розучуйте його.

Щоб не вийти далеко за межі відведеного на гімнастику часу, варіюйте заняття: наприклад, один тиждень займайтеся тільки за додатковим комплексом, а наступний тиждень повторюйте цей. Рішення приймається індивідуально і залежить від багатьох причин: від самопочуття, пори року, умов життя. Якщо дозволяє час, бажано виконати вправи оздоровчого хортингу кілька разів протягом дня. Щоб підвищити навантаження, збільшуйте число вправ, прискорюйте темп їх виконання, скорочуйте паузи між ними.

Вправи повторюйте в будні по 5–7 разів, у вільні дні – по 10–15 разів. Не забувайте про елементи самоконтролю. Вправи вважаються посильними, якщо після занять ви відчуваєте бадьорість і приплив сил, відчуваєте себе добре. Періодично звертайтеся до лікаря або до тренера з хортингу, методиста з лікувальної фізкультури для опосвідчення стану здоров'я та внесення можливих корективів у комплекс вправ.

#### **4. Силовий комплекс з гантелями для хортингістів**

**Вправа 1.** В. П. – стійка ноги нарізно, гантелі внизу, піднімання рук дугами вгору.

**Вправа 2.** В. П. – стійка ноги разом, гантелі внизу, згинання рук в ліктьових суглобах.

**Вправа 3.** В. П. – стійка ноги нарізно, руки вгорі, згинання рук – опускання гантелей за голову, розгинання рук – піднімання гантелей над головою.

**Вправа 4.** В. П. – стійка ноги нарізно, гантелі внизу, нахил вперед до 90°, руки розвести в сторони.

**Вправа 5.** В. П. – широка стійка ноги нарізно, руки за головою, по чергові нахили вправо-вліво.

**Вправа 6.** В. П. – широка стійка ноги нарізно, руки вгорі, нахил вперед, гантелями торкнутися хорта.

**Вправа 7.** В. П. – вузька стійка на носках, руки за спиною, присідання.

Після освоєння вправ цього рівня доцільно починати виконання вправ з обтяженням – вагою власного тіла. Тренеру-викладачу слід уникати постановки непосильних завдань для хортингістів. При виконанні додаткових вправ, стрибків, присідань, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягувань на перекладині, необхідно стежити за якістю виконання вправ.

#### **Спеціальні вправи в упорі головою в хорт**

У міру освоєння вправ з обтяженням вагою власного тіла доцільно доповнювати навчально-тренувальні заняття хортингістів круговим тренуванням, що впливає на різні групи м'язів. Ця форма організації занять передбачає по чергове виконання вправ для різних м'язових груп – рук, ніг, тулуба, шиї на різних станціях. Побудова тренувальних завдань за таким принципом дозволяє хортингістам гармонійно розвивати всі м'язові групи.

У комплексах кругового тренування для учнів 15–17 років вправи звичайно виконуються по колу (з переходом учнів від станції до станції), плануються 6–8 станцій (вправ), де учні діляться на групи за кількістю виконуваних завдань. Кількість кіл – 2–4; час роботи на станції – 10–12 с; інтервал відпочинку між станціями (перехід) – 5–7 с; відпочинок між колами до повного відновлення учнів – за показниками частоти серцевих скорочень.

## **5. Комплекс кругового тренування (з переходом) для розвитку силових здібностей хортингістів**

Станція 1. Підкидання набивного м'яча (1 кг), оплеск, ловіння м'яча.

Станція 2. Стрибки через скакалку.

Станція 3. Стрибки через скакалку з висідом.

Станція 4. Розведення рук з гантелями (1 кг).

Станція 5. Стрибки через метрову зону хорту.

Станція 6. Обертання тулуба з набивним м'ячем (2 кг).

Кругове тренування з хортингістами може бути фронтальним (однакові вправи для всіх з активним інтервалом відпочинку).

## **6. Комплекс кругового тренування (фронтально) на розвиток силових здібностей хортингістів**

Станція 1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (віджимання).

Станція 2. Вистрибування з присіду.

Станція 3. Лягти на спину, руки вгору – сісти.

Станція 4. Накати в упорі головою в хорт.

Станція 5. Перехід з упору лежачи на ліктях в упор лежачи на кистях.

Станція 6. Присідання.

Станція 7. У положенні лежачи на спині одночасне піднімання рук, ніг, голови.

Станція 8. У положенні лежачи на животі одночасне піднімання рук, ніг, голови.

У системі роботи з хортингістами необхідно проводити різні рухливі і спортивні ігри, у тому числі за спрощеними правилами, розвиваючі швидко-силові здібності.

Ефективність силової підготовки хортингістів буде максимальною, якщо точно дозувати величину обтяжень. В учнівському віці вона повинна становити орієнтовно 40 % від маси тіла.

На етапі початкової спортивної спеціалізації хортингісти займаються в навчально-тренувальних групах (НТГ) 1-й і 2-й роки навчання. Цей етап також підсилює їх різнобічну силову підготовленість. При плануванні силової підготовки тренеру-викладачу слід звертати увагу на зміни в організмі учнів, викликані процесом статевого дозрівання. У систематичні заняття рекомендується включати різні види силових вправ.

1. Вправи з обтяженням – масою власного тіла, ефективно впливають на розвиток власне силових здібностей у хортингістів (підтягування, віджимання) і вибухової сили (стрибки, метання).

2. Вправи з обтяженням – вагою предметів (набивні м'ячі, гири, гантелі) рекомендується застосовувати для підвищення сили м'язів, що беруть участь у виконанні специфічних вправ хортингу (імітація кидків, уходів з утримань тощо).

3. Вправи в подоланні опору еластичних предметів (джгутів, еспандерів) або перетягування лінви (полотна) зміцнюють м'язи по всій амплітуді рухів хортингістів. Залежно від кількості повторень вони впливають на власне-силові здібності (5–6 повторень в одному підході), на швидкісно-силові здібності (8–10 повторень в одному підході), на силову витривалість (більше 20 повторень в одному підході).

4. Вправи в подоланні опору партнера розвивають у хортингістів силу в тренувальних умовах, максимально наближених до змагальної діяльності: протиборство в захватах, виконання вправ у партері і стійці з партнером більшої ваги (на 3–5 кг). При виконанні таких вправ необхідно точно дозувати навантаження.

5. Вправи з самоопором викликають одночасне напруження м'язів антагоністів і синергістів певного суглоба (статичний режим роботи); хортингістами може виконуватися повільно, напружений рух по всій його амплітуді, при цьому одна група м'язів працює в долаючому режимі, а інша група – в режимі, що поступається. Таким способом вдосконалюється імітація прийомів і внутрішньом'язова координація, збільшується маса працюючих м'язів. Застосування вправ з самоопором є додатковим засобом силової підготовки хортингістів.

До виконання спеціально-підготовчих вправ з обтяженням слід ставитися з обережністю, – незважаючи на «зовнішню» схожість зі змагальною вправою, «внутрішня» силова робота м'язів при виконанні вправ часто буває різною. Наприклад, особливістю виконання

кидків у хортингу є підготовча дія – виведення з рівноваги, що вимагає значної сили, а безпосереднє виконання кидка вимагає високої швидкості. У роботі з амортизатором, подолання його опору вимагає прояву хортингістами протилежної роботи м'язів. Отже, перенасичення силової підготовки виконанням вправ з цим обтяженням може погіршити координацію роботи м'язів і ритмічну структуру руху.

Займаючись підвищенням силової підготовленості хортингістів юнацького віку, слід по можливості виключити статичні вправи і напруги організму, пов'язані з напруженням (затримкою дихання). В тренувальні уроки необхідно включати спортивні ігри з елементами взаємодій (баскетбол, гандбол, футбол) для підвищення рівня швидко-силових здібностей. Силкові здібності хортингістів також ефективно розвиваються під впливом засобів з інших видів спорту.

## **7. Комплекс кругового тренування для розвитку спеціальної витривалості хортингістів**

Станція 1. Виведення партнера з рівноваги вперед.

Станція 2. Пересування в двометровій зоні хорта.

Станція 3. Падіння на бік, на спину через партнера.

Станція 4. Виведення партнера з рівноваги назад.

Станція 5. Падіння на живіт, перекидом.

Станція 6. Забігання на мосту.

Основна робота щодо вдосконалення витривалості хортингістів проводиться у літньому таборі, особливо якщо є можливість займатися плаванням в басейні. У спортивному залі рекомендуються стрибки через скакалку, що виконуються тривалий час у середньому темпі від 1 до 2–3 хв.

*Етап початкової спеціалізації* передбачає розвиток загальної витривалості хортингістів, застосовуючи тривалий біг, плавання, ходьбу на швидкість, ациклічні вправи (підтягування, віджимання, стрибки, присідання), яким надається циклічний характер.

Спеціальна витривалість хортингістів проявляється в стійкості спортивної техніки в умовах наступаючого емоційного і фізичного стомлення. У хортингістів середнього рівня участь в змаганнях, особливо тривале очікування поєдинку, служить ефективним підходом до розвитку емоційної стійкості і можливості зберігати високу працездатність у режимі очікування. Основи розвитку особистісних якостей, супутніх прояву спеціальної витривалості, закладаються у

хортингістів в процесі збільшення часу на вдосконалення техніки, підвищення тривалості протиборства в стійці і партері (2–4 хв).

*Етап поглибленої спортивної спеціалізації* спрямований на комплексне вдосконалення всіх видів витривалості хортингістів. У старшому шкільному віці у спортсменів встановлений чутливий (сенситивний) період розвитку швидкісної витривалості.

Загальну витривалість хортингістів розвивають рівномірним та ігровим методами кругового тренування. Використовуючи засоби, що застосовуються на попередньому етапі підготовки, зі збільшенням тривалості вправи від 20–30 хв до 40–50 хв добре фізично підготовленими хортингістами, завдання виконуються зі зміною інтенсивності навантаження, змінний метод, що включає зміну темпу, ритму, амплітуди рухів при виконанні вправи.

Спеціальна витривалість у хортингістів удосконалюється в напрямі розвитку швидкісної, силової і координаційної витривалості.

Розвиток швидкісної витривалості у хортингістів віку 16–17 років істотно залежить від наступних чинників:

- рівень технічної підготовленості (високий, середній, низький);
- рівень функціональних можливостей організму;
- володіння навичками подолання втоми за допомогою вольових зусиль.

Використання засобів хортингу в тренуванні швидкісної витривалості рекомендується у наступних режимах:

а) тривалість вправи від 10–12 до 25–30 с (чим вище підготовленість хортингіста, тим більше часу він може виконувати завдання тренера);

б) інтенсивність виконання завдання 60–80 % від максимальної, з установкою на якість виконання рухів, відпочинок активний до відновлення (3–4 хв);

в) кількість серій в 1 занятті – 2–4, в кожній серії 2–3 повторення. Тренерам-викладачам, які працюють з хортингістами 16–17-річного віку (старший шкільний вік), слід враховувати можливість розвитку в одному занятті швидкісної і силової витривалості. Підвищення рівня швидкісної витривалості можливо поєднувати з роботою над координацією рухів і гнучкістю. Позитивний ефект досягається при вдосконаленні техніки хортингу і розвитку швидкісної витривалості.

У хортингістів 16–17 років необхідно активно і рішуче розвивати всі види спеціальної витривалості. Для цього рекомендується регламентувати параметри навантажень.

При розвитку витривалості у хортингістів потрібно уникати наступних методичних помилок:

- недостатня увага до зміцнення опорно-рухового апарату;

- застосування одноманітних засобів і методів розвитку витривалості;
- форсування тренувальних навантажень (проведення тренувальних уроків протягом тривалого часу на тлі недостатнього відновлення організму);
- проведення занять з хортингістами, які знаходяться у стані нездужання (нежить, ангіна, грип та інші захворювання) або приступили до занять після хвороби.

## **8. Розминка. Комплекс фізичних вправ № 1**

**Вправа 1.** Прийняти лівобічну бойову стійку. Руки в кулаках. Почати махові рухи задньою (правою) ногою так, щоб її носок був сильно натягнутий на себе. Ногою (махову) в коліні не згинати. Виконати 10 махів, поміняти стійку, перейшовши у правобічну бойову стійку. Зробити ще 10 махів лівою ногою.

**Вправа 2.** Прийняти фронтальну стійку. Сісти навпочіпки так, щоб основна вага тіла припадала на носки ступнів. Опустити руки, стиснуті в кулаки, між ніг, торкаючись кулаками підлоги. Потім, не відриваючи кулаків від підлоги, піднімати таз і випрямляти коліна, торкаючись підлоги п'ятами, намагаючись коліна вигнути у протилежну сторону. Виконати 20–30 разів.

**Вправа 3.** Перейти у лівобічну бойову стійку і робити маховий рух правою ногою на максимальній амплітуді до рахунку 30, потім поміняти стійку на правобічну.

**Вправа 4.** Прийняти фронтальну стійку. Руки в кулаках. Почати махові рухи правою ногою в бік. Ногою в коліні не згинати, носок витягнути сильно на себе. Опорна нога (ліва) на носку не розвертається. Виконати 10 легких рухів, поміняти ногу.

**Вправа 5.** Після закінчення вправи прийняти стійку – п'яти разом, носки в сторони, сісти навпочіпки, сильно розвівши коліна в сторони. Потім від пахової області (зсередини) до внутрішньої частини колін відбивати м'язи ребрами кистей до відчуття больового симптому. Удари наносити часто і середньої сили. Йде розм'якшення сухожиль і м'язів стегна. Виконувати 2–3 хвилини. Повторювати через 3–4 вправи.

**Вправа 6.** Прийняти положення фронтальної стійки і робити маховий рух правою ногою з максимальною амплітудою до рахунку 40, потім поміняти ногу.

**Вправа 7.** Стійка фронтальна. Почати махові рухи правою ногою назад. Ногою в коліні не згинати. Носок дивиться вниз. Рухи розслаблені. Виконувати 10 разів. Потім змінити ногу.

**Вправа 8.** Після закінчення вправи виконати вправу 5.

**Вправа 9.** Прийняти положення фронтальної стійки і робити махові рухи назад на максимальній амплітуді до рахунку 40, потім поміняти ногу.

**Вправа 10.** Стійка фронтальна. Руки в кулаках. Переносимо центр ваги на ліву ногу, починаємо махові кругові рухи правою ногою в тазостегновому суглобі. Ногу в коліні не згинати. Носок сильно натягнутий на себе. Тулуб не нахиляти. Повторюємо 10 раз в легкому темпі. Міняємо ногу.

**Вправа 11.** Після вправи робимо 10–15 легких нахилів вперед, намагаючись дістати підлогу підставою долонь.

**Вправа 12.** Прийняти положення фронтальної стійки. Починаємо максимальне обертання правої ноги в тазостегновому суглобі до рахунку 40. Міняємо ногу.

Після закінчення вправи 12 повторюємо вправу 5.

**Вправа 13.** Стійка фронтальна. Нахиляємо тулуб. Беремо в руки ступню правої ноги. Підтримуючи її (за п'яту) лівою рукою, правою починаємо енергійно обертати пальці ніг, по 10 разів. Повторити те ж саме з кожною ногою.

