

НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ



Е. А. Єрбоменко

ХОРТИНГ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ



УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

СЕРІЯ «НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ»

Заснована 2016 року

Е. А. Єрмоменко

ХОРТИНГ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальний посібник

**Ірпінь
2020**

УДК 796.8(075.8)

ББК 75.8я73

Є 80

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Університету державної фіскальної служби України
(протокол № 8 від 26 вересня 2019 р.)*

Рецензенти:

Круцевич Т. Ю., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, головний науковий співробітник лабораторії теоретико-методичних основ фізичного виховання школярів та молоді НУФВСУ, академік Української академії наук, заслужений діяч науки і техніки України;

Довгань Н. Ю., доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри хортингу та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України.

Єрмоменко Е. А.

Є 80 **Хортинг у закладах вищої освіти** : навч. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 654 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 66).

ISBN 978-966-337-566-3

У навчальному посібнику розглядаються теоретико-методичні засади хортингу як засобу фізичного виховання та оздоровлення студентської молоді. Надаються рекомендації щодо впровадження здоров'язберігальних технологій хортингу як національного виду спорту України у навчальний процес з дисциплін «Фізичне виховання», «Методика викладання хортингу», «Підвищення спортивної майстерності в хортингу», «Теорія і методика хортингу».

Видання призначене викладачам фізичного виховання і профільних дисциплін закладів вищої освіти, вчителям фізичної культури та керівникам спортивних секцій і гуртків, тренерам-викладачам закладів загальної середньої, професійно-технічної, позашкільної освіти, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого, військово-спортивного та національно-патріотичного спрямування.

Друкується в авторській редакції.

Відповідальність за достовірність наданого для видання матеріалу несе автор.

Будь-яке відтворення тексту без згоди автора та видавництва забороняється.

УДК 796.8(075.8)

ББК 75.8я73

© Єрмоменко Е.А., 2020

© Університет державної фіскальної
служби України, 2020

ISBN 978-966-337-566-3

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9

РОЗДІЛ 1. ХОРТИНГ ЯК ІСТОРИЧНЕ ТА СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ У ЖИТТІ СТУДЕНТА 22

1.1. Історія розвитку хортингу в Україні та за кордоном	22
1.2. Хортинг і студентська молодь	49
1.2.1. Характеристика способу життя студентської молоді	49
1.2.2. Спосіб життя студента і хортинг	52
1.2.3. Характеристика студентського хортингу.....	55
1.2.4. Особливості викладання хортингу у закладі вищої освіти	57
1.3. Хортинг як засіб фізичного виховання студента	63
1.3.1. Теорія хортингу як наукова і навчальна дисципліна.....	63
1.3.2. Мета, завдання та функції фізичного виховання студентів засобами хортингу	66
1.3.3. Основи законодавства України про фізичну культуру і спорт та інші державні положення щодо розвитку хортингу у вищій освіті	70
1.4. Основні аспекти хортингу як виду єдиноборства	87
1.5. Спортивні основи хортингу	101

РОЗДІЛ 2. ЗМІСТ, ФОРМИ І МЕТОДИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ХОРТИНГУ 103

2.1. Методичні принципи хортингу	103
2.1.1. Форми організації навчання та класифікація методів тренування в хортингу	112
2.2. Методика виховання фізичної культури студентів у процесі занять хортингом	116

2.2.1. Структура і мотиви фізичної культури в системі хортингу	120
2.2.2. Форми і види занять хортингістів фізичним вихованням	125
2.2.3. Мотивація студентської молоді до занять хортингом.....	129
2.3. Методика проведення оздоровчих занять із хортингу для студентської молоді.....	132
2.3.1. Регламентація і спрямованість рухової активності хортингістів	134
2.3.2. Оздоровчий ефект фізичних вправ із хортингу.....	151
2.3.3. Оздоровча дихальна гімнастика з хортингу	158
2.3.4. Ранкова гімнастика в режимі дня студента-хортингіста	182
2.4. Тренування хортингістів студентського віку.....	187
2.4.1. Умови збільшення функціональних резервів студентів у процесі занять хортингом	202
2.4.2. Особливості рухової активності хортингістів студентського віку.....	209
2.5. Хортинг на уроці з фізичного виховання у закладі вищої освіти.....	211
2.5.1. Методика навчання елементам хортингу на уроках з фізичного виховання	214
2.5.2. Хортинг у студентському віці на уроках фізичного виховання.....	224
2.5.3. Методичні розробки для проведення уроків фізичної культури з елементами хортингу	228
2.5.4. Застосування тренувальних методик з хортингу у процесі навчання безпечного падіння на заняттях із фізичного виховання студентів.....	234
2.5.5. Моніторинг підготовленості студентів за методикою хортингу	250