**Вправа 14.** Міняємо ногу. Починаємо обертати ступню до рахунку 10 в одну й іншу сторону, те ж саме з кожною ногою.

**Вправа 15.** Міняємо ногу. Захопивши ступню руками в «замок», з максимальною силою тягнемо її до грудей. Тулуб не нахиляти. Виконуємо 10–15 разів залежно від рівня тренуваності, те ж саме робимо з лівою ногою.

**Вправа 16.** Сісти так само, як і у вправі 5. Внутрішньою частиною кисті наносити ритмічні удари по зовнішній частині стегна і сідниць. Виконувати 2–3 хвилини. Повторювати через 3–4 вправи.

**Вправа 17.** Захоплюємо правою рукою п'яту правої ноги (зсередини), починаємо повільно витягати ногу убік, намагаючись не нахиляти тулуб. Виконуємо до рахунку 10, плавно, без ривків, те ж саме робимо з лівою ногою.

**Вправа 18.** Вправа аналогічна 16. Тримати ногу у витягнутому положенні до рахунку 10. Повторити 5–7 разів залежно від рівня тренуваності, те ж саме робимо з лівою ногою.

**Вправа 19.** Беремо правою рукою підйом правої ноги, нога зігнута в коліні, і, сильно натягуємо її п'яту до сідничних м'язів 10–15 разів. Те ж робимо з лівою ногою.

**Вправа 20.** Вправа аналогічна 18, але в цьому випадку необхідно, вигнувшись, постаратися вирівняти ногу в коліні. Виконати 10–15 разів, повторити те ж саме з лівою ногою.

**Вправа 21.** Ноги на ширині плечей (трохи ширше). Вправа виконується на 3 рахунки, за рахунком раз: руки йдуть за голову, в ліктях не гнуться. Голову назад. Сильно прогнутися назад у хребті. За рахунком два: нахилитися вперед, торкнувшись підставою долонь підлоги перед ногами. За рахунком три: потягнути руки якнайдалі між ногами, намагаючись дістати підлогу за лінією п'ят. Ноги в колінах не гнути. Видих при нахилі. Виконувати до рахунку 50.

**Вправа 22.** Те ж положення ніг, що і при вправі 10. Нахили у праву і ліву сторони, намагайтеся пальцями рук дотягнутися до ступнів. Виконувати до рахунку 50.

**Вправа 23.** Сійка фронтальна. Зігнути праву ногу в коліні, підняти стегно, захопивши правою рукою коліно, повільно подавати коліно назад, а таз вперед. Виконати 10 разів. поміняти ноги.

**Вправа 24.** Сісти на підлогу, витягнувши ноги перед собою. Носки ніг сильно натягнуті на себе. На видосі лобом дістати колін. Затриматися в нижньому положенні. Руки розслаблено лежать на підлозі. Робити 10–20 разів.

**Вправа 25.** Взяти руками великі пальці ніг. Розсунути ноги на максимальний кут. Не випускаючи з рук пальці ніг, зробити 10 нахилів, намагаючись лобовою частиною голови дістати до підлоги. Нахили виконувати на видосі.

**Вправа 26.** Вихідне положення: сидючи на підлозі. Закинути зігнуту праву ногу за рівень тулуба, почати нахили до лівої ноги, руками натягуючи ступню на себе 10 разів. Поміняти ноги.

**Вправа 27.** Встати на місток, стояти 10–30 секунд 10 разів. Після закінчення вправи 16 повторити вправу 13.

**Вправа 28.** Сісти на підлогу. Ноги витягнути перед собою. Зігнути праву ногу. Взяти в руки ступню, повільно натягуючи її на себе по черзі до грудей і до лоба. Видих при максимальному натягу ноги. Виконувати 10 разів. Повторити з лівою ногою.

**Вправа 29.** Покласти зігнуту праву ногу на стегно лівої ноги, почати нахили тулуба до лівої ноги. Виконати 10–15 разів. Поміняти ноги.

**Вправа 30.** Сидючи на підлозі, взяти правою рукою п'яту правої ноги зсередини. Витягнути праву ногу, намагаючись вирівняти коліно ноги. Повторити для лівої ноги. Виконати 10–15 разів.

**Вправа 31.** Сидючи на підлозі, взяти зсередини руками п'яти ніг, перекинутися на спину, сильно розвівши ноги. Потримати їх в такому положенні 10–30 секунд. Повторити 5–7 разів.

**Вправа 32.** Сісти в положення нижньої позиції етикету хортингу на гомілки. Розвести коліна. Опустити тулуб назад, намагаючись потилицею дістати підлоги. Виконати вправу 10 разів.

## 9. Розминка. Комплекс фізичних вправ № 2

**Вправа 1.** В. П. – лівобічна бойова стійка. Тулуб тримати рівно, руки на потилиці. Присісти, опуститися якомога нижче, відчуваючи, як тягнуться м'язи ніг. Стояти 3–5 хвилин у залежності від рівня тренуваності. Поміняти стійку.

**Вправа 2.** В. П. – те ж. Нахилити тулуб якомога нижче, намагаючись плечі опустити нижче рівня коліна ноги, що стоїть попереду. Руки на підлозі. Покачати тулубом на протязі 2–3 хв. Поміняти стійку.

**Вправа 3.** Початкове положення Ступні на дві ширини плечей, глибокий сід, низько опущений таз. Руки за головою на потилиці. Стояти в стійці, намагаючись опуститися якомога нижче. Спину тримати рівно. Стояти 5–7 хв.

**Вправа 4.** У тій же стійці спертися руками об підлогу. Сильно розвівши коліна, намагатися якомога нижче опустити плечі. Качаємо тазом, прагнучи з кожним разом сісти нижче. Виконувати вправу 2–5 хв.

**Вправа 5.** В. П. – ноги на подвійній ширині плечей. Перенести центр ваги на праву ногу, розгорнувши тулуб вправо. Потім на ліву ногу. Знаходиться у цьому положенні 20–40 с. Виконати 20 циклів, приймаючи за цикл почергове опускання на праву і ліву ногу. Вправу виконувати повільно, намагаючись її відчувати.

**Вправа 6.** В. П. – те ж. Опуститися на праву ногу, розгорнути тулуб вліво. Ліва нога стоїть на п'яті, ногу в коліні не згинати. Опорна (права) нога всією ступнею лежить на підлозі. По черзі переносити центр ваги з правої ноги на ліву. Виконати 20 циклів.

**Вправа 7.** В. П. – те ж. Сісти на праву ногу, розвернувшись до лівої ноги. Руки лежать на підлозі. Ліва нога стоїть на п'яті. Чолом намагаємося дотягнутися до коліна. Виконуємо 1–2 рази і міняємо положення, переносячи центр ваги на ліву ногу. Намагаємося зафіксуватися у нижньому положенні. Виконувати 10–20 переміщень. Таз під час переміщення не піднімати.

Необхідно пам'ятати, що, закінчуючи статичні вправи, потрібно дати відпочинок ногам, струшуючи їх після кожної вправи; також потрібно оббивати м'язи.

**Вправа 8.** В. П. – ноги на максимальній ширині. Руки на стегнах. Тулуб тримати рівно. З вихідного положення ноги повільно розходяться в сторони, руки об підлогу не спираються. Шпагат. При максимально низькому положенні, коли від підлоги до таза залишається 10–15 см (або більше), у залежності від тренуваності, постаратися відірвати від підлоги носки ніг. Зробити 10–15 відривань.

**Вправа 9.** Не змінюючи свого положення, спертися об підлогу руками і, подаючи таз вперед, прогнутися у хребті. Повільно переміщувати руки між ногами назад. Сісти на підлогу. Зробити 10–20 таких переміщень вперед-назад. Вправу виконувати плавно, без ривків.

## **10. Розминка. Комплекс фізичних вправ № 3**

**Вправа 1.** В. П. – Ліва нога відведена в сторону в упорі на гімнастичній стінці, її ступня паралельна підлозі: повільні повороти (20–30 разів) лівої ноги в тазостегновому суглобі, тримаючись руками за жердини. Не змінюючи вихідного положення, перейти до виконання вправи 2.

**Вправа 2.** З В. П. вправи № 1: пружинисті згинання лівої ноги в колінному суглобі (10–12 разів). Руками перехопити жердини гімнастичної стінки, прийняти стійке положення. Ступня лівої ноги паралельна підлозі. Не змінюючи положення ніг, перейти до виконання вправи 3.

**Вправа 3.** З В. П. вправи 2, хват руками зліва і праворуч від лівої ступні, паралельної підлозі: повільні і плавні нахили тулуба до випрямленої лівої ноги (20–30 разів), не змінюючи положення її ступні. Не опускаючи лівої ноги з гімнастичної стінки, перейти до виконання вправи 4.

**Вправа 4.** В. П. – Ліва нога в сторону в упорі на гімнастичній стінці, тулуб нахилений вперед, руки спираються на жердину, ступня правої ноги відставлена в сторону на 50–70 см від площини гімнастичної стінки під кутом до неї 45–50°: з поворотом лівої ноги в тазостегновому суглобі підтягти таз вперед до гімнастичної стінки, потім прогнутися в поясниці і виконати нахил тулуба вліво до прямої ноги (20–30 разів.).

Виконати весь комплекс з вправ 1–4 для іншої ноги.

**Вправа 5.** В. П. – Випад правої ноги в упорі на жердині гімнастичної стінки: згинання і розгинання ноги з упором руками на жердині. Виконати по 20–30 разів на кожен ногу.

**Вправа 6.** В. П. – Ліва нога випрямлена вперед в упорі на гімнастичній стінці: повільні пружні нахили тулуба вперед (20–30 разів), руки зафіксувати на ступні лівої ноги. В останньому нахилі можна зафіксувати на 10–15 секунд кінцеве положення тулуба, потім виконати вправу для іншої ноги.

**Вправа 7.** В. П. – Ліва нога в сторону в упорі на гімнастичній стінці: нахили тулуба до прямої опорної ноги (20–30 разів). Пальцями рук або долонями дістати підлогу. В останньому нахилі можна на

10–15 с зафіксувати кінцеве положення, потім виконати вправу для іншої ноги.

**Вправа 8.** В. П. – Стоячи обличчям до гімнастичної стінки в широкій стійці, ступні паралельні, руками захопити жердини на рівні грудей: почергові повороти вперед-всередину правою і лівою ногою в тазостегновому суглобі (по 20–25 разів), поступово розводячи ноги в сторони до максимуму (до поперечного шпагату). Не змінюючи положення, перейти до виконання наступної вправи.

**Вправа 9.** В. П. – Як і у вправі 8: розвернутися вліво і пружинистими рухами опуститися в шпагат на ліву ногу. Розвернутися і перейти в шпагат іншою ногою.

**Вправа 10.** В. П. – Стоячи правим боком біля гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою узятися за жердину: виконати 30 махів вперед випрямленою лівою ногою з поступовим збільшенням амплітуди рухів. Повернутися обличчям до гімнастичної стінки і перейти до виконання вправи 11.

**Вправа 11.** В. П. – Стоячи обличчям до гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою узятися за жердину на рівні грудей, а лівою на рівні живота: виконати 30 махів убік випрямленою правою ногою з одночасним відхиленням тулуба вліво, ступня паралельна підлозі, а пальці махової ноги розігнуті (натягнуті на себе). Повернутися до гімнастичної стінки правим боком і виконати вправу 12.

**Вправа 12.** В. П. – Стоячи правим боком біля гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою узятися за жердину на рівні грудей, а лівою – на рівні живота і трохи попереду проекції тіла: виконати 30 махів назад випрямленою правою ногою з одночасним нахилом тулуба вперед прогнувшись, голову повернути у напівоберти вправо і поглядом контролювати траєкторію руху п'яти.

Виконати вправи 10–12 для іншої ноги.

**Вправа 13.** В. П. – Стоячи боком біля гімнастичної стінки, однойменна нога, зігнута в колінному суглобі – убік, в упорі на жердині, ступня впирається у гімнастичну стінку, однойменною рукою узятися за жердину вище коліна: пружинисті нахили тулуба вперед, пальцями або долонями обох рук торкаючись підлоги. В кінці вправи зафіксувати кінцеве положення на 10–15 с. Потім повернутися у В. П. і виконати вправу для іншої ноги.

**Вправа 14.** В. П. – Стоячи спиною біля гімнастичної стінки на лівій нозі, права пряма нога – в упорі на жердині, її ступня паралельна підлозі, правою рукою узятися за жердину на рівні плеча. Подати таз вперед, прогнутися в поясниці і виконати 15 поворотів вперед-назад (супінація – пронація) в тазостегновому суглобі. Потім повторити вправу для іншої ноги.

**Вправа 15.** В. П. – Стоячи спиною біля гімнастичної стінки, ноги на ширині плечей, руками взятися за жердини за головою: подати таз вперед, прогнутися в поясниці і виконати 8–10 максимальних нахилів тулуба назад, поступово опускаючи рівень хвата руками.

## **11. Розминка. Комплекс фізичних вправ № 4**

**Вправа 1.** В. П. – Лежачи на спині, руки вздовж тулуба долонями вгору, пальці злегка зігнуті, ноги трохи розведені і розгорнуті, очі закриті: повністю розслабитися, заспокоїти дихання. Вправа виконується до 15 хв, а також як відпочинок до 1–3 хв після кожної попередньої вправи пропонованого комплексу, якщо немає спеціальних вказівок в їх описі.

**Вправа 2.** В. П. – Лежачи на спині, ноги звести разом, руки вздовж тулуба;

1) спираючись на долоні, на неглибокому вдосі поволі підняти прямі ноги до вертикального положення, а потім трохи їх опустити;

2) на вдосі ривком підняти ноги вгору до вертикалі і витягнути носки, підтримуючи тулуб збоку руками, прийняти стійку на плечах, підборіддя при цьому повинне упиратися у верхній край грудини, очі не закривати, дихання довільне;

3) утримувати кінцеве положення від 10 с до 10 хв (тривалість збільшувати поступово, рахуючи про себе).

**Вправа 3.** В. П. – Кінцеве положення попередньої вправи.

1) повільно опустити прямі ноги за голову, торкнувшись пальцями ніг підлоги;

2) утримувати позу від 10 с до 5 хв (тривалість збільшувати поступово, по рахунку);

3) повільно опуститися на спину, торкаючись кожним хребцем підлоги, і також повільно опустити прямі ноги;

4) прийняти позу вправи 1, розслабитися.

**Вправа 4.** В. П. – Лягти на живіт, повернувши голову вліво або вправо, руки вздовж тулуба.

1) лягти на живіт з упором на лікті, спертися підборіддям на кулаки, прогнувшись у грудному відділі хребта;

2) позу утримувати 10–60 с, дихання довільне;

3) повільно прийняти В. П.

**Вправа 5.** В. П. – Сісти на підлогу, ноги вперед, потім зігнути ліву ногу в коліні і притиснути підшву ступні до внутрішньої поверхні правого стегна так, щоб п'ята знаходилася біля паху, а коліно було притиснуте до підлоги.

- 1) на видосі нахилитися вперед і захопити руками ліву (праву) ступню;
- 2) нахилити голову вперед і упертися підборіддям в грудину, спину тримати прямо;
- 3) виконати глибокий вдих і, затримавши подих, постаратися втягнути анус і живіт;
- 4) утримувати позу на затримці дихання 0,5–1,5 хв, потім розслабитися і зробити видих, випинаючи живіт, повторити цикл дихання ще 1–2 рази;
- 5) видихнути, підняти голову, відпустити руками ступню, підняти тулуб до вертикалі і випрямити зігнуту ногу;
- 6) виконати вправу з іншою ногою, потім лягти на спину, розслабитися.

**Вправа 6.** В. П. – Лягти на живіт, ноги разом, носки витягнуті, підборіддя упирається в підлогу, долонями зігнутих рук упертися в підлогу на лінії плечей.

1) на вдосі поволі підняти голову і верхню частину тулуба якомога більше вгору назад, не відриваючи від підлоги нижню частину живота (нижче пупка) і прогнутися;

2) зафіксувати позицію, поступово збільшуючи її тривалість від 5–6 до 30 с;

3) не зрушуючи рук і ніг, повільно повернути голову направо, відводячи назад праве плече, і зосередити погляд на п'яті лівої ноги;

4) зафіксувати позицію до 30 с і повторити її в іншу сторону;

5) повільно повернутися в положення першої позиції, максимально прогнутися, не відриваючи нижньої частини живота від підлоги, і утримувати позу від 5 до 30 с;

6) повільно повернутися у В. П.

Виконати вправу в іншу сторону.

**Вправа 7.** В. П. – Сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед, потім ліву ногу відвести в сторону і зігнути в колінному суглобі так, щоб ліве стегно було перпендикулярно правій нозі.

1) на видосі нахилитися вперед правим боком, лівою рукою захопити пальці ступні правої ноги, а праве передпліччя розташувати на підлозі уздовж правої гомілки;

2) утримувати позу протягом 10–30 с;

3) випрямити тулуб, захопити двома руками ліве коліно і на видосі виконати до нього нахил, опускаючись, все нижче і нижче;

4) зафіксувати тулуб в граничному нахилі на 10–30 с і потім випрямити його;

5) виконати розворот тулуба через ліве плече, подавши праве плече вперед, і захопити двома руками п'яту лівої ноги; утримувати це положення протягом 10–30 с.

6) лівою рукою захопити гомілку лівої (зігнутої в коліні) ноги і повільно, спираючись на праву руку, лягти на спину;

7) утримувати позу протягом 10–60 с;

8) витягнути ліву ногу вперед, розслабитися.

Виконати вправу в іншу сторону.

**Вправа 8.** В. П. – Сидячи на підлозі, ноги вперед.

1) згинаючи ліву ногу в колінному суглобі, захопити її лівою рукою за нижню частину гомілки і покласти тильною частиною ступні зверху на праве стегно;

2) за допомогою правої руки виконати кругові рухи лівою ступнею вліво і вправо;

3) взявшись за ліву ступню двома руками, підтягнути її до живота, грудей, голови, потім знову опустить на стегно;

4) на видосі виконати нахил тулуба вперед, руками захопити праву ступню, стараючись грудьми, не згинаючи спину, лягти на стегно і дістати підборіддям коліном;

5) утримувати кінцеве положення 10–60 с;

6) випрямитися, витягнути вперед ліву ногу, розслабитися.

Виконати вправу на іншу ногу, потім лягти на спину і розслабитися.

**Вправа 9.** В. П. – Лежачи на спині, з глибоким вдихом підняти руки і покласти їх на підлогу за головою, на спокійному видосі повільно сісти.

1) на наступному видосі нагнутися і узятися обома руками за ступні;

2) витягаючи голову вперед-вгору, випрямити спину і в цьому положенні виконати кілька вдихів-видихів;

3) на видосі нахилитися ще більше і притиснути підборіддя до колін, намагаючись зігнутися в області тазостегнових суглобів;

4) утримувати позу від 10–15 с до 1–5 хв, ноги в колінах не згинати; якщо ця позиція утримується до 30 с, то в нижньому положенні слід затримати дихання;

5) вдихнути, і не розчіплюючи рук підняти голову вгору та постаратися прогнути спину;

6) зафіксувати кінцеве положення на кілька секунд;

7) повільно випрямити тулуб тільки за рахунок роботи м'язів спини;

8) лягти на спину, розслабитися.

**Вправа 10.** В. П. – Стати на коліна, звести гомілки разом так, щоб носки були разом, а п'яти нарізно і сісти сідницями на п'яти, спина пряма, руки покласти на коліна.

1) розсунути ступні в сторони і сісти між ними на підлогу, не розводячи коліна;

2) витримати позу протягом 1–3 хв;

3) на видосі, взявшись руками за щиколотки, повільно і обережно, спираючись на лікті, лягти на спину;

4) утримувати позу від 1 до 3 хв; дихання рівне, спокійне, увагу при цьому сконцентрувати на області живота;

5) обережно і повільно, спираючись на руки, підняти тулуб до вертикального положення, ноги витягнути вперед і сісти;

6) лягти на спину, розслабитися.

**Вправа 11.** В. П. – Сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед і злегка розставлені.

1) згинаючи ліву ногу в колінному суглобі, підтягти руками ліву ступню до правого стегна так, щоб п'ята знаходилася у промежині, а підошва притискалася до правого стегна;

2) згинаючи праву ногу в колінному суглобі, підтягти ступню п'ятою до промежини і покласти між стегном і гомілкою лівої ноги;

3) витримати позу від 1 до 5 хв, тримаючи спину прямою;

4) перенести праву ступню через ліве стегно і поставити підошвою на підлогу п'ятою у стегна, а пальцями перед коліном;

5) на видосі завести ліве плече.

**Вправа 12.** В. П. – Сісти, ноги вперед.

1) підтягти ступні до промежини, згинаючи ноги в колінних суглобах;

2) з'єднати підошви ступнів між собою і опустити коліна, наскільки це можливо;

3) з'єднавши пальці рук у замок, захопити руками пальці ніг і підтягти п'яти ще ближче до промежини;

4) натискаючи ліктями і передпліччями на гомілки, притискати коліна до підлоги;

5) вдихнути, на видосі нагнутися і потім опустити голову, прагнучи торкнутися лобом підлоги перед носками ніг;

6) зафіксувати позу 1–2 хв, дихання спокійне, рівномірне;

7) на видосі – випрямитися, витягнути ноги вперед, лягти на спину і розслабитися.

**Вправа 13.** В. П. – Прийняти упор на колінах, кисті попереду плечей.

1) подаючи таз назад, опустити плечі і зігнути руки;

2) подати плечі вперед-вгору, прогнутися (рухом кішки, яка пролізає під паркан);

3) подати таз назад до В. П.;

4) повторити вправу 10–15 разів, звертаючи увагу на безперервний рух плечей по колу;

- 5) подавши таз назад, сісти на п'яти, плечі опустити, спертися об підлогу (килимок) чолом, передпліччями і долонями;
- 6) зафіксувати позу 1–2 хвилини;
- 7) випрямити тулуб до вертикалі, розвести п'яти в сторони і сісти на носки ступнів ніг, спину тримати прямо, руки покласти на коліна;
- 8) зосередитися, можна виконати дихальні вправи.

## **12. Розминочний комплекс оздоровчого хортингу № 1**

**Вправа 1.** Повільно обертайте голову по колу в одну, потім в іншу сторону.

**Вправа 2.** Потягніть шию спочатку назад. Відкинувши голову, затримайтеся в цьому положенні на 5–10 с. Повторіть 8–10 разів. Притиснувши підборіддя до грудей, потягніть шию вперед. Затримайтеся в цьому положенні на 5–10 с. Повторіть 8–10 разів.

**Вправа 3.** Маховим рухом підніміть руки вперед. Виконайте 8–10 обертань в плечах вперед і назад. Відведіть одне плече якнайдалі назад, затримайтеся в цьому положенні на 10 с, потім повторіть на іншу сторону.

**Вправа 4.** Підніміть лікоть вгору, потягніть його назад 5–10 с, потім повторіть на іншу сторону. Потягніться 5 с назад, потім 5–10 с вперед, потім вправо і потім вліво. Повторіть вправу 8–10 разів. Піднявши обидві руки над головою, потягніться вправо і вліво – по 10 с в кожен сторону.

**Вправа 5.** Потягніться з нахилом вперед, поставивши ноги якомога ширше. Потягніться до лівої і до правої ноги.

**Вправа 6.** Повороти тулуба для розслаблення м'язів спини. Повертайтеся поперемінно в обидві сторони, затримуючись до 10 с в кінцевих положеннях.

**Вправа 7.** Обертайте таз широкими круговими рухами – вправо і вліво.

**Вправа 8.** Сідайте по черзі на праву і на ліву ногу, затримуючись у кінцевому положенні до 10 с. Опускайтеся якнайнижче, натискаючи зверху на тазостегновий суглоб. Потягніться і затримайтеся на 10 с до правої і до лівої ноги. Повторіть 8–10 разів.

**Вправа 9.** Виконуйте згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Виконуйте вправу повільно і з силою. Уникайте різких рухів.

**Вправа 10.** Трисекундні хвилеподібні рухи тулубом. Виконуйте кожен рух впродовж 3 секунд. Повторіть не менш 20 разів.

**Вправа 11.** Сядьте на підлогу. Повільно підніміть прямі ноги протягом 5 с, потім повільно опустіть протягом 5 с, повертаючи

підосви усередину для розвитку гнучкості. Повторіть вправу не менш 10 разів.

**Вправа 12.** Закінчуючи розминку, повільно і з силою обертайте одну, потім другу ногу в гомілковостопному суглобі, потім кілька разів стисніть і розіжміть пальці ніг.

## **13. Розминочний комплекс оздоровчого хортингу № 2**

**Вправа 1.** Згинання колін. Поставивши ноги разом, нахиліться вперед і покладіть руки на коліна. Присідаючи, зігніть коліна, потім поверніться у вихідне положення.

**Вправа 2.** Обертання колін. Поставивши ноги разом, нахиліться вперед і покладіть руки на коліна. Рухайте коліна по маленькому колу вправо 8–10 разів, потім вліво 8–10 разів.

**Вправа 3.** Розминка спини і ніг. Встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахиліться вперед, торкаючись руками підлоги перед собою. Трохи підніміться, потім нахиліться знову, тепер ведучи руки за лінію ніг. Поверніться у вихідне положення і нахиліться якнайдалі назад. Повторіть вправу 8–10 разів.

**Вправа 4.** Нахили тулуба. Ноги на подвійній ширині плечей. Нахиліться вперед. Потім скрутіть тулуб, дістаючи лівою рукою до правої ноги. Поверніться у вихідне положення, потім нахиліться, дістаючи правою рукою до лівої ноги. Повторіть вправу 8–10 разів.

**Вправа 5.** Розминка внутрішніх поверхонь стегон і тазостегнових суглобів.

Сядьте на підлогу, широко розставивши ноги. Нахиліться вперед, витягаючи руки долонями вниз перед собою і торкаючись підборіддям підлоги. Нахиліться якнайдалі, потім поверніться у вихідне положення. Повторіть вправу 8–10 разів.

**Вправа 6.** Шпагат. Встаньте прямо, потім повільно виведіть праву ногу вперед, а ліву назад, поки не сядете на підлогу. Потягніться вперед, торкаючись правої ноги лівою рукою. Потягніться в іншу сторону. Повторіть вправу 8–10 разів на кожну сторону.

**Вправа 7.** Розтяжка ніг і спини. Сядьте, випрямивши праву ногу і підігнувши ліву. Потягніться вперед до правої ноги, потім поверніться у вихідне положення. Повторіть 8–10 разів. Помінявши ногу, повторіть вправу ще 8–10 разів.

**Вправа 8.** Розтяжка стегон і спини. Сядьте, випрямивши праву ногу і підігнувши ліву так, щоб п'ята торкалася внутрішньої поверхні

стегна. Потягніться вперед до правої ноги, потім поверніться у вихідне положення. Повторіть 8–10 разів. Помінявши ногу, повторіть вправу ще 8–10 разів.

**Вправа 9.** Розтяжка внутрішньої поверхні стегна. Сядьте, зігнувши ноги в колінах і підтягнувши п'яти якомога ближче до себе. Опускайте коліна вниз і піднімайте вгору («метеликом»). Повторіть 8–10 разів. У тому ж положенні, опустивши коліна вниз, потягніться до ніг. Нахиляйтеся якнайнижче.

**Вправа 10.** Розтяжка талії і стегон. Встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Повертайте в талії верхню частину тулуба 8–10 разів вправо, потім 8–10 разів вліво.

**Вправа 11.** Бічні нахили. Встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахиліться вправо, піднявши над головою ліву руку. Поверніться у вихідне положення, потім нахиліться в іншу сторону. Повторіть по 8–10 разів на кожную сторону.

**Вправа 12.** Скручування верхньої частини тулубу. Встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки прямо перед собою. Скручуючи тулуб вправо, потягніться руками якомога далі вправо. Повторіть те ж в іншу сторону. Виконайте вправу по 8–10 разів на кожную сторону.

**Вправа 13.** Розминка ший. Встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Повільно опустіть голову вниз до торкання підборіддям грудей. Повертайте голову по колу вправо 2 рази, потім вліво 2 рази. Повторіть вправу 8–10 разів.

**Вправа 14.** Розтяжка спини і живота. Лежачи на животі захопіть руками щиколотки. Потягніться вгору, піднімаючи голову і ноги. Повторіть 8–10 разів, відпочиваючи по кілька секунд перед кожним витягуванням вгору.

## **14. Розминочний комплекс оздоровчого хортингу № 3**

Вправи виконуються плавно, без напруги. Дихання повинно бути рівним і безперервним. Кожен рух повторюється від 2 до 10 разів.

**Вправа 1.** В. П. – ноги на ширині плечей, руки вздовж тіла. Підняти руки перед собою долонями вгору, на рівні обличчя повернути руки долонями до обличчя. Подивитися вгору і потягнутися піднімаючись на носки – вдих. Повернутися у початкове положення, опускаючи руки з боків – видих.

**Вправа 2.** В. П. – ноги на подвійній ширині плечей, руки схрещені внизу. Підняти руки перед собою, передпліччя схрещені, права рука зверху. Як би натягуючи лук, витягнути ліву руку вліво долонею від

себе, випрямивши вказівний і середній пальці і зігнувши решту пальців. Одночасно стиснути пальці правої руки в кулак і відвести правий лікоть назад-вправо. Згинаючи коліна, розвести руки рухом натягування лука. Вдих. Описавши півколо правою рукою, випрямити руки в сторони і опустити вниз. Видих. Вправа робиться через раз на одну й іншу сторону.

**Вправа 3.** В. П. – як у вправі 1. Підняти руки до живота долонями вгору. Продовжуючи рух, підняти ліву руку вгору з тиском опускаючи праву руку вниз. У кінці руху ліва долоня дивиться вгору пальцями вправо, а права – долонею вниз пальцями вперед. Вдих. Повернутися у початкове положення, опускаючи ліву руку перед собою долонею вниз. Видих. Вправа робиться через раз на одну й іншу сторону.