РОЗДІЛ 3. ХОРТИНГ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ.....	256
3.1. Оздоровчий потенціал хортингу	256
3.2. Складові здорового способу життя студентської молоді	260
3.2.1. Режим праці та відпочинку	266
3.2.2. Режим сну	269
3.2.3. Активна м'язова діяльність (фізичне навантаження).....	270
3.2.4. Гігієнічні основи здорового способу життя.....	273
3.2.5. Загартовування організму	275
3.2.6. Профілактика шкідливих звичок	278
3.2.7. Раціональне харчування та його режим	280
3.2.8. Культура міжособистісного спілкування.....	287
3.2.9. Психофізична регуляція організму	289
3.2.10. Культура сексуальної поведінки	291
3.2.11. Безпечна поведінка дома, на вулиці, у закладі освіти.....	293
3.2.12. Духовне виховання	299
3.3. Основи здоров'язберігальної педагогіки хортингу	300
3.3.1. Загальне уявлення про здоров'язберігальні технології хортингу	302
3.3.2. Принципи здоров'язберігальної педагогіки хортингу.....	305
3.3.3. Засоби здоров'язберігальних технологій хортингу	308
3.3.4. Методи здоров'язберігальних технологій хортингу	310
3.3.5. Структура процесу навчання в умовах здоров'язберігальної педагогіки хортингу.....	314
3.3.6. Проведення занять в умовах здоров'язберігальних технологій	317
3.3.7. Основні форми організації навчання здоров'ю хортингістів	322
3.3.8. Технологія організації уроку в умовах здоров'язберігальної педагогіки хортингу.....	325

РОЗДІЛ 4. СОЦІАЛЬНО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ХОРТИНГУ	330
4.1. Організм людини як єдина саморегульована біологічна система.....	333
4.2. Біологічний потенціал людини та соціальні умови здоров'я.....	337
4.3. Принципи формування культури здорового і безпечного життя	340
4.4. Взаємозв'язок загальної культури хортингіста і його способу життя	345
4.5. Популяризація здорового способу життя у середовищі хортингу.....	351

РОЗДІЛ 5. ВИХОВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ І ЗДОРОВ'Я.....	354
5.1. Цінності хортингу	354
5.1.1. Виховання загальної культури хортингістів.....	360
5.1.2. Формування морально-етичних цінностей у хортингістів	363
5.1.3. Здоров'я в ієрархії цінностей хортингіста	373
5.1.4. Інноваційні підходи до освоєння оздоровчих цінностей хортингу	377
5.1.5. Функції хортингу у формуванні фізичної культури та основ здоров'я студентської молоді	388
5.2. Індивідуальні ціннісні особливості хортингістів	401
5.2.1. Проблема особистісних особливостей у хортингу	405
5.2.2. Оцінка особистісних якостей хортингістів	409
5.2.3. Особистісні цінності як передумова досягнень у хортингу	412
5.3. Педагогічні цінності викладача, тренера з хортингу	435
5.3.1. Функції та особистісні здібності тренера з хортингу.....	442

5.3.2. Методика створення тренером виховувальних ситуацій	447
5.3.3. Роль тренера у здоров'язберігальній педагогіці хортингу.....	450
5.3.4. Завдання тренера з хортингу щодо контролю навантаження студентів під час занять	452

РОЗДІЛ 6. ПСИХО-МЕДИЧНА ТИПОЛОГІЯ ТА АДАПТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СТУДЕНТІВ

У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ	456
6.1. Методи психічної саморегуляції хортингістів	456
6.2. Методи психологічної корекції хортингістів.....	461
6.3. Нервова система як матеріальна основа психіки людини	464
6.4. Морально-вольова підготовка як фундамент хортингу.....	467
6.5. Медико-педагогічні аспекти впливу хортингу на організм людини.....	474
6.6. Адаптаційний потенціал хортингіста та показники його здоров'я	476

РОЗДІЛ 7. МЕТОДИКА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ХОРТИНГУ

7.1. Оптимальна рухова активність для здоров'я і працездатності	482
7.2. Формування мотивів та управління процесом самостійних занять.....	485
7.3. Форми організації самостійних занять з хортингу.....	488
7.4. Планування обсягу та інтенсивності фізичних вправ з хортингу під час самостійних занять.....	491
7.5. Самоконтроль вправами та навантаженням	493
7.6. Показники самоконтролю під час оздоровчих занять з хортингу.....	497
7.7. Фізичне самовиховання та самовдосконалення як умова здоров'я.....	502
7.8. Самостійна фізкультурно-спортивна діяльність студента-хортингіста	505

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	527
ДОДАТКИ.....	553
Додаток А. Навчальна програма з хортингу для закладів вищої освіти	553
Додаток Б. Програма навчально-тренувальної роботи з хортингістом-новачком для секції з хортингу закладу вищої освіти	571
Додаток В. Програма елективного курсу з хортингу для студентів «Підвищення спортивної майстерності хортингістів із застосуванням нестандартного обладнання»	580
Додаток Г. Програмний матеріал з дисципліни «Теорія і методика викладання хортингу» для закладів вищої освіти	600
ІНФОРМАЦІЙНА ДОВІДКА ПРО АВТОРА	638

ВСТУП

Широке впровадження хортингу в режим життя сучасної людини нині набуває важливого соціально-гігієнічного значення. Це обумовлено особливостями сучасної цивілізації, що створює умови для різкого обмеження в побуті та праці рухової активності – найважливішого стимулятора життєвих процесів.