**Вправа 4.** В. П. – як у вправі 1. Круговим рухом підняти ліву руку перед собою до рівня обличчя, потім обхопити свою потилицю. Одночасно зігнути в лікті праву руку і покласти її на спину тильною стороною кисті. Захопити праве вухо середнім і вказівним пальцями лівої руки. Скручуючи тулуб вправо, не відриваючи ніг від підлоги і зберігаючи вертикальне положення, подивитися на свою ліву п'яту. Вдих. Повернутися у початкове положення, проводячи лівою рукою навколо шиї. Видих. Вправа робиться через раз на одну й іншу сторону.

**Вправа 5.** В. П. – стійка вершника, руки в кулаках біля пояса тильною стороною вниз, кулаки міцно стиснуті, погляд вперед. Рухом прямого удару повільно вивести правий кулак вперед. Видих. Розтиснути кулак, потім знову стиснути і повернути в початкове положення. Вдих. Вправа робиться через раз на одну й іншу сторону.

**Вправа 6.** В. П. – ноги на ширині плечей, руки вільно вниз. Злегка згинаючи коліна, потягнути руки вгору і нахилитися назад. Вдих. Нахилитися вперед, не згинаючи коліна захопити і притягнути до себе пальці ніг. Видих.

**Вправа 7.** В. П. – ноги на подвійній ширині плечей, нахил вперед, руки вільно вниз. Вільні рухи плечима по черзі вгору і вниз, потім розведення рук між ногами з поворотом голови і тазу в протилежний бік. Дихання природне.

**Вправа 8.** В. П. – встати вільно, на вдосі піднятися на носки, потім на видосі швидко перейти на п'яти, відриваючи носки від підлоги. Голову тримати прямо.

# ДОДАТОК Ж

## ФІЗИЧНЕ І ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я ХОРТИНГІСТА

### 1. Взаємозв'язок фізичного і духовного здоров'я

У загальному понятті «здоров'я» людини є дві невіддільні складові: здоров'я фізичне і духовне.

**Фізичне здоров'я** передбачає підтримання гарної фізичної форми, відмову людини від шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю та наркотиків тощо). Щоб досягти високого рівня особистого здоров'я, людина повинна раціонально харчуватися, дотримуватися правил особистої гігієни і безпечної поведінки, оптимально поєднувати роботу і відпочинок, фізичну працю і розумову діяльність, виконувати необхідний обсяг рухової активності. Фізичне здоров'я – це здатність тіла реалізовувати розроблену програму дій і резерви на випадок виникнення непередбачених екстремальних і надзвичайних ситуацій.

**Духовне здоров'я** людини залежить від системи її мислення, ставлення до людей, подій, ситуацій, свого положення у суспільстві. Воно досягається умінням жити у злагоді з оточуючими людьми, здатністю аналізувати різні ситуації і прогнозувати їх розвиток, а також вести себе в різних умовах з урахуванням необхідності, можливостей та бажання.

Духовне здоров'я – це здатність пізнавати навколишній світ і себе, аналізувати події і явища, що відбуваються, прогнозувати розвиток ситуацій, що впливають на життя, формувати модель поведінки, спрямовану на вирішення виниклих завдань, захист своїх інтересів, життя і здоров'я в реальному навколишньому середовищі. Чим вище інтелект людини, тим достовірнішим буде її прогноз подій, тим точніше модель поведінки, тим стійкіше психіка, а значить вище буде рівень її духовного здоров'я. Сьогодні кожна людина знає, що дуже важливо підтримувати в нормі своє фізичне здоров'я. Сучасна медицина пропонує безліч рішень проблем зі здоров'ям, що виникають рано чи пізно у кожній людини.

Фізичне і духовне здоров'я знаходяться у гармонійній єдності і постійно взаємно впливають одне на друге.

Існує цілий ряд визначень здоров'я, але всі вони зазвичай містять п'ять наступних критеріїв:

- відсутність хвороб;
- нормальне функціонування організму в системі «людина – довкілля»;
- повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя;
- здатність пристосовуватися до постійно мінливих умов існування в навколишньому середовищі;
- здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій.

Також існує поняття здоров'я індивідуального і суспільного.

Досягти благополуччя можна тільки через працю, спрямовану на розширення і реалізацію своїх духовних, фізичних якостей і соціальних можливостей. Благополуччя стосується всіх аспектів життя людини, а не тільки її фізичного стану. Духовне благополуччя пов'язане з розумом, інтелектом, емоціями. Соціальне благополуччя відображає суспільні зв'язки, стан матеріального забезпечення, міжособистісні контакти. Фізичне благополуччя відображає біологічні можливості людини, стан її тіла. Таким чином, благополуччя людини включає в себе дві складові: фізичну і духовну.

Фізичне і духовне здоров'я – дві невід'ємні частини людського здоров'я, які повинні постійно перебувати в гармонійній єдності, забезпечуючи високий рівень здоров'я.

Різноманітні методики також пропонує і народна медицина, до якої звертаються такі люди, чий хвороби не може вилікувати традиційна медицина. Багато хто навіть замислюються про вплив на здоров'я і самопочуття оточуючих факторів, таких, наприклад, як облаштування спортивного залу хортингу, умови тренування, і навіть ландшафтний дизайн, обстановка в будинку, а ще й погода і кліматичні умови. Однак не всі хортингісти замислюються про духовне здоров'я, яке, безсумнівно, здатне впливати і на фізичний стан спортсмена. Дуже часто причина багатьох хвороб криється саме тут.

Те, як мислить хортингіст, і як він ставиться до навколишнього світу, і становить систему його духовного здоров'я. Вся життєдіяльність людини безпосередньо залежить як від фізичного здоров'я, так і від духовного. Обидва ці фактори тісно взаємопов'язані між собою, а тому вимагають безпосередньої уваги. Ігноруючи один із факторів, хортингіст ніколи не доб'ється не тільки високих спортивних результатів, а й взагалі гармонії свого існування.

Найчастіше хортингісти замислюються про духовне здоров'я тільки тоді, коли починаються серйозні проблеми зі здоров'ям

фізичним. Найчастіше в пошуку вирішення будь-яких проблем або у складних життєвих ситуаціях людина, як ніби пробуджується від духовного сну.

Пропонуючи дітям і підліткам заняття хортингом, ми пропонуємо не тільки фізичну силу і здоров'я, а й здоровий в усіх відношеннях спосіб життя, моральний і духовний розвиток.

Якщо підходити до питання духовного виховання з традиційної точки зору, то, в першу чергу, ми говоримо про розвиток у хортингістів моральних почуттів, якостей і поведінки, а також формування вищих духовних цінностей. Перед тренером з хортингу та педагогічним колективом закладу ставиться завдання виховання морально зрілої, духовно розвиненої особистості, здатної усвідомлювати свою відповідальність не тільки за свою спортивну підготовленість, а й за весь колектив, свою сім'ю, друзів, долю Вітчизни і свого народу. Важливим фактором реалізації даного завдання є організація цілеспрямованої роботи щодо використання ідей хортингу як виховної системи особистості, яка пропонує і диктує встановлювати добро і справедливість, контролює вчинки хортингістів через свою систему цінностей, духовних настанов і заборон, сприяє об'єднанню людей. Це величезний потенціал. Тренерами систематично проводяться як індивідуальні, так і колективні бесіди з опорою та посиланнями на бойові і культурні традиції, загальнолюдські цінності.

Заняття спортивним та оздоровчим хортингом, що ми пропонуємо школярам, сприяють формуванню почуття обов'язку (перед собою, батьками, своєю командою, тренером і спортивною організацією). Хортингіст також вчиться нести відповідальність за свої вчинки, якість проведення двобоїв та сутичок, тренування, свій рівень підготовки, вміння взаємодіяти з партнерами по команді – членами команди і суперниками, вміння і бажання слухати вказівки дорослих наставників – старших і досвідчених спортсменів і тренерів. Педагоги з хортингу, мотивуючи учнів на нові досягнення, акцентують увагу на важливості формування відповідального ставлення до власного здоров'я, досягнень і товаришів, поважати принципи чесного змагання, які закладені в етичному кодексі хортингу.

Заняття хортингом сприяють формуванню громадянськості і патріотичних почуттів – починаючи з молодших дітей, для яких важливо, щоб їхні батьки, сім'я ними пишалися і закінчуючи спортсменами, що представляють збірні команди на обласному, всеукраїнському та міжнародному рівні. Тому Українською федерацією хортингу завжди вітається участь сім'ї: як уболівальників, помічників у проведенні різних заходів, учасників змагань, сімейних

спортивних заходів. Велика увага приділяється знайомству юних хортингістів зі спортивною історією країни, області, району і школи. Учні розуміють, що їх успіхи важливі не тільки особисто для них, а й для селища, району, області і країни.

Заняття хортингом роблять значний внесок у формування морального обличчя спортсмена, наприклад, такої якості, як терпіння. Навіть самим юним спортсменам відомо, що успіх не приходить відразу, необхідно наполегливо тренуватися, долати труднощі, невдачі. Юнаки бачать приклад більш досвідчених і відомих спортсменів, тренерів-викладачів, старших товаришів і розуміють, що терпіння винагороджується майбутніми успіхами і перемогами.

Під час занять хортингом формується доброзичливість. Педагоги приділяють цьому достатньо уваги: тренери-викладачі припиняють агресивну поведінку своїх учнів, пояснюють, що фізична сила і витривалість повинні використовуватися лише в тих ситуаціях, де вони необхідні. Також виховується і повага до товаришів, у тому числі більш успішних. А під час змагань виховується щира повага до суперників.

Стосовно духовно-морального виховання хортингістів виділяють наступні вищі духовні цінності, які також важливо формувати у процесі занять хортингом:

1) індивідуально-особистісні: заняття хортингом формують уявлення учнів про цінності життя і здоров'я людини, про честь і гідність спортсмена і людини;

2) сімейні: до них відноситься формування любові та поваги до рідної домівки, батьків, сімейних традицій. Розглядаючи дані цінності ширше, ми можемо умовно віднести сюди і цінність традицій хортингу як бойового мистецтва України, звичаїв спортивної школи, в якій займаються хортингісти.

У традиціях Української федерації хортингу передбачено залучення учнів до виховних заходів:

– день відкритих дверей;

– спортивні свята: «Посвята в хортингісти», «День хортингу», першість клубу хортингу, участь у фестивалях хортингу, змагання із загальної фізичної підготовки (ЗФП), заходи, присвячені Дню фізичної культури і спорту України;

– змагання, присвячені героям майдану, захисникам України, учасникам бойових дій, виведенню радянських військ з Афганістану, іншим пам'ятним датам.

3) національні цінності: заняття хортингом безсумнівно формують в учнів цінності здорового способу життя, причому не

тільки в питаннях харчування і фізичної підготовки, але і здорових та позитивних думок і вчинків, здорового та доброзичливого спілкування, що утримує товаришів по тренуванню в єдиному дружньому колективі. Тут же не можна не сказати про цінності поваги до Батьківщини та її традицій. Юні хортингісти з повагою ставляться до державного Гімну і Прапора України, державної символіки областей, міст і районів, за які виступають на змаганнях;

4) загальнолюдські цінності: цінність світу на Землі, культури, в тому числі і фізичної культури – це ті цінності, без яких важко уявити собі сучасного спортсмена. У сучасному суспільстві цінність фізичної культури зростає, стає передумовою створення здорового суспільства в цілому, тому що не тільки розвиває фізичні здібності, а й виховує характер хортингіста.

Заняття хортингом є корисним і позитивним видом діяльності, а здоров'я є потужним фізичним і психічним ресурсом людини, будучи, одночасно і передумовою, і необхідною складовою розвитку духовності спортсмена, який бажає досягти високих спортивних результатів. Крім того, важливо помітити, що сформовані у процесі занять хортингом моральні якості і духовні цінності, в подальшому поширюються і на інші сфери життя людини. Спортсмени хортингу проявляють відповідальність за своє життя, почуття обов'язку, громадянськість, толерантність у спілкуванні в сім'ї, школі, з друзями і колегами. Засвоєні цінності за традиціями хортингу у подальшому автоматично транслюються найближчому оточенню і передаються наступному поколінню.

З метою з'ясувати розподіл ціннісних орієнтацій хортингістів Українська федерація хортингу проводить опитування серед учнів для вивчення цінностей особистості та їх впливу на розвиток спортсмена. Можемо зазначити деякі з них.

Досягнення: визначає мету цього типу цінностей – особистий успіх через прояв компетентності відповідно до соціальних стандартів. Прояв соціальної компетентності (що становить зміст цієї цінності) в умовах домінуючих культурних стандартів тягне за собою соціальне схвалення. Усі хортингісти прагнуть до досягнень як у спортивному, так і у цивільному житті.

Влада: центральна мета цього типу цінностей полягає в досягненні соціального статусу або престижу, контролю або домінування над людьми і засобами (авторитет, багатство, соціальна влада, збереження свого суспільного іміджу, суспільне визнання). Хортингісти вчать користуватися ознаками влади.

Гедонізм: мотиваційна мета даного типу визначається як насолода або чуттєве задоволення (задоволення, насолода життям).

Стимуляція: мотиваційна мета цього типу цінностей полягає в прагненні до новизни і глибоких переживань.

Самостійність: визначає мету цього типу цінностей складається у самостійності мислення і виборі способів дії, в спорті, творчості та дослідницькій активності. Самостійність є провідною волевою якістю хортингіста високої кваліфікації.

Універсалізм: мотиваційна мета даного типу цінностей – розуміння, терпимість, захист благополуччя всіх людей і природи.

Доброта: мотиваційна мета – збереження благополуччя людей, з якими хортингіст знаходиться в особистих контактах (корисність, лояльність, поблажливість, чесність, відповідальність, дружба, зріла любов тощо).

Традиції: традиційний спосіб поведінки стає символом групової солідарності кожного клубу хортингу, виразом єдиних цінностей і гарантією виживання. Традиції найчастіше приймають форми спортивних обрядів, творчих і культурних звичаїв і норм поведінки. Мотиваційна мета даної цінності – повага, прийняття звичаїв та ідей, які існують в культурі та бойовому мистецтві хортингу (повага до традицій, вірність школі хортингу та вчителям, смиренність та благочестя, прийняття своєї долі, помірність) і дотримання їх.

Конформність: визначальна мотиваційна мета цього типу цінностей – стримування і запобігання дій, а також схильностей і спонукань до дій, які можуть завдати шкоди іншим або не відповідають соціальним очікуванням, принципам порядності та справедливості. Переживання перемог і поразок, долання високого рівня навантажень під час тренувальної діяльності виховує у хортингістів загострене відчуття справедливості та непримиримість до негативних проявів.

Безпека: мотиваційна мета цього типу – безпека для інших людей і себе, гармонія, стабільність суспільства і взаємовідносин.

Ціннісні орієнтації молодих спортсменів дещо змінюються протягом навчально-тренувального періоду, а саме: більш значущими стають цінності традицій, універсалізму, доброти, самостійності, досягнення і безпеки.

Розглядаючи в широкому розумінні поняття «хортинг як спорт», де охоплюється власне змагальна діяльність, спеціальна підготовка до неї, а також специфічні міжлюдські стосунки і поведінкові норми, які складаються на основі цієї діяльності. В такому розумінні спортивний шлях хортингіста постає досить складним багатофункціональним і різноманітним явищем соціальної реальності, яка займає неабияке місце у фізичній і духовній культурі суспільства. Шлях хортингіста як спортсмена, який тренується на результат, є надзвичайно дієвим засобом фізичного виховання, і по-особливому дієвим фактором формування особистості, що постійно стимулює до самовизначення і самоствердження. У сучасному українському суспільстві хортинг

придбав чимале ідеологічне значення, став національним видом спорту України. Тому Українська федерація хортингу планує продовжувати роботу в напрямі подальшого духовно-морального виховання спортсменів.