Основною цінністю хортингу, особливо в наш час, є створення ідеалу гідного способу життя як способу життєдіяльності гармонійно розвиненої людини. Хортинг є національним видом спорту України, системою фізичного та морально-етичного виховання особистості і має у своєму розпорядженні комплекс профілактичних і гігієнічних заходів, спрямованих на всебічний розвиток та підтримку фізичної працездатності і рухової активності людей.

Період студентського віку є одним із найважливіших етапів у розвитку особистості людини. Це час її основної соціалізації, залучення до різних видів культур, загальнолюдських цінностей, час встановлення стабільних відносин з провідними сферами буття. Відомо, що студентський вік – це особливий етап становлення особистості, коли закладаються передумови громадянських функцій та якостей, розвиваються уявлення й отримуються поглиблені знання про людину, світ, суспільство і культуру. Першорядну роль у цьому пізнанні відіграє повна сформованість організму, статева зрілість, рухова активність, спрямована на розкриття свого потенціалу у формуванні основ здорового способу життя.

Водночас ознайомлення студентів з основами здорового способу життя на практиці хортингу має цілісну систему педагогічних дій. Педагоги хортингу, згідно з науковими рекомендаціями, вдало підбирають матеріали і відповідну тематику занять. Робота щодо формування фізичної культури та основ здоров'я хортингістів має цілісний характер і являє собою повне включення у навчально-виховний процес. У роботі зі студентами, які займаються хортингом, у питаннях формування фізичної підготовленості, основ здорового способу життя існує певна чітко вибудована методика, що включає в пізнавальну діяльність студентів знання про тренувальний процес, збереження та зміцнення свого здоров'я.

Цей посібник спрямований на теоретико-практичне розуміння основних методик впровадження хортингу в навчальний процес закладів вищої освіти, збереження здоров'я молоді студентського віку, які займаються у спортивних секціях з хортингу, і допоможе викладачам, тренерам, вчителям, фізкультурним керівникам, методистам чіткіше і методично грамотно застосовувати у своїй практичній діяльності знання щодо формування фізичної культури та основ здорового способу життя студентів у процесі занять хортингом.

За останні роки хортинг гармонійно входить у навчальний процес закладів вищої освіти. Масові форми фізичної культури, безсумнівно, допомагають вирішувати завдання спортивного тренування, оздоровлення, підвищення фізичної підготовленості, а отже, і деякі соціально-економічні проблеми. У постановах Верховної Ради України є невід'ємною частиною питання розвитку національної культури та історії українського народу, що сприяють гармонійному інтелектуальному розвитку і патріотичному вихованню особистості, досягненню довголіття, твердженню здорового способу життя, ефективних тренувальних методик, які активно застосовує Українська федерація хортингу в процесі навчально-тренувальної роботи зі студентською молоддю.

У сучасній науці з фізичної культури хортинг вважається передовим та ефективним засобом оздоровлення дітей, об'єктивною потребою суспільства, має розгалужену структуру клубів фізкультурно-спортивного спрямування і виконує такі основні функції: фізкультурно-спортивну, оздоровчо-профілактичну, економічну, виховну і культурну.

Водночас при правильно налагодженому педагогічному процесі хортинг відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя студента закладу вищої освіти. Оздоровчий потенціал хортингу як засобу фізичної культури і масового спорту, якщо його використовувати повністю, дозволяє забезпечити стійке підвищення працездатності, запобігти масовим захворюванням і досягти збільшення тривалості життя.

Завдання формування фізичної культури особистості, здорового способу життя засобами хортингу також особливо важливе

не тільки для студентів, а й для курсантів вищих навчальних закладів, де різні фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи повною мірою сприяють розвитку таких найважливіших якостей особистості, як наполегливість, цілеспрямованість, воля, працьовитість, рішучість, допомагають позбутися від шкідливих звичок. Кожний зі студентів прагне покращити рівень своїх фізичних можливостей. Зробити це можна тільки одним важелем: вольовим зусиллям, що залежить від високої фізичної культури людини і її моральних якостей.

Сьогодні також збільшилася увага дослідників Української федерації хортингу до розробки проблеми формування здорового способу життя молоді методами застосування оздоровчих і тренувальних засобів хортингу із використанням здоров'язберігальних технологій як найбільш ефективного методу, що сприяє розвитку позитивних рис поведінки людини. Висвітлюючи оздоровчі методики хортингу, сучасні дослідження сприяють виробленню наукового світогляду, методично правильного ставлення до фізичної культури і спорту, розуміння зв'язку цієї галузі з баченням здорового способу життя не тільки дітей, а й їхніх батьків.