Сьогодні хортинг для деяких людей став однією з найважливіших складових суспільного життя. Для них хортинг – це професія, хортинг – це бізнес, а часом хортинг – це і політика. Спортсмени, які досягли високих результатів, стають національними героями, кумирами мільйонів: ними захоплюються і пишаються, їхні надбання хочуть наслідувати. А чи багато серед них людей, які є високодуховними, гарно вихованими? Чи може спортсмен хортингу своїми результатами служити Батьківщині? До чого більше призводить хортинг – до об'єднання або роз'єднання людей? І взагалі чи сумісний хортинг – не тільки професійний, але й аматорський, побутовий – з благочестивим життям?

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 повзи,  
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 пережити,  
І їжу розділити серед друзів,  
Так, щоб було не соромно дружити,  
Якщо збагнеш, що заздрість розбиває  
Твоїх булих невдах-товаришів,  
І все пройде, 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 відслужити,  
Без мужності і честі навіть зброя,  
Твій дім не допоможе захистити.

**\*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 людську 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 своєму!  
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 розпізнати 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 напружити, 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 найчутливішим з іншими людьми,  
Будь ввічливим, жалібним, якщо треба,  
Але до себе – жалості не йми!  
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, працею 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 Єрмоєнко 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. Правила такої поведінки можна зазначити у певній послідовності.

Правила ціннісної позитивної поведінки хортингіста:

1. Не слід втручатися в справи іншого спортсмена хортингу, іншої людини, якщо про це не попросять. Багато людей самі знаходять собі проблеми. Просто іноді людьми рухає переконання, що від цього буде

тільки користь, оскільки логіка у них вірна. У результаті зазнають критики ті, хто думає по-своєму, і наставляються на правильний шлях. Подібне ставлення позбавляє інших індивідуальності і того факту, що кожна людина є унікальною. Потрібно мати відчуття такту в спілкуванні з оточуючими.

2. Треба навчитися всіх прощати і не пам'ятати образ. Це один з методів досягти душевної гармонії. Люди часом довго носять в собі негатив до того, хто їх образив, але не пам'ятають, що образа була давно, і один раз. А вони живлять невдоволення, як ніби постійно розчісують рану. Нехай життя буде судити вчинки цих людей. Життя коротке, і не варто займатися осудженням інших. Можна ефективно йти вперед, лише прощаючи, але при цьому слід вчитися на помилках.

3. Не слід занадто прагнути до суспільного визнання. Весь світ сповнений егоїстів. Вони часто не дуже цінують оточуючих і шукають всюди особисту вигоду. Ніхто у світі в такій мірі не досконалий, щоб осуджувати і оцінювати інших, і навіть слухати похвали таких же смертних і їх визнання. Потрібно вірити в себе, адже похвали пройдуть швидко. Потрібно намагатися виконувати свій обов'язок і пам'ятати про питання моралі, і бути щирим. Успіх та скромність обов'язково спрацюють ефективніше. Не чекайте похвали від інших, робіть свою справу. Це трата духовних сил в гонитві за похвалою. Щоб удосконалюватися, потрібно робити свою роботу і отримувати від її успіхів задоволення.

4. Ніколи не треба заздрити. Всім відомо, що заздрість порушує душевну рівновагу. Всі думають, що старанно працювали, а підвищили іншого. Життя будується на базі минулих вчинків. Якщо судилося розбагатіти, то ніхто не зможе перешкодити. Але можна витратити сили даремно, звинувачуючи у своїх проблемах інших. І закінчиться це тільки занепокоєнням. Заздрість залишає спрагу помсти і невдоволення собою. Краще зосередити увагу на своїх особистих шляхах розвитку.

5. Хочеш змінити світ – починай з себе. Не варто прагнути змінювати світ навколо себе, навряд чи це вийде. А змінити себе, і тоді навіть складне оточення буде зручним. Треба прагнути стати краще кожного дня.

6. Якщо нічого не можна зробити, то потрібно прийняти ситуацію. Це хороший спосіб зробити гідності з недоліків. Часто всіх долають хвороби, незручності, гнів, які не піддаються контролю. Тому потрібно їх прийняти. Адже логіка вищих сил не входить в межі розуміння. Потрібно вірити в це, і з'явиться воля, сила і терпіння. Коли прийшла проблема, треба намагатися вирішити її спокійним еволюційним шляхом.

7. Не брати їжі більше, ніж потрібно з'їсти. Дуже часто люди беруть зобов'язання, які не в силах виконати. Так задовольняється егоїстичне відчуття. Але потрібно вимірювати можливості.

8. Контролювати баланс у собі та медитувати. В цей час мозок перестає думати, і настає душевний спокій. Якщо навчитесь заспокоювати мозок медитацією, робити це кожен день хоч трохи, то в інший час доби спокій забезпечено. Мозок не буде напружений, і підніметься працездатність та продуктивність за одиницю часу.

9. Кожної секунди думайте про свій крок вперед. Це означає зміну бачення, тобто відмову від того, що заважає розвитку. Постійне стремління до позитивного розвитку має буди звичкою. Шукайте ознаки розвитку в усьому, що вас оточує.

10. Помірність. Не треба захочувати свою плоть. Якщо себе стримувати, піде залежність від обставин. Жага наживи виходить на перший план, але потрібно знаходити час на спілкування з сім'єю, друзями, хобі. Завжди треба вміти користуватися тим, що є на даний момент.

11. Помовчати. Серед суєтного дня необхідно знайти час і посидіти в тиші. Обміркувати плани, проблеми та дії, пробачити кривдників. Кращий час для цього – вечір.

12. Треба навчитися радіти життю, кожній його хвилині, сонцю, снігу, вітру, річці, зеленій траві, любій погоді, гарному спілкуванню, дітям, батькам, усьому світу. Знайти улюблену справу, яка радує. Працювати з задоволенням. Цінувати результати роботи себе і своїх партнерів.

Закладаються ці основи в сім'ї. Батьки прищепляють дітям норми моральності і життєвих цінностей, щоб дитина, подорослішавши, змогла подолати всі життєві труднощі і не зламатися. Більшість наших захворювань має психологічні причини: постійний або тривалий стрес, переживання і депресії цеглинка за цеглинкою руйнують стіну нашого здоров'я, до тих пір, поки вона, нарешті, не завалиться. Як навчитися спокійно реагувати, а заодно і від хвороб позбутися. Усе це проходить завдяки внутрішнім практикам і роботі зі своїми почуттями.

Жінки з їх тонкою вразливою психікою стають жертвами всіляких захворювань, навіть пухлин через часті депресії. До середнього віку організм ще здатний більш-менш успішно боротися з наслідками стресу, але потім починаються серйозні проблеми – аж до раку. Так що, як бачите, не тільки погана екологія і низька якість життя можуть приводити до хвороб. Багато в чому все вирішує наш душевний спокій. Або його відсутність. Треба вчитися володіти і управляти своїми почуттями. Тому важливо якомога менше переживати і вчитися

реагувати на все спокійно за будь-яких обставин. Сказати легко, але як втілити це на практиці? Всі ми знаємо, що біда одна не приходить: зазвичай всі негаразди звалюються на наші голови в один момент. Брак грошей, проблеми на роботі, нещастя з близькими людьми тощо.

У бібліотеці Української федерації хортингу можна знайти декілька корисних психологічних посібників, які допомагають виявити свої внутрішні комплекси, позбутися від неправильних життєвих установок, налаштуватися на позитивний лад. Дуже багато залежить від нас самих, які б не були зовнішні обставини. Непохитна віра в себе, в свої сили, в те, що людина сама по собі гідна щастя і здоров'я – потужне відчуття і позитивний шлях розвитку.

Коли відчай охоплює душу, а на очі навертаються сльози, зробіть глибокий вдих, на повні груди, і повільно видихніть. Закрийте очі. Нехай із зусиллям, але спробуйте розслабити кожен м'яз свого тіла. Скажіть собі: «Все буде добре. Мої сльози і переживання ситуацію все одно не змінять – так який сенс переживати, краще сісти і пошукати вихід із ситуації».

Після цього слід дійсно гарненько подумати, що ви зробили не так. Всьому на світі є своя причина. Якщо ви довго не можете отримати того, чого пристрасно бажаєте (поїздку на море, свою квартиру, хорошу роботу) чи якщо у вашому житті відбулося якесь нещастя або постійно відбуваються одні й ті ж неприємності – значить, так життя хоче донести до вас щось важливе, дати якийсь урок. А, можливо, і піддати вас випробуванню. Тут без глибокого аналізу не обійтися – і часто може знадобитися професійна допомога, хоча б у вигляді книг з психології, які допоможуть виявити підсвідомі установки або попередження, що заважають вам добиватися свого.

Одні люди одержують все, анітрохи не напружуючись, а інші постійно потрапляють у неприємності, незважаючи на всі свої зусилля. Перші в більшості своїй – люди оптимістичні, безтурботні, легкі на підйом – і це допомагає їм у всьому. Менше хвилюйтеся. Негаразди не можуть тягнутися нескінченно – і потрібно зустрічати їх з філософським спокоєм (за виключенням справді трагічних подій, загибелі рідних, близьких – але інші проблеми можна вирішити завжди, так чи інакше).

Ще одна важлива умова набуття спокою – позбавлення від негативних емоцій і глибоких переживань. Саме вони і приводять з часом до дуже неприємних наслідків. Тут маються на увазі такі емоції: заздрість, гнів, образа, непростення себе або інших, печаль, осуд, презирство, страх. Ситуації, що породили всі ці емоції, потрібно немилосердно витягувати на світ, аналізувати, навіть якщо вам важко переживати їх заново, і позбавлятися від них, поки вони вам не нашкодили. Вчіться прощати – в першу чергу, себе, за все, що ви

зробили в минулому, ніколи нікому не заздріть, не збирайте роками в душі злість і образу на іншу людину. Ви здивуєтеся, який чудовий спокій і гармонія поселяються в серці замість негативу, що довгий час пожирав вас зсередини.

Вчіться радіти простим речам. Кожному тренуванню, кожній зустрічі, прожитому дню, кожному промінцю сонця і посмішці дитини, рідної людини. Життя одне – невже ми витратимо його на погані емоції, безглузде переживання, занепокоєння про помилкові цінності і незадоволення. Гроші можна заробити або знайти абсолютно несподіваним чином; хвороба може відступити; розставання з коханою людиною в підсумку може обернутися на краще; смерть рідних залишить в серці світлу печаль, але, врешті-решт, пройде і вона; проблеми та неприємності колись закінчаться, а зруйноване здоров'я і психіку вже ніхто вам не поверне.

Тому, щоб не допустити виникнення будь-якого серйозного захворювання (онкологія – найпоширеніший показник тривалого стресу або негативних переживань), вчіться реагувати на справи мудро. Не вдавайтеся тотальному розпачу; ставтеся до навколишнього світу з любов'ю і вдячністю; не дозволяйте собі озлобитися, хоч це іноді важко в наших реаліях. діліться переживаннями з рідними людьми. Згадуйте ті дрібниці, які наповнюють ваше життя сенсом і радістю. Все це – ті самі цеглинки в дорогоцінній стіні вашого здоров'я.

В методиці виховання хортингіста є правила, психологічні вправи, поради для наслідування, які сприяють духовному і фізичному розвитку особистості. Надаємо вказані правила для вивчення і користування:

1. Думайте позитивно. Ви можете змінити в собі всього одну річ, і зміниться все ваше життя. Спробуйте змінити своє мислення. Спробуйте дивитися на себе і навколишній світ новим поглядом, більш спокійним і позитивним. Зараз треба знати про силу думки, оскільки це дійсно працює. Не засуджуйте ні себе, ні інших. Приймайте себе й інших такими, якими вони є, і постарайтеся бачити у всьому позитивні моменти.

2. Станьте особистістю. Ви повинні навчитися самостійно мислити, говорити і діяти. У багатьох людей шаблонне мислення або колективне мислення. Спробуйте виділитися з натовпу і впевненість зростатиме в вас. Вчіться відстоювати свою точку зору, свою думку, розвивайте вміння наполягати на своєму.

3. Пізнайте себе. Щоб перемогти суперника потрібно його добре знати. Ви не можете перемогти страх, не знаючи його, не подивившись йому в очі. Заведіть щоденник про себе і про свої думки, постарайтеся бути чесними самі з собою. Потім проаналізуйте всі

думки і події останніх днів, тижнів, можливо, ви побачите причинно-наслідкові зв'язки. А потім почніть думати позитивно про себе, про ті зміни, які ви хочете зробити в собі. Подумайте про те, що вам заважає змінитися або зробити новий крок. З'ясуйте, чи реальні ці обмеження або вони просто придумані вами.

4. Не тільки думайте, а й дійте. Додатково до позитивного мислення ви повинні привести його в дію. Дії, фактично, є ключем до розвитку впевненості в собі. Спочатку ви вчитеся позитивно мислити, після чого ваші дії змінюються. Ви те, що ви робите, і тому, якщо ви змініте те, що ви робите, тоді зміниться і те, ким ви є. Вчинки сильніше слів.

5. Будьте ласкаві і великодушні. Бути добрим до інших є сильним способом поліпшити самооцінку. Ви починаєте відчувати себе добре, думаючи, що ви хороша людина.

6. Знайте свої принципи і цілі. Чи є у вас принципи? На яких принципах побудоване ваше життя? До чого ви прагнете? Якщо ви не можете легко відповісти на ці питання, то задумайтесь над тим, хто ви такий, навіщо прийшли в цей світ. Принципова людина – це впевнена в собі людина. Той, хто знає короткострокові і довгострокові цілі свого життя – успішна і цілісна людина.

7. Говоріть повільно і чітко. Така проста річ, але вона може впливати на те, як інші сприймають вас. Сильні люди говорять спокійно і повільно, вони впевнені в собі і в тому, що їх слухають. Спробуйте попрацювати зі своєю промовою, оскільки майже у всіх людей є паузи і заминки, приберіть їх, так само як і слова паразити. Не впадайте в крайнощі – не варто говорити тихо або занадто повільно. А головне, говоріть те, що думаєте і думайте, що говорите. Слово, сказане влучно, завжди сприйметься правильно і буде ефективним.

8. Поліпшіть поставу. Намагайтесь завжди тримати спину прямо, не сутулитися. Коли ви йдете з рівною спиною, коли ви дивитесь вперед себе, а не на землю, то це додає вам впевненості, а також це добре виглядає з боку. Не менш важливо сидіти, не сутулячись. Якщо будете так діяти, покращиться не тільки ваша постава, але і настрій і навіть самопочуття.

9. Встановіть мету і досягніть її. Люди часто роблять помилку, коли ставлять перед собою дуже високі цілі, а потім, коли вони зазнають невдачі, у них опускаються руки. Замість цього, поставте перед собою більш реальні цілі і постарайтесь досягти їх. З кожною вашою перемогою ви будете набувати впевненості в собі та будувати подальші шляхи розвитку.