Ці дослідження висувають проблему формування у студентів фізичної культури, цінностей здорового життя засобами як хортингу, так і всіма різноманітними засобами фізичної культури і спорту. Викладені в цьому посібнику методологічні питання та організаційно-методичні рекомендації, апробовані у системі навчально-виховного процесу з фізичного виховання в Україні, певною мірою будуть сприяти підвищенню світоглядного потенціалу у вихованні, навчанні, підготовці студентів до навчання та майбутньої професійної діяльності, а також до життя загалом.

Хортинг є ефективним засобом фізичної та психічної реабілітації. У всі історичні етапи розвитку медицини в ній можна знайти дві лінії: перша – це відновлення порушеного здоров'я за допомогою ліків і друга – досягнення тієї ж мети шляхом мобілізації природних захисних сил організму людини. Зрозуміло, завжди були розумні лікарі, які використовували обидва підходи, але, як правило, в практиці превалював лише один.

Людина прагне зберегти здоров'я, утримати прекрасне відчуття молодості, сили, радості життя. З давніх часів лікарі замислювалися над проблемами і пропонували різні рецепти продовження молодості, оздоровлення організму. Ці рецепти змінювалися залежно від розвитку наукових знань про організм людини і про природу захворювань. Однак зусилля медичної думки до останнього часу в основному були спрямовані на лікування вже наявних захворювань. Природні механізми збереження здоров'я, умови, що перешкоджають виникненню хвороби, вивчалися недостатньо. Майже не досліджувався стан передхвороби, коли людина ще не відчуває себе хворою, і їй здається, що вона здорова, але її організм став гірше справлятися зі звичними впливами різних шкідливих факторів.

Важко переоцінити значення сучасного виявлення стану передхвороби, а основне – значення профілактичних заходів, завдяки яким можна зберегти здоров'я і попередити розвиток багатьох захворювань: серцево-судинних порушень, нервово-психічних захворювань, хвороб опорно-рухового апарату тощо. Для того щоб бути здоровим, треба не лікувати самого себе, а вжити заходів для попередження захворювання. При цьому необхідно пам'ятати, що здоров'я – це не тільки відсутність хвороби. Коли людина здорова, вона насолоджується життям, у неї гарний настрій, висока працездатність.

Профілактика захворювань є вирішальною ланкою охорони і зміцнення здоров'я людей, основою якої є популяризація здорового способу життя, занять хортингом, фізкультурою і спортом, починаючи з дошкільнят. Соціальні та медичні заходи не дають очікуваного абсолютного ефекту щодо збереження здоров'я людей. В оздоровленні суспільства медицина пішла переважно шляхом «від хвороби до здоров'я», перетворюючись все більше у виключно лікувальну та госпітальну. Соціальні заходи спрямовані переважно на поліпшення середовища проживання і на предмети споживання, але не на виховання людини. Натомість хортинг допомагає зберегти своє здоров'я, домогтися високої працездатності, професійного довголіття.

Найбільш виправданий шлях збільшення адаптаційних можливостей організму, збереження здоров'я, підготовки особистості до плідної трудової, суспільно важливої діяльності – заняття хортингом. Сьогодні навряд чи знайдемо освічену людину, яка б заперечувала велику роль хортингу, фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві. У спортивних клубах, незалежно від віку, займаються хортингом тисячі людей, з яких переважна більшість – діти і молодь. Спортивні досягнення для переважної більшості з них перестали бути самоціллю. Фізичні тренування стають каталізатором життєвої активності, інструментом прориву у сфері інтелектуального потенціалу і довголіття. Технічний процес, звільняючи працівників від виснажливих затрат ручної праці, не звільнив їх від необхідності фізичної підготовки і професійної діяльності, але змінив завдання цієї підготовки.

Нині все більше видів трудової діяльності замість грубих фізичних зусиль вимагають точно розрахованих і скоординованих м'язових зусиль. Деякі професії пред'являють підвищені вимоги до психологічних можливостей людини, сенсорних можливостей і деяких інших фізичних якостей. Особливо високі вимоги висуваються до представників технічних професій, діяльність яких вимагає підвищеного рівня загальної фізичної підготовленості.

Однією з основних умов успішної діяльності є високий рівень загальної працездатності, гармонійний розвиток професійних, фізичних якостей. Використовувані в теорії та методиці хортингу поняття про тренування, оздоровлення, фізичні якості дуже зручні для класифікації різноманіття тренувальних засобів і, по суті, є критерієм якісної оцінки моторної функції людини. Виділяють п'ять основних рухових якостей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Кожній з цих якостей притаманні свої структури й особливості, які в цілому характеризують фізичні особливості людини.

Охорона власного здоров'я – це безпосереднє завдання кожної людини. Вона не зможе перекласти його на оточуючих. Адже нерідко буває і так, що людина хибним і неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, переїданням вже до 28–30 років доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді

згадує про медицину. Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Людина – сама є творцем свого здоров'я, за яке треба боротися і над яким потрібно працювати. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися хортингом або іншими видами спорту, дотримуватися правил особистої гігієни, тобто намагатися досягти справжньої гармонії здоров'я.

Цілісність людської особистості проявляється, насамперед, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах нашого життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність.

Здоровий спосіб життя включає в себе такі основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування тощо.

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність її до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Тому значення хортингу в розвитку здорового способу життя та підготовки до професійної діяльності студентів величезне. Здоров'я є однією з найбільш значущих основ людського щастя, радості і благополуччя, тому проблема здоров'я – фундаментальна для всього людства. Вона завжди була і залишається у центрі уваги, пізнання і творчості людської діяльності.

Прагнення до життя, до благополуччя, виражає корінні, глибинні потреби всього біологічного світу як основу його розвитку, а в свідомості людини походить від потаємних мрій про щастя, радість і благополуччя, виступає як одна з рушійних сил історії. Людина, її життя, причому не будь-яке, а життя, наповнене щастям, радістю і благополуччям, є основною цінністю культури. Це завжди було, є і буде внутрішнім імперативом усієї людської діяльності, включаючи науково-технічну, виробничо-господарську та інші, які при поверхневому розгляді, здавалося б, не пов'язані зі здоров'ям, щастям і довголіттям, але в кінцевому підсумку, за внутрішніми переконаннями людей, спрямовані на вирішення саме цих проблем.

Можливості хортингу в зміцненні здоров'я, корекції статури і постави, підвищенні загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті, в самоствердженні дуже великі. При цьому фізичне виховання є провідним чинником, який визначає не тільки гармонійний розвиток молодої людини, а й успішність освоєння професії, плідність її майбутньої професійної діяльності.

Фізичний розвиток, який тісно пов'язаний зі здоров'ям, – це процес зміни і становлення природних морфологічних і функціональних властивостей організму людини впродовж 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 основне – він підлягає керуванню і координації. За допомогою відповідним чином підібраних і організованих заходів із використанням фізичних вправ, оздоровчих методик хортингу, раціонального харчування, режиму праці і відпочинку можна в широкому діапазоні змінювати в необхідному напрямі показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості студента закладу вищої освіти.

Саме тому хортинг широко використовується для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості людини в сучасному навчально-виховному процесі закладів вищої освіти. Фактично хортинг необхідний для соціального становлення молодої людини, будучи важливим засобом її всебічного і гармонійного розвитку. Це означає, що хортинг та його складові частини – оздоровчі технології в структурі освітньої і професійної підготовки студентів, виступає не тільки в ролі навчальної гуманітарної дисципліни, але і як засіб спрямованого розвитку цілісної особистості.

Обов'язок кожної людини полягає у збереженні свого здоров'я. Але усвідомити всю суть проблем і змін свого організму може не кожний. Шкідливі звички, переїдання, малорухливість, неправильний спосіб життя – усе це призводить до тяжких наслідків. І часто буває так, що усвідомлення цього приходить пізно. Людина сама творить своє здоров'я. Потрібно багато робити, щоб його зберегти. Необхідно з раннього віку вести активний спосіб життя – займатися хортингом, загартовуватися і, звичайно, дотримуватися особистої гігієни.

Уже давно відомо, що правильно організована рухова активність є найважливішим фактором формування фізичної культури, здорового способу життя та зміцнення здоров'я людини незалежно від її віку. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність її до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Тому рухова активність у життєдіяльності людини відіграє значну роль, адже рух – це життя.

Рух є природною потребою організму студентської молоді. Він формує структуру і функції людського організму, стимулює обмін речовин і енергії в організмі, покращує діяльність серця і дихання, а також функції деяких інших органів, що відіграють важливу роль у пристосуванні студентів до постійно змінюваних умов довкілля. Велика рухливість студентів позитивно впливає на їхній головний мозок, сприяючи розвитку розумової діяльності. Рухова активність, регулярні заняття хортингом – обов'язкова умова здорового способу життя.

Здоров'я є безцінним багатством студентів. Найголовніше – захотіти бути здоровим. Здоров'я як капітал: його можна зміцнити або погіршити. Хочеш бути здоровим – живи правильно.

Кожна людина повинна активно стати на шлях природної немедикаментозної охорони та підтримки свого здоров'я, попередження захворювань, не кажучи вже про те, що основним принципом для людей має бути не збереження, а творення здоров'я. Адже організм людини має особливості самозахисту і самозбереження. Досвідчений спортсмен хортингу буде краще уникати хвороб, ніж вибирати ліки проти них.

Можна стверджувати, що настав час, коли природні методи профілактики і лікування повинні стати пануючими, як єдинорозумні й природні. Лікує людину лікар, алевиліковує її природа з усіма своїми особливостями. Хто не цінує свого здоров'я, той його не вартий.