10. Зміна деяких звичок. Намагайтесь не братися за одну велику звичку, наприклад, куріння. А займіться маленькими звичками,

наприклад, прокидатися на 30 хвилин раніше, ніж звичайно або йти з роботи вчасно. Щось мале, що ви точно знаєте, що зможете зробити. Робіть це протягом місяця. Коли ви досягнете результату, ви будете почувати себе набагато краще, ніж коли тільки починали змінювати себе.

11. Фокус на рішеннях. Якщо ви любите скаржитися або зосереджуватися на своїх проблемах, то змініть це прямо зараз. Почніть фокусуватися на розв'язанні проблеми, а не на самих проблемах. Якщо у вас в думках переживання від проблеми і все, то як це вам може допомогти. Почніть думати про те, як можна отримати позитивний результат навіть від негативних обставин. А позитивна думка завжди призведе до прогресу.

12. Посмішка допомагає у спілкуванні. Спробуйте почати частіше посміхатися. У вашому житті не так все погано, як ви думаєте, і завжди є привід чомусь посміхнутися або порадіти. Будьте радісними і позитивними. Цим ви допоможете не тільки собі, а й оточуючим.

13. Будьте вдячними. Вдячними за те, що у вас є в житті, за те, що інші дали вам. Будьте щиро вдячні і люди відчують це в вас.

14. Самоосвіта. Вкладення в себе є однією з кращих стратегій для створення іміджу і впевненості в собі. Ви можете зробити це по-різному, але один з найнадійніших способів розширити свої можливості – самостійно через знання. Інтернет є прекрасним інструментом, звичайно, але також є книги, журнали, навчальні заклади.

15. Спостерігайте за собою. Зверніть увагу, як ви жестикулюєте, рухаєтеся, як ви стоїте. Чи дивитесь в очі співрозмовнику, перебуваєте ви співрозмовника. Чи любите давати поради іншим, при цьому скаржачись на своє життя. Будьте чесні з собою і тоді багато що може змінитися на краще.

16. Станьте активними. Робити щось завжди краще, ніж не робити нічого. Звичайно, роблячи щось, ви можете зазнати невдачі або зробити помилку, але помилки є частиною життя, на помилках ми вчимося. Без подолання помилок і проблем, ми ніколи не станемо сильними. Так що не турбуйтеся про них. Просто почніть щось робити – хортинг, творчість, своя справа, виховання дітей, подорож, вивчення іноземної мови – все, що завгодно, головне, щоб ваше життя набуло сенсу і наповнилося новими фарбами.

17. Будьте у перших рядах. Часто люди намагаються зайняти місце в останніх рядах – будь то лекція, презентація або нарада. Це викликано підсвідомим страхом бути поміченим. Поборіть у собі таке прагнення і виробіть звичку постійно сидати в першому або, в крайньому випадку, у другому ряду.

18. Встановлюйте нові контакти. Вчіться спілкуватися, першим йти на контакт, встановлювати нові знайомства. Це допоможе розкріпачитися, знайти більше впевненості в собі і розширить коло знайомих, а значить, і можливостей.

19. Публічні виступи. Допомагають розвинути впевненість в собі публічні виступи. Більшість намагаються ухилитися від них, а ви беріть слово на нарадах, презентаціях, не бійтеся задавати питання іншим.

20. Ніяких порівнянь з іншими. Немає сенсу порівнювати себе з іншими і корити себе. Порівнюйте тільки себе сьогоднішнього із собою вчорашнім.

21. Серед друзів хваліть один одного. На жаль, ми чуємо похвалу і компліменти на свою адресу зовсім не часто, хоча, безумовно, ми все це заслуговуємо. Від цього сильно страждає наша самооцінка і впевненість. Почніть першими говорити компліменти і хвалити іншого, і це до вас повернеться.

22. Духовна практика. Духовна практика допоможе не тільки розібратися з вашими страхами і невпевненістю в собі, а й пізнати себе і мету життя, знайти умиротворення і гармонію в житті, попрацювати зі своїм характером.

Головне, почати щось робити, почати змінюватися і йти до нового життя. Пробуйте і у вас обов'язково вийде розвинути нові позитивні якості, підняти самооцінку, впевненість в собі, а головне, змінити себе і своє життя на краще.

### **Закон притягання, прийняття і вдячності**

Чому одним дається все легко, просто як на блюдечку, а іншим доводиться лізти зі шкіри, і замість того, щоб отримати, нібито, заслужену нагороду, втрачають і те, що було. Вся справа в тому, що більшість людей не дотримуються закону прийняття і вдячності.

Коли ви комусь щось даруєте – ви розраховуєте отримати позитивний зворотний зв'язок: побачити усмішку на обличчі, побачити блиск в очах, відчуті вдячність – вам важливо розуміти і відчувати, що ви не дарма бігали по всьому місту в пошуках подарунка, не дарма витрачали свій час, сили і гроші – ви щиро хотіли порадувати людину своїм подарунком і увагою. Ось, подарунок вручений, а у відповідь скупе «Дякую», і ваш подарунок летить в загальну купу речей – яке відчуття виникає в такий момент. Немає більше ніякого бажання такій людині що-небудь дарувати, і взагалі підтримувати відносини. Звичайно, ви могли помилитися з вибором подарунка і не догодити, але ви намагалися, і як би там не було, неприємний осад залишається.

Подяка – це ознака вашої вдячності Всесвіту, за його дари – це сигнал того, що ви з любов'ю приймаєте його дари, і тоді Всесвіт

дає вам все більше і більше, все краще і краще. Все питання в тому, що ви все одно отримаєте те, що вам необхідно, ви в будь-якому випадку отримаєте необхідний вам досвід, ви так чи інакше засвоїте життєвий урок, який вам необхідний для вашого подальшого розвитку, для подальшого проходження вашим життєвим шляхом.

Відмовляючись приймати все таким, як є, ви тільки відкладаєте свій розвиток на невизначений термін. Беручи ж абсолютно все з щирою вдячністю, ви впускаєте в себе могутню позитивну енергію, і процес вашого розвитку прискорюється – тоді все дається вам легко і просто – бо самі ви щодо цього не створюєте опору. Навчіться приймати все таким, як є, і будьте за все вдячні, тоді вам буде все доступно.

Духовні пошуки, які за умовчанням закладені в кожному, потроху задовольняються з кожним заняттям хортингом. Відчуття чогось більшого, ніж ти сам, приходить у процесі практики, і, що ще більш важливе, відчуття того, що ти – частина цього величезного світу, і все, що відбувається з тобою, має резонанс у всьому Всесвіті. Ось тоді ти починаєш вести себе інакше. Вчинки твої перетворюються, думки теж. З'являється сила побороти всі егоїстичні пориви, і ти починаєш жити, як частина цього великого світу. Приходить розуміння, що в чистоті твоя воля – це воля того величезного і великого шляху. Тоді людина починає відмовлятися від багатьох речей у своєму житті. Саме ж життя повністю змінюється. Все зайве поступово йде, а натомість приходить справжнє почуття свободи.

Всесвіт виконує все, що ти просиш, і ким би ти не був, це тільки здійснення твоїх минулих бажань. Не звинувачуй нікого іншого – це те, про що ти молився. І пам'ятай, це одна з найбільш небезпечних речей у світі – все, чого ти бажаєш, здійсниться.

Кожен з нас – людина мисляча. Безперервний розумовий процес, робота мозку – це процес, що створює реальність нашого життя. Мислення людини повністю відображає її внутрішній світ, її цінності і визначає її свідомість, а значить, відносини зі світом і людьми, реальність і якість життя людини. Навколишній світ – це велике дзеркало, все, що відбувається навколо нас, є не що інше, як відображення наших власних думок, переконань, почуттів. Ви є головним винуватцем всіх своїх перемог і поразок, свідомо чи несвідомо, але людина керує своєю реальністю якістю свого мислення.

Якщо ви думаєте, що можете зробити, або думаєте, що не можете зробити – ви в будь-якому випадку праві. Мислення – процес моделювання закономірностей навколишнього світу. Думка людини є потужною енергією, керованою свідомістю. Наші думки,

переконання і емоції є найтонша форма енергії, яку ми генеруємо в навколишній простір.

Ненависть, любов, заздрість, подяка – все це певний рівень вібрацій, що мають певну частоту, яку ми випромінюємо у Всесвіт, який, у свою чергу, відповідає нам на все це подіями нашого життя. Говорячи простою мовою, все, що ми випромінюємо і віддаємо цьому світу, все, у що вірить наша підсвідомість, і сприймає як істину, будь то позитивні і негативні переконання, абсолютно втілюється в наше життя.

Іншими словами, якщо ви кожен день прокидаєтеся з думками про те, як важко вам жити, як все погано, то випромінюєте ви саме такої негативної якості енергію і імпульси. І Всесвіт говорить вам: «Добре», – наводячи в ваше життя ще більше негативних обставин і подій, які точно відповідають вашому мисленню з тією ж частотою, яку ви віддаєте. Це стає переконаннями, якістю вашого життя.

Якщо ж людина налаштована на бачення позитиву в усьому що відбувається, на подяку, на бачення можливостей навіть від деяких невдач, то життя відповідає їй тим же, частота її думок, переконань, енергії і створює навколо неї саме таку реальність – повну можливостей для реалізації своїх цілей, здійснення самої нереальної мети.

Вчені в один голос заявляють, що для підсвідомості не існує поганого чи хорошого, для неї будь-яке наше переконання є спонуканням до дії і втілення цього завдання у життя.

Найсильніший у світі закон – Закон Притягання – працює незмінно і невідступно. Цей закон, як ключ, говорить: «Подібне притягує подібне». Ви стаєте тим, про що найбільше думаєте, перетворюєтеся в магніт, що випромінює імпульси і притягає у наше життя обставини.

Ті, люди, які це пізнали – це і є той відсоток людей, яких називають успішними, яким все вдається. Цих людей і їх реальність створює ніщо інше як якість їх мислення, та енергія і сили, які вони випромінюють у Всесвіт. Вони точно знають, що думка матеріальна. Успішні люди мислять категоріями переможців, вони впевнені в тому, що успіх і щастя для них само собою зрозумілі речі. Вони керують своєю реальністю головним інструментом – своїми думками з відбитком перемог, успіху, процвітання, які, наповнюючи емоціями, перетворюються в силу і направляються у Всесвіт, який відповідає взаємністю.

Думаючи і відчуваючи, людина творить свою реальність, завжди і без виключення. Думка, що посилена емоціями породжує енергію сили, що відправляється вами Всесвіту з певною частотою, яка вам відповідає рівнозначно. На що ви спрямовуєте свої думки і почуття, те ви і притягує в життя, як би складно не було це прийняти, будь то

впевненість, страх, віра у краще або ж у гірше, закон тяжіння дає вам лише те, що ви самі, як магніт, тягнете до себе.

Хочете навчитися мистецтву управління своєю реальністю – почніть управляти і стежити за своїми думками, які потім стають вашими переконаннями і вашим життям. Зробіть генеральне прибирання у вашій голові, очистіть свій розум від поганих і руйнівних переконань, встановіть ваш особистий фільтр, який не дасть їм оселитися у вашій голові. Це певна робота над собою, яка абсолютно необхідна.

Якщо вам не подобається ваше життя, і те, де і в якій якості ви зараз перебуваєте, змініть своє мислення, свою свідомість – і ваш мозок перестане транслявати у світ цей негатив і почне міняти вашу реальність, направляючи вас на вірний шлях, і ця сила почне вести вас у напрямку розвитку, показуючи те, що треба робити. Інтуїція вам неодмінно підкаже це, у вашому житті почнуть з'являтися люди, обставини, події, які чарівною силою направлять вас на дії, спрямовані до ваших мрій та життєвих цілей. Почніть змінювати свої переконання на позитивні, приборіть обмеження, страх.

Повірте, що сила всередині вас, володіє такою потужністю, що здатна реалізувати всі ваші бажання, здійснити ваші найзаповітніші мрії.

## **ІНФОРМАЦІЙНА ДОВІДКА ПРО АВТОРА**

**заступник директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації, професор кафедри хортингу Національного університету державної фіскальної служби України, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України  
Єрьоменко Едуард Анатолійович**

Єрьоменко Едуард Анатолійович після закінчення 8 класів загальноосвітньої школи №24 м. Кам'янському (м. Дніпродзержинськ) Дніпропетровської області у 1983 році вступив до навчання у середнє професійно-технічне училище № 26 м. Дніпродзержинська. Був обраний фізоргом курсу, став чемпіоном України, чемпіоном ЦР ФІС, чемпіоном і призером ЦР «Трудові резерви», першості ВЦРПС та ЦК профспілок СРСР з боротьби дзюдо серед юнаків, призером першості СРСР з боротьби самбо серед юнаків та юніорів, виконав нормативи кандидата у майстри спорту СРСР з дзюдо та самбо. У травні 1986 року на випускному підсумковому СПТУ № 26 заліку з фізичної культури встановив студентський рекорд училища з підтягування на перекладині – 35 разів, який записано у таблицю рекордів училища, дійсний до даного часу. Закінчив училище у 1986 році, здобувши спеціальність столяра (виробництво меблів) четвертого розряду.

Після закінчення училища призваний на службу до лав Збройних сил СРСР 20 жовтня 1986 року, був відібраний у I навчальну розвідувальну роту імені Героя Радянського Союзу Олександра Карявіна 345-го Ферганського окремого повітряно-десантного полку, Узбекистан.

7 квітня 1987 р. – відряджений на бойові дії у Демократичну Республіку Афганістан розвідником 80 окремої розвідувальної роти 103 гвардійської повітряно-десантної дивізії, обраний фізоргом роти.

1987 р., січень – нагороджений медаллю «За Відвагу».

2 серпня 1988 р. – на чемпіонаті дивізії з рукопашного бою, присвяченому до дня повітряно-десантних військ зайняв 1 місце, став чемпіоном 103 повітряно-десантної дивізії з рукопашного бою.

1988 р., вересень – зайняв 1 місце на спортивному святі 103 повітряно-десантної дивізії за 80 окрему розвідроту до Дня фізичної культури з виконання військово-спортивного комплексу «підйом переворотом на перекладині та віджимання на брусах» з результатом: підйом переворотом – 150 разів, віджимання на брусах – 100 разів.

1988 р., жовтень – нагороджений Орденом «Червона Зірка».

1989 р. – закінчив службу у Республіці Афганістан разом із виводом Радянських військ з ДРА у званні старшого сержанта та згідно військового квитка Міністерства оборони СРСР отримав військову спеціальність «Командир отделения разведчиков войсковой разведки ВДВ».

Розпочав трудову діяльність після закінчення служби в Демократичній Республіці Афганістан (1986–1989) з 1 лютого 1989 року в середньому професійно-технічному училищі № 26 м. Кам'янське (Дніпродзержинськ) Дніпропетровської області на посаді тренера-викладача. За час роботи в училищі допомагав студентам ставати неодноразовими переможцями та призерами міських студентських змагань та спартакіад працівників профтехосвіти.

1989 р., квітень – на Чемпіонаті СРСР з рукопашного бою у м. Москва зайняв 2 місце (керівники: Н. Н. Немчинов, Т. Касьянов, м. Москва).

Освіта вища.

1995 рік – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту. Олімпійський спорт; кафедра боксу, боротьби та важкої атлетики. Спеціальність – фізична культура. Кваліфікація: «Викладач фізичної культури. Тренер».

2009 рік – Київська міжгалузева академія управління. Факультет: економічний. Кваліфікація: облік і аудит.

2010 рік – Київський Національний університет імені Тараса Шевченка. юридичний факультет. Спеціальність: правознавство. Кваліфікація: юрист.

2015 рік – Національна академія педагогічних наук України. Аспірантура Інституту проблем виховання НАПН України. Спеціальність 13.00.07 – теорія і методика виховання.

25 жовтня 2015 р. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.454.01 в Інституті проблем виховання Національної академії педагогічних наук України захистив дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.07 – теорія і методика виховання на тему «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом».

1991 р., вересень – зайняв 1 місце у Відкритому міжнародному турнірі з кіокушин карате у м. Берлін (Німеччина).

1991 р., листопад – зайняв 1 місце у Першому чемпіонаті України з карате у м. Донецьку.

1994 р. – зайняв 1 місце у Відкритому чемпіонаті Німеччини з кіокушин карате, м. Берлін (Потсдам).

З 1999 по 2003 р. – завідувач відділення єдиноборств Дніпродзержинського коледжу фізичного виховання.

З 23.01.2001 до 20.03.2009 року працював тренером-викладачем дитячо-юнацької спортивної секції м. Дніпропетровська.

2002 р. – став абсолютним чемпіоном Європи та в іншому розділі змагань призером чемпіонату Європи з кіокушин карате у м. Вроцлав, Польща, присвоєно почесне спортивне звання «Майстер спорту України з кіокушин карате».

У період з 2002 по 2009 рік як провідний успішний спортсмен був капітаном національної збірної команди України з кіокушинкан карате та гідно захищав спортивну честь України на міжнародній спортивній арені.

29 жовтня 2003 р. – Японія, м. Сайтама, Супер-Арена «Сайтама», зайняв I місце на чемпіонаті світу з кіокушин карате, призначений офіційним представником Міжнародної Федерації Кіокушин-кан карате в Україні.

2003 р. – обраний на посаду президента Федерації кіокушинкан карате України.

25 листопада 2003 року, Токіо, Японія – на Асамблеї Міжнародної організації кіокушин-кан карате обраний Членом міжнародного комітету International Kyokushin-kan Organization від Європи і призначений директором Європейської федерації кіокушин-кан карате.

10 вересня 2005 р. – став чемпіоном світу з кіокушинкан карате, м. Москва, Лужники, Олімпійська спортивна арена, присвоєно спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу з карате».

2004 р. – обраний заступником голови Київської обласної спілки ветеранів Афганістану.

25 березня 2006 р. – зайняв 1 місце на Чемпіонаті світу з кіокушинкан карате за ваговими категоріями, Японія, м. Токіо, і став триразовим чемпіоном світу – в друге підтвердив спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу» з карате.

2006 р., 18 квітня, м. Дніпродзержинськ – зайняв 1 місце і став Абсолютним чемпіоном України з кіокушинкан карате без урахування ваги.

24 березня 2007 р., м. Сентеш, Угорщина – в якості тренера представляв команду на Кубку Європи з кіокушинкан карате, команда привезла в Україну КУБОК ЄВРОПИ – 2007 р. з карате.

25 травня 2006 р. – наказом № 1678 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту присвоєно почесне державне звання «Заслужений тренер України» з карате кіокушин-кан.

20 червня 2008 р., м. Стамбул, Туреччина – у складі збірної України з марафонського плавання взяв участь у міжнародному змаганні «Переплиття протоки Босфор» (1200 учасників із 140 країн світу), та за заліковий час здолав марафонську дистанцію з плавання (тренер збірної України з марафонського плавання: І. В. Кравченко).

2008 р., серпень – заснував українське бойове мистецтво хортинг, розробив правила змагань та міжнародну програму підготовки спортсменів.

25 березня 2009 р. – заснував і очолив Всеукраїнську громадську організацію «Українська федерація хортингу», якій наказом Міністерством молоді та спорту України № 3724 від 12.10.2015 року надано статус національної спортивної федерації.

6 серпня 2009 р. – заснував Міжнародну громадську організацію «Міжнародна федерація хортингу».

2010 р. – розробив і видав навчальну програму з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, що затверджена Міністерством молоді та спорту України і впроваджена в навчально-тренувальний процес системи ДЮСШ України.

В період з 2010 по 2017 рік регулярно бере участь у міжнародних і всеукраїнських науково-практичних конференціях та наукових семінарах викладачів фізичного виховання, учителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів та проводить відкриті уроки на загальноукраїнських семінарах викладачів фізичної культури.

2012 р. – розробив і впровадив у навчальний процес шкіл України навчальну програму гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, що схвалена для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством

освіти і науки України (лист № 1–4/18–Г–462 від 25.06.2011 р.), за якою займаються понад 10000 школярів.

30 квітня 2014 р. – заснував друкований засіб масової інформації – Збірник наукових праць «Теорія і методика хортингу» (Свідоцтво про державну реєстрацію № 20691-10491Р від 30.04.2014 р.), який входить до Переліку наукових фахових видань України, наказ МОН України № 1021 від 07.10.2015 року. Збірник має реєстрацію ISSN, ISBN, ISMN.

2015 р. – став членом кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики Міністерства закордонних справ України, і до даного часу працює в її складі.

2012–2016 рр. – упровадив у процес занять фізичною культурою в загальноосвітніх навчальних закладах занять з хортингу у процесі позакласної роботи; змагань з українського виду спорту «хортинг», дитячо-юнацької військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот», фізкультурно-оздоровчого свята до Дня фізичної культури та спорту, фізкультурних хвилинок з елементами хортингу, свят зі спортивно-масової роботи, «Веселі старты», рухливі ігри з елементами хортингу; змагань на призи українських спортсменів; походів місцями спортивної слави земляків; тематичних бесід «Бути наполегливим», «Я та моя спортивна команда», «Я хортингіст» тощо); методичних рекомендацій щодо виховання школярів у процесі занять хортингом.

З 2014 року до даного часу згідно наказів Міністерства молоді та спорту України призначається і виконує обов'язки головного судді національних чемпіонатів та Кубків України, призначається керівником делегації і представляє національну збірну команду України з хортингу для участі в чемпіонатах та Кубках Європи і світу, інших конгресах та фестивалів з єдиноборств міжнародного рівня.

11 січня 2015 р. – став переможцем конкурсу наукових розробок України та отримав золоту медаль Національної академії педагогічних наук України за методичний посібник «Хортинг – національний вид спорту України».

Визнаний кращим тренером 2016 року з неолімпійських видів спорту в м. Києві за підсумками навчально-тренувального року, отримав Диплом-відзнаку Управління молоді та спорту Департаменту освіти і науки, молоді та спорту Київської міської державної адміністрації «Кращий тренер 2016 року з неолімпійських видів спорту».

З 2015 року і до даного часу працює членом фахової комісії Департаменту загальної середньої та дошкільної освіти Міністерства

освіти і науки України з предмету «Фізична культура» для учнів 5–9, 10–11 класів.

16.06.2016 р. – розробив як одноосібний автор та впровадив Навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи), яка рецензована Департаментом освіти і науки, молоді та спорту Київської міської державної адміністрації (№ 12/54 від 26.06.2016 р.), й отримала гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (лист Міністерства освіти і науки України № 1/11–7996 від 16.06.2016 р.).

2016 рік – розробив і впровадив у навчальний процес Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України освітньо-професійну програму галузі знань 01 Освіта, з підготовки фахівців за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, кваліфікації «Бакалавр з фізичної культури і спорту», за трьома спеціалізаціями: «Хортинг», «Спортивно-масова робота», «Спортивно-оздоровчий туризм». Рівень програми: перший (бакалаврський) – 6 рівень НРК України.

17.01.2017 р. – розробив як одноосібний автор та впровадив Навчальну програму гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів, яка отримала гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах» (лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України № 2.1/12–Г–7 від 17.01.2017 р.).

З 01.09.2017 до даного часу працює в Університету ДФС України на посаді заступника директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації, і за сумісництвом є професором кафедри хортингу даного інституту.

Виконуючи обов'язки президента національної спортивної федерації ВГО «Українська федерація хортингу» плідно співпрацює з Міністерством молоді та спорту України, за що неодноразово був відмічений почесними грамотами і дипломами міністерства.

Під час даної роботи допоміг національній збірній команді України досягти таких командних успіхів:

золота медаль чоловічої збірної команди України з хортингу у командному заліку на чемпіонаті світу 2014 року в м. Кендзежин-Козле (Польща);

золота медаль чоловічої та жіночої збірної команди України у командному заліку на чемпіонаті Європи 2015 року серед чоловіків та жінок в м. Бардіїв (Словаччина);

чотири золотих та три срібні медалі чоловічої збірної команди України з хортингу на чемпіонаті світу 2016 року в м. Трускавець (Україна), а також інші досягнення;

золота медаль чоловічої та жіночої збірної команди України у командному заліку на чемпіонаті світу 2018 року серед чоловіків та жінок в м. Даугавпілс (Латвія).

Єрмоєнко Е. А. як тренер особисто підготував МСУМК, члена збірної команди України Альону Каргіню – чемпіонку Світу 2016 р.; МСУМК Віктора Чепурова – чемпіона Європи 2016 р. та призера чемпіонату світу 2016 р.; МСУМК Станіслава Федорова – чемпіона Європи 2016 р.; МСУМК Романа Кузнецова – призера чемпіонату Світу 2016 р.; МСУ Олександра Гречаного – чемпіона Світу 2016 р., за що у 2017 році нагороджений почесною грамотою Київської обласної державної адміністрації та почесною грамотою відділення Національного Олімпійського комітету України в Київській області.

Згідно регламентів проведення національних спортивних заходів, що затверджуються Міністерством молоді та спорту України, активно бере участь у проведенні заходів, щорічно виступає головним суддею офіційних чемпіонатів України серед різних вікових груп, Кубків України, всеукраїнських змагань, регулярно подає звіт головного судді до міністерства.

8 вересня 2017 року нагороджений Почесною грамотою Київської обласної державної адміністрації «За вагомий особистий внесок у розвиток фізичної культури і спорту Київської області, активну громадянську позицію, високий професіоналізм та сумлінну працю».

10 листопада 2017 року на Асамблеї відділення Національного Олімпійського Комітету України в Київській області Єрмоєнка Е. А. обрали головою Київського обласного відділення Олімпійської академії України, а також членом НОК України і членом виконкому відділення НОК України в Київській області.

11 листопада 2017 року нагороджений Почесною грамотою Міністерства освіти і науки України (№ 1904, 2017) «За вагомий особистий внесок у справу розвитку фізичного виховання і спорту серед учнівської та студентської молоді, пропаганду здорового способу життя, сприяння розвитку хортингу і досягнути при цьому успіхи».

27 червня 2018 року, м. Ірпінь – заснував кафедру хортингу на базі ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України (протокол № 7 засідання Вченої ради Університету від 27 червня 2018 р., наказ ректора Університету щодо затвердження і внесення змін до структури ННІСФБПР та впровадження кафедри хортингу № 1555 від 02.11.2018 р.)

16 грудня 2018 року м. Черкаси – встановив національний рекорд України, який занесено в Книгу рекордів України, видано Сертифікат національного реєстру рекордів України записом: «Логотип із найбільшої кількості людей, створений за принципом доміно. Кількість – 153 учасника. Організатор – Українська Федерація Хортингу. Президент – Едуард Єрмоєнко».

2018 р. – Єрмоєнку Е. А. присвоєно статус-звання «Вибір України 2018 року» як президенту ГС «Всесвітня федерація хортингу», вручено медаль та Національний сертифікат Всеукраїнської асоціації міжнародного рейтингування бізнесу «Вибір України», який підтверджує, що за офіційними даними державних органів статистики України організація у результаті дослідження методом ICCA-50 (Congress and Convention Association at 50), серед підприємств, які працюють в Україні згідно з показниками фінансово-господарської діяльності, підприємство було нагороджено «Вибір України 2018 року».

Як спортсмен високого класу у минулому, триразовий чемпіон світу, абсолютний чемпіон Європи, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, Е. А. Єрмоєнко подає особистий приклад студентам-спортсменам, які навчаються на кафедрі фізичного виховання і спорту та кафедрі хортингу ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України.

Під час виконання посадових обов'язків заступника директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації, професора кафедри хортингу Університету державної фіскальної служби України для Е. А. Єрмоєнка характерні цілеспрямованість і наполегливість у роботі та контроль за вчасним виконанням поставлених йому завдань. Він ініціативний, принциповий та ввічливий. У спілкуванні з колегами виявляє компроміс, зі студентами, викладачами та тренерами – вимогливий, готовий надати їм всебічну допомогу у вирішенні проблем.

## **Довідка про наукову діяльність Єрмоєнка Едуарда Анатолійовича**

**Найменування посади:** професор кафедри хортингу, заступник директора ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики, Заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу.

**Найменування закладу, який закінчив як викладач (рік закінчення, спеціальність, кваліфікація згідно з документом про вищу освіту):**

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту (ДДІФКіС), 1995 р., за спеціальністю «Фізична культура», кваліфікація «Викладач фізичної культури. Тренер». Диплом КН № 013346 від 24.05.1995 р.;

Міжгалузевий інститут управління (МІУ), м. Київ, факультет «Економічний», 2009 р., за спеціальністю «Облік і аудит», кваліфікація «Спеціаліст з обліку і аудиту». Диплом 12 ДСК № 154236 від 21.04.2009 р.;

Київський національний університет імені Тараса Шевченка (КНУ), 2010 р., за спеціальністю «Правознавство», кваліфікація «Юрист». Диплом КВ 37995918 від 14.05.2010 р.;

Аспірантура Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, 2014 р. за спеціальністю «Теорія і методика виховання».

**Науковий ступінь, шифр і найменування наукової спеціальності, тема дисертації, вчене звання, за якою кафедрою (спеціальністю) присвоєно:**

Кандидат педагогічних наук за спеціальністю 13.00.07 – теорія і методика виховання, тема «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом». Диплом к. п. н. ДК № 036795 від 01.07.2016 р.

**Інформація про наукову діяльність (основні публікації за напрямом, науково-дослідна робота, участь у конференціях і семінарах, робота з аспірантами та докторантами, керівництво науковою роботою студентів)**

**Наукові праці, публікації у фахових та інших виданнях**

1. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.

2. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрмоєнко // 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 : ФОРМ Жовтий О. О., 2013. – Випуск 46. – С. 233–240.

3. Ерѐменко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерѐменко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.

4. Єрѐменко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6–7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрѐменко // 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.

5. Єрѐменко Е. А. Реалізація програми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрѐменко // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 30. Серія: Філософія, педагогіка, психологія : зб. наук. праць. – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 68–74.

6. Єрѐменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрѐменко // 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.

7. Єрѐменко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрѐменко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту (IV науковий напрям: проблеми здоров'я різних верств населення) : зб. наук. праць ДНДІФКіС. – К. – 2013. – № 28 (3).