Здоров'я людини на 50 % залежить від способу життя, на 20 % – від навколишнього середовища, на 20 % – від генетичної спадщини, і лише на 8–10 % – від медичного обслуговування. Отже, людина має більші можливості для охорони свого здоров'я. Вона від природи може жити довго, якщо сама не буде

скорочувати своє життя. Наш організм створений орієнтовно для 120 років життя. Якщо ми повністю збалансуємо наше буття як у фізичному, так і в емоційному відношенні, то гранична тривалість життя цілком може піднятися до цього рівня і навіть більше. І якщо ми живемо менше, то це викликано не недоліками організму, а тим, як з ним поводимося. Нам говорять про природне старіння, ймовірно, це цілком справедливо. Швидке руйнування організму з роками відбувається в основному не тому, що старіємо, а тому, що неправильно старіємо. Організм людини не має так швидко старіти, як він зазвичай це робить. Швидкість старіння залежить від нас самих. Треба лише позбутися чинників, що прискорюють старіння, у тому числі низької фізичної активності.

Для кожної людини, як і для всього суспільства у цілому, немає більшої цінності ніж здоров'я. Проблему здоров'я людини необхідно підняти на рівень існуючої сьогодні екологічної проблеми. Потрібно створити в суспільстві необхідність дбайливого відношення до людської екології. Говорячи про здоров'я, можна зазначити, що здоровій людині потрібно все, весь світ, а хворій – одне здоров'я.

Нині не можна вважати себе культурною людиною, не вміючи орієнтуватися в своєму самопочутті, функціонуванні різних систем свого організму, самостійно впливати на ці функції засобами хортингу, харчування тощо. Кожна людина повинна прагнути оволодіти мистецтвом бути здоровою, не шкодуючи на це ні часу, ні зусиль. Йдеться, зрозуміло, не про просвітництво для самолікування, яке неприпустимо, тому що загрожує серйозними неприємностями для хворої людини. Йдеться про необхідність отримання і використання знань і умінь, які підтримують і примножують здоров'я, а в разі захворювання сприяють успішній спільній роботі лікаря й адекватного пацієнта, який має певні знання про свій організм. З часом хвороби будуть розцінювати як наслідок неправильного мислення, і тому хворіти – буде вважатися ганебним.

Виявлення та вивчення причин хвороб є основою профілактики. Найчастіше хвороби виникають у результаті впливу зовнішніх факторів. Однак хвороби можуть виникати і від внутрішніх

причин, що лежать у самому організмі. Зовнішні чинники – переохолодження, перегрівання, радіація, недоїдання та інші, що змінюють внутрішній стан організму, в результаті чого знижується імунітет, опірність до хворобливих чинників. Внутрішні причини хвороб пов'язують зі спадковістю, конституцією тіла, реактивністю імунітету тощо. Патологічний процес може розвиватися на різних рівнях: молекулярному, тканинному, органному, і нарешті, захопити всю систему. Потрібно зазначити, що в організмі всі клітини, тканини і органи нерозривно пов'язані. Тому немає місцевих хвороб, завжди хворіє весь організм. Звідси впливає основний принцип лікування – треба лікувати не хворобу, а хворого.

Основна мета хортингу як оздоровчої системи в Україні – збереження і зміцнення здоров'я українського народу шляхом формування позитивного світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови реалізації творчого і фізичного потенціалу особистості.

Серед різноманітних форм організації оздоровчих занять із хортингу в закладах вищої освіти особливе місце займають уроки фізичного виховання і позааудиторні секційні заняття. Викладач за допомогою усіх форм навчальної і позааудиторної роботи має закласти фундамент фізичної культури студентам, які займаються хортингом, вказати їм шляхи оволодіння знаннями, навичками й уміннями, необхідними для забезпечення здорового способу життя.

В основі оздоровчої системи хортингу лежить комплекс наукових знань про засоби та методи профілактики захворювань. У зв'язку з цим виникла необхідність викладання хортингу в закладах вищої освіти. Отже, цей посібник спрямований на розвиток професійної ерудиції викладачів фізичного виховання, вчителів фізичної культури, тренерів з хортингу, соціальних педагогів, широкого наукового світогляду, стимулювання пізнавального й професійного інтересу, науково-дослідної діяльності студентів.

Мета навчального посібника – сформувати у викладачів, тренерів, студентів глибоке розуміння необхідності підтримки здорового способу життя, допомогти здобути глибокі знання у галузі педагогічної, медичної та психологічної складової хортингу, навчити їх практично застосовувати набуті вміння і навички у

своїй педагогічній і навчальній діяльності з метою поліпшення фізичної підготовленості, профілактики захворювань, рекреації та оптимізації здоров'я особистості, орієнтації на здоровий спосіб життя; формування у студентів закладів вищої освіти свідомого і відповідального ставлення до індивідуального здоров'я та здоров'я нації. Навчальний посібник має міждисциплінарний характер і поєднує в собі педагогічний, спортивно-підготовчий, медико-психологічний, соціальний, методично-фізіологічний та виховний компоненти.