8. Єрѐменко 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. Єрѐменко, О. А. Остряньська // 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.

9. Єрѐменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрѐменко // 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.

10. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотична програма і прикладний хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 1. – С. 10–19.
11. Єрмоєнко Е. А. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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.
12. Єрмоєнко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // 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. 14 (41) 13. – С. 54–61.
13. Єрмоєнко Е. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // 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.
14. Єрмоєнко Е. А. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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.
15. Єрмоєнко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України / Е. А. Єрмоєнко // 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.
16. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, Ю. Рейдерман, Д. Загороднюк, З. Діхтяренко // 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.
17. Єрмоєнко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // 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.

18. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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, 2016. – Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.

19. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // 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.

20. Єрмоєнко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // 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.

### **Матеріали науково-практичних конференцій**

1. Єрмоєнко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрмоєнко // 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. Бега, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.

2. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // 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.

3. Єрмоєнко Е. А. Реалізація проблеми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // 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.

4. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // 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.

5. Єрмоєнко 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. Єрмоєнко // 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.

6. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // 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.

### **Інші публікації**

1. Ерёмєнко Э. А. Хортинг. Философия украинского единоборца / Э. А. Ерёмєнко // Журнал «Боевые искусства ключи к совершенству». – Харьков: Технологический центр, 2012. – № 6. – С. 4, 5.

2. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у дітей 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 586–596.

3. Єрмоєнко Е. А. Структура позитивного ставлення старших підлітків до патріотичного виховання / Е. А. Єрмоєнко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2008. – Вип. 6. – С. 265–270.

### **Навчальні посібники та програми з грифом Міністерства освіти і науки України**

1. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с. (Гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ІТЗО МОН України № 1–4/18–Г–462 від 25.06.2011 р.).

2. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 5–9 класи, «Хортинг». (Гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», лист МОН України №1/11-8604 від 15.09.2011 р.).

3. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 10–11 класи, «Хортинг». (Гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», лист МОН України №1/11-8601 від 15.09.2011 р.).

4. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів». (Гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», лист МОН України № 1/11-19310 від 14.12.2012 р.)

5. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с. (Гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ІТЗО МОН України № 14.1/12-Г-184 від 24.05.2013 р.).

6. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи). (Гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», лист МОН України № 1/11-7996 від 16.06.2016 р.).

7. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів. (Гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ІМЗО МОН України № 2.1/12-Г-7 від 17.01.2017 р.).

8. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. (Гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ДНУ «ІМЗО» МОН України № 2.1/12-Г-10 від 19.01.2017 р.).

#### **Науково-дослідна робота:**

1. «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом», виконавець (2011–2015 рр.).

2. «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів», ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України, заступник керівника, термін виконання (2017–2020 рр.).

3. «Теоретико-методичні засади формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу» на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, виконавець (2016 р. – по т. ч.).

## Біографічна довідка

### Єрьоменко Едуард Анатолійович

<b>Працює</b>	Заступник директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації, професор кафедри хортингу Університету державної фіскальної служби України
<b>Громадянство</b>	Громадянин України, 1991 р.
<b>Дата народження</b>	17.01.1968 р.
<b>Місце народження</b>	м. Кам'янське (м. Дніпродзержинськ), Дніпропетровська область
<b>Освіта</b>	<p>Дніпродзержинська середня школа № 24, 8 класів, 1983 р.</p> <p><b>Середня спеціальна освіта.</b> Середнє професійно-технічне училище № 26 м. Дніпродзержинська. Кваліфікація: столяр (виробництво меблів) четвертого розряду. Диплом № 317250, виданий 14 липня 1986 р. Реєстраційний № 1011.</p> <p><b>Вища спеціальна спортивна.</b> Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту. Олімпійський спорт; кафедра боксу, боротьби та важкої атлетики. Спеціальність – фізична культура. Кваліфікація: «Викладач фізичної культури. Тренер». Диплом: КН № 013346, виданий 24 травня 1995 р. Реєстраційний № 4101.</p> <p><b>Вища економічна.</b> Київська міжгалузева академія управління. Факультет: економічний. Кваліфікація: «Облік і аудит». Диплом: 12 ДСК № 154236, виданий 21 квітня 2009 р. Реєстраційний № 1844.</p> <p><b>Вища юридична.</b> Київський Національний університет імені Тараса Шевченка. юридичний факультет. Спеціальність: правознавство. Кваліфікація: «Юрист». Диплом: КВ № 37995918, виданий 14 травня 2010 р. Реєстраційний № 4570-ПР.</p>

<b>Науковий ступінь, вчене звання</b>	<p><b>Аспірантура НАПН України.</b> Національна академія педагогічних наук України. Аспірантура Інституту проблем виховання НАПН України. Спеціальність 13.00.07 – теорія і методика виховання. 2015 р.</p> <p>Кандидат педагогічних наук (доктор філософії). Диплом кандидата наук № 036795, виданий 1 липня 2016 р. Тема дисертаційного дослідження: «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом».</p>
<b>Володіння мовами</b>	<p>Сертифікат підтвердження знання англійської мови рівня B2, № 2018-00911/1801, 09.11.2018, Results: A, Madison International Institute and Business School (Delaware, United States), Сполучені Штати Америки</p>
<b>Які має державні нагороди, дата нагородження</b>	<p>Орден «Красная Звезда» (орденська книжка: М № 052162, Указ Президиума СССР от 4.04.1989, орден № 3798763)</p> <p>Медаль «За отвагу», (К № 823164, Указ Президиума Верховного Совета СССР от 26 июля 1988 г., 4 августа 1988 г.)</p> <p>Знак ЦК ВЛКСМ «Воинская доблесть» (2 августа 1988 г. ко Дню воздушно-десантных войск СССР)</p> <p>Медаль Жукова (Указ Президента України від 18 березня 1998 р.)</p> <p>Медаль «Захиснику Вітчизни» (МН№393205, Указ Президента України від 14 жовтня 1999 р.)</p> <p>Медаль «60 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.» (ПУН№1897092, Указ Президента України від 21 лютого 2005 р.)</p> <p>Почесний знак «За відмінну службу в аеромобільних військах сухопутних військ Збройних Сил України» (наказ від 14.02.2012 р. № 036)</p> <p>Почесна грамота Київської обласної державної адміністрації, Управління фізичної культури і спорту (наказ №68 від 01.09.2017 р.)</p>

Почесна грамота Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України (№1904, 2017 р., Київ)

Відзнака Міністерства внутрішніх справ України «За заслуги» № 3297 (наказ № 92 від 12.11.2018 р.)

**Загальний стаж роботи**

35 років

**Стягнення**

Не накладались

**Трудова діяльність згідно трудової книжки**

01.09.1983 до  
21.07.1986

Дніпродзержинський професійний ліцей

20.10.1986 до  
04.01.1989

Служба у лавах Збройних сил в в/ч 48121 (Демократична Республіка Афганістан). Має право на пільги, встановлені законодавством України.

01.02.1989

Прийнято тренером-викладачем Дніпродзержинського професійного училища № 26

11.09.1989 до  
31.10.1990

Переведено майстром виробничого навчання (Дніпродзержинське професійне училище № 26).

04.10.1990 до  
17.01.2001

Тренер-викладач Дніпропетровського обласного відділення Федерації Кіокушин Карате України

23.01.2001 до  
20.03.2009

Тренер-викладач дитячо-юнацької спортивної секції Федерації Кіокушин-кан Шогакукай Карате України

26.03.2009 до  
07.01.2012

Українська Федерація Хортингу

Тренер-викладач з хортингу та загальної фізичної підготовки Української Федерації Хортингу

9.01.2012 до  
26.02.2016

Тренер-викладач з національного виду спорту хортингу

10.03.2016

Університет державної фіскальної служби України

Прийнятий на посаду завідувача навчальної лабораторії кафедри фізичного виховання і спорту

**1.09.2017 до  
даного часу**

Переведений на посаду заступника директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації.

Прийнятий за сумісництвом на посаду професора кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації

**Витяг з трудової книжки: Відомості про заохочення**

1. 18.11.2005

Став Чемпіоном світу, зайняв I місце на ЧС з кіокушин-кан карате, 10–11 жовтня 2005 р. у м. Москва, Росія.

Наказом Міністерства України у справах молоді та спорту присвоєно почесне державне спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу з карате (кіокушинкай)». Посвідчення № 133, видано 18.11.2005 р. Наказ Мін. Укр. у справах мол. і с. № 2799 від 18.11.2005 р.

2. 25.05.2006

За підготовку збірної команди України та виховання спортсменів високого класу Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту присвоєно державне звання «Заслужений тренер України» з карате (кіокушин-кан). Наказ № 1678. Посвідчення № 145 вид. 25.05.06. Наказ Мін. Укр. у спр. сім., мол. сп. № 1678 від 25.05.2006.

**Політична  
діяльність**

Голова політичної партії «Громадянський Союз» (ЄДРПОУ – 40395580), обраний на з'їзді партії 02.04.2013 р. – до даного часу.

**Громадська  
діяльність**

Голова Союзу ветеранів війни і Збройних Сил України

Голова Київського обласного відділення Олімпійської академії України НОК України

Президент громадської спілки «Всесвітня федерація хортингу»

Президент Міжнародної громадської організації «Міжнародна федерація хортингу»

Президент Всеукраїнської громадської організації «Українська федерація хортингу»

Голова громадської організації «Всесвітнє українське земляцтво»  
Голова громадської організації «Всеукраїнське козацтво»  
Голова громадської організації «Всеукраїнський громадський рух «Єдина країна»  
Голова громадської організації «Громадянський союз України»  
Президент благодійної організації «Благодійний фонд розвитку дитячого хортингу»  
Почесний голова Товариства працівників культури України  
Почесний голова Громадської спілки «Всеукраїнська ліга історії та культури хортингу»  
Почесний президент Союзу освітян і науковців України  
Почесний президент Громадської організації «Міжнародна федерація поліцейського хортингу»  
Засновник і почесний президент Союзу бойових мистецтв України

Працює над науковим дослідженням на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, тема дисертаційного дослідження «Теоретико-методичні засади формування фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять хортингом». Дослідження проводиться на базі лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України.

Е. А. Єрмоменко заснував традиційну Міжнародну науково-практичну конференцію до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива», яка проводиться щорічно наприкінці березня (День заснування хортингу – 25 березня 2009 р.), за підсумками якої видається збірник наукових праць «Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива».

**Напрями роботи конференції:**

1. Сучасний стан розвитку хортингу.
2. Олімпійський рух: досвід і перспективи.
3. Прикладні види хортингу, вплив хортингу на військову, професійно-прикладну, спеціальну фізичну та бойову підготовку.
4. Роль хортингу в національно-патріотичному вихованні.

5. Історичне, філософське та психолого-педагогічне підґрунтя хортингу.

6. Медико-біологічні основи хортингу: рекреація, реабілітація та здоров'я людини.

7. Європейські та вітчизняні вектори фізичної культури і спорту.

Е. А. Єрмоменко заснував традиційну Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи», яка проводиться щорічно наприкінці листопада, за підсумками якої видається збірник наукових праць «Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи».

#### **Напрями роботи конференції:**

1. Хортинг – національний вид спорту України.

2. Олімпійський, паролімпійський і дефлімпійський рух в Україні та за кордоном.

3. Розвиток професійно-прикладних видів спорту в Україні.

4. Майстерність педагога в професійному розвитку дорослих, студентської та учнівської молоді.

5. Інноваційні методи і технології в системі освіти та національно-патріотичного виховання.

6. Вплив гуманітарних і прикладних наук на інновації в теорії та методиці здоров'я.

7. Медико-біологічні основи фізичного виховання: рекреація, фізична реабілітація та здоров'я людини.

8. Міжнародні та вітчизняні вектори педагогіки, психології, філософії, фізичної культури і спорту.

#### **Підвищення кваліфікації:**

1. Completed a course increase qualifications University teacher in the science on security of the European Association for Security. Result: A. Percentage scale: > 80. Descriptive mark: very good achievement. Certificate identification number: 2485306278. Registration № 22/2017. Crakow, Poland, KRS 0000114138. NIP 6751276361. September 11–29, 2017.

2. Університет державної фіскальної служби України. З 01.06.2018 р. по 21.06.2018 р. підвищував кваліфікацію та опрацював курс «Технологія розробки дистанційного курсу. Сучасні освітні технології» 108 годин / 3 кредити ECTS. Випускна робота на тему «Розробка дистанційного курсу з дисципліни: Теорія і методика хортингу» з оцінкою «відмінно». Реєстраційний № 160. Свідоцтво про підвищення кваліфікації: СС 40233365/160-18.

Навчальне видання

**ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**  
**гуртка, курсу за вибором**  
**з оздоровчого хортингу**  
**для 10–11 класів**

Навчально-методичний посібник

Редактор *В. Е. Єрьоменко, М. О. Єрьоменко*  
Коректор *Д. Ю. Суханова*  
Комп'ютерна верстка *Ю. С. Стіпон*  
Художнє оформлення обкладинки *Ю. В. Ліщук*

---

Підписано до друку 15.05.2019 р.  
Формат 70х100/16  
Умов. друк. арк. 24,7

Папір офсетний  
Друк офсетний  
Гарнітура Bookman Old Style

Зам. № 0208  
Наклад 1000 пр.

---

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

---

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

Автор програми:

**ЄРЬОМЕНКО  
ЕДУАРД  
АНАТОЛІЙОВИЧ**



*Засновник хортингу, президент Всесвітньої та Української федерації хортингу, володар Національного сертифікату визнання «Вибір України 2018», заступник директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, професор кафедри хортингу, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики при Міністерстві закордонних справ України, кандидат педагогічних наук, голова Київського обласного відділення Олімпійської академії НОК України, неодноразовий чемпіон світу і Європи з єдиноборств, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, володар Національного рекорду України, переможець конкурсу наукових розробок України Національної академії педагогічних наук України 2015 року, засновник фахового збірника наукових праць «Теорія і методика хортингу», голова Союзу ветеранів війни і Збройних Сил України, учасник бойових дій, кавалер державних бойових нагород. Автор понад 150 наукових праць. Наукові інтереси: педагогіка, фізичне виховання, психологія, військові науки, філософія.*

Навчальна програма розроблена на кафедрі хортингу Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України. Дата заснування і впровадження кафедри: 2 листопада 2018 року (протокол № 7 засідання Вченої ради Університету від 27.06.2018 р., наказ ректора Університету щодо затвердження і внесення змін до структури ННІСФБП та впровадження кафедри хортингу № 1555 від 02.11.2018 р.).

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський). Галузь знань: 01 «ОСВІТА». Спеціальність: 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ». Кваліфікація: «БАКАЛАВР З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ» Блоки навчальних дисциплін: 1. «ХОРТИНГ» 2. «СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА» 3. «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ». Форми навчання: денна та заочна.

**КАФЕДРА ХОРТИНГУ НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ І БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ:**

08201, Київська обл., м. Ірпінь, вул. Садова, 53.

E-mail: [nnisport@gmail.com](mailto:nnisport@gmail.com) Тел.: 04597-573-96 Сайт: [nusta.edu.ua](http://nusta.edu.ua), [horting.org.ua](http://horting.org.ua)