Завданнями навчального посібника є:

- формувати у педагогів та студентів ґрунтовні знання з хортингу як національного виду спорту України й оздоровчої системи особистості, а також впровадження і вдосконалення науково-методичної бази однієї з дисциплін під час підготовки фахівців з фізичної культури і спорту на кафедрі хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України;

- створювати у викладачів, тренерів і спортсменів хортингу систему знань про формування фізичної культури особистості, здоровий спосіб життя, глибокі переконання у необхідності його дотримання особистістю і розуміння основних проблем, які пов'язані із впровадженням його в життя;

- допомогти оволодіти основними методами діагностики рівня здоров'я і принципами підтримки здорового способу життя;

- створити розуміння основних факторів ризику розвитку захворювань та методів їх профілактики.

У результаті засвоєння матеріалу цього посібника тренери з хортингу, педагоги і студенти мають знати:

- основні завдання, методи і принципи оздоровчої та виховної системи хортингу;

- суть поняття «цінності здорового життя»;

- дію зовнішніх та внутрішніх факторів на здоров'я людини;

- основи раціонального харчування;

- основи психічного здоров'я та самопсихотерапії;

- причини ризику та основи профілактики різних соматичних та психосоматичних захворювань.

Тренери, педагоги з хортингу мають вміти:

- оцінювати стан свого здоров'я за допомогою різних методів дослідження;
- скласти рекомендації з дотримання рухового режиму для осіб різного віку;
- обґрунтувати здоровий режим харчування;
- використовувати нетрадиційні методи оздоровлення;
- планувати навчальний матеріал, проводити бесіди і читати лекції з даного курсу в закладі вищої освіти;
- організувати оздоровчі тренування з хортингу в закладі вищої освіти.

У процесі вивчення матеріалу посібника можуть використовуватися як традиційні форми занять (уроки, навчально-тренувальні заняття, лекції та практичні заняття), так і нетрадиційні – дискусії, зустрічі з докторами наук, професорами, тренерами, судьями, спортсменами, лікарями тощо. Систематична і правильно організована робота сприятиме ґрунтовному осмисленню теоретичного матеріалу.

На теоретичних заняттях викладається матеріал з теорії і методики хортингу та питання збереження і покращення здоров'я людини. Студенти знайомляться із сучасними засобами тренування й оздоровлення, що характеризуються особливістю кожного з них. Особлива увага приділяється питанням дозування фізичних навантажень, профілактики порушень постави, розвитку серцево-судинних та інших захворювань засобами хортингу. Висвітлюються також питання методики організації та проведення оздоровчих тренувань.

На практичних заняттях формуються уміння визначення рухової активності та складання індивідуальних оздоровчих програм. Студенти знайомляться із сучасними методиками діагностики здоров'я та щоденниками самоконтролю. Основна дидактична мета практичного заняття – розширення, поглиблення і деталізація наукових знань, отриманих на теоретичних заняттях та в процесі самостійної роботи і спрямованих на підвищення рівня засвоєння навчального матеріалу, прищеплення умінь і навичок, розвиток наукового мислення.

У послідовності розташування розділів навчального посібника для практичних занять закладена наступність дій викладача закладу вищої освіти, тренера з хортингу у разі реалізації його інструкторської функції щодо самостійного використання методики хортингу, фізичних вправ студентами в оздоровчому тренуванні. Формування таких умінь та навичок включає у себе використання різноманітних тренувальних, оздоровчих і виховних методик.

РОЗДІЛ 1

ХОРТИНГ ЯК ІСТОРИЧНЕ ТА СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ У ЖИТТІ СТУДЕНТА

1.1. Історія розвитку хортингу в Україні та за кордоном

Хортинг – національний вид спорту України. Це надзвичайно високе і відповідальне призначення. Українську сучасну дитячо-юнацьку оздоровчу систему «хортинг», яка за короткий час існування стала популярною серед дітей та молоді, а також набула загального поширення серед населення на території України, отримала державну підтримку, а у подальшому реформувалася у національний вид спорту нашої держави, сьогодні розвиває і підтримує уся громадськість України. Хортинг засновано в нашій країні у 2008 році. Офіційне визнання хортингу як одного із видів спорту відбулося за наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня незалежності України від 21 серпня 2009 року № 3000.

У цьому історичному наказі Міністерство рекомендувало засновнику хортингу Е. А. Єрьоменку, як президенту Всеукраїнської федерації, розробити до 20.08.2011:

- програму розвитку виду спорту в Україні на 4 роки;
- відповідні пропозиції до спортивної класифікації;
- правила проведення та суддівства змагань з хортингу;
- методичні рекомендації щодо проведення та суддівства змагань з виду спорту;
- проводити всеукраїнські змагання, здійснювати заходи щодо подальшого розвитку хортингу в Україні.

Розробка правил змагань із хортингу, а також його кваліфікаційна система були спрямовані виключно на природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів одноборства, ініціатором якого став видатний спортсмен, неодноразовий чемпіон світу і Європи з єдиноборств Едуард Єрьоменко, випускник Дніпропетровського державного інституту фізичної культури кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики, 1995 рік (завідувач кафедри та

тренер, заслужений майстер спорту СРСР, дворазовий призер Олімпійських ігор з боксу В. Г. Савченко) та Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, народився у м. Дніпродзержинськ (м. Кам'янське) Дніпропетровської області на землях Придніпров'я, де споконвіку поважали та передавали з покоління в покоління багаті народні культурні та бойові традиції українського козацтва війська запорозького.

У період навчання Е. А. Єрмоєнка на юридичному факультеті Київського національного університету ім. Тараса Шевченка йому довелося навчатися у видатного історика-дослідника, завідувача кафедри історії України, доктора історичних наук, професора Володимира Івановича Сергійчука, який надав історичні дослідницькі матеріали щодо фізичної підготовки та військових тренувальних традицій козацтва, зокрема історичної спадщини Придніпров'я, на землях якого і досі проживають етнічні нащадки мужніх і досконалих пращурів, представників козацтва, традиції яких закладені в основі зародження та існування вільних козацьких земель, духовним та силовим центром яких була впродовж декількох століть Запорозька Січ (о. Хортиця і навколишні землі Придніпров'я). Поглиблене вивчення цієї теми славетної української історії зумовило надання як назви виду спорту, так і поширеного арсеналу технічних прийомів для застосування у системі самовдосконалення та спортивних двобоях хортингу.

Ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління в покоління.

У пошуках витоків українського національного виду спорту хортинг загляймо у глибину століть. Наскільки глибокі наші традиції? Ким були наші пращури? Відомо, що в дохристиянські часи нашу землю населяли войовничі скіфи й сармати. Такими їх описували античні історики. Сарматів і нині вважають одними з найвправніших воїнів в історії людства. Можна сміливо припустити, що традиції бойового виховання нашого народу тягнуться ще від скіфів і сарматів. Цікавим є той факт, що навіть на багатьох географічних картах вже XVI–XVII століть територію України позначали назвою «SARMATIA».

У Київській Русі фізичне виховання розвивалося й ґрунтувалося на основі багатовікових народних традицій. Найбільшого поширення набули народні ігри, кулачні двобої та боротьба. Оскільки нашим пращурам доводилося багато воювати, то й ігри у них були інші. Вони забезпечували давньоруському населенню відновлення фізичних і моральних сил, активний відпочинок, належний стан здоров'я та фізичної підготовки.

З історії відомо, що польська, литовська і українська шляхта, а згодом і московське дворянство часто віддавали своїх синів для виховування на Запорозьку Січ: вважалося, що тільки там, у середовищі відважних воїнів, можна отримати спеціальну фізичну підготовку й загартувати дух.

Саме Запорозька Січ була місцем народження козацької доблесті і військового духу того часу, оплотом багатотисячної армії воїнів, яка встановила для себе правила найвищої дисципліни в перервах між походами і самопожертви у поході. Хортиця була притулком воїнів, де постійно вдосконалювалося бойове мистецтво як у завойовницьких цілях, так і з метою захисту рідного краю. Турніри між найсильнішими воїнами, представниками козацьких куренів та рукопашні сутички проводилися практично постійно і з різних причин: для визначення керівників куренів і сотень, на гуляннях і святах, з метою помирити посварених козаків або, навіть, групи козаків, двобої в живому колі з козаків – «хорті» проводилися не тільки на центральному майдані Січі, а й у будь-якому іншому місці, і під час походів, і під час відпочинку для того, щоб не втрачати, а підтримувати реальний бойовий навик на випадок смертельної сутички. У козацький хорт (відкрите коло з козаків) виходили учасники двобоїв без зброї, знімаючи її заздалегідь і віддаючи товаришам по куреню. Якщо у хорті козак виходив на змагальний двобій захищати честь куреня, то за нього вболівала вся сотня. У таких двобоях дозволялося обмотувати руки ганчір'ям, але наглядовий (так звали вікового козака, який дивився за двобоєм всередині кола) стежив за тим, щоб у ганчірку не замотували каміння, у штанах не було прихованої зброї і учасники двобою були тверезі, що у протилежному випадку каралося відстороненням права голосу на козацьких нарадах. Виходити

у нетверезому вигляді у хорт (козацьке коло) на двобій вважалося недостойним честі козака, адже за нього вболівали товариші і командири формувань.

Ідея відродження оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі у вигляді сучасного хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій усіх етнічних груп і народностей, які населяли Хортицю. З історії відомо, що серед вільних козаків Січі, які переносили тяготи бойового життя і разом брали участь у походах, були представники близько 40-ка різних національностей. Серед такого великого інтернаціоналу на Січі основними групами були представлені слов'яни, а також зустрічалися представники татар, австро-угорці, романської групи, грузини, азербайджанці, вірмени, турки, азіатська група, євреї, цигани і навіть окремі араби та африканці. Закон був для всіх один – жити чесно, слідкувати за своїм здоров'ям і дотримуватися військової традиції.

У проведенні ігрищ і двобоїв також могли брати участь представники будь-яких народностей, головне – дотримання простих правил: не кусатися, не лізти в штани (це значить не хапати за пах), не виколювати очі, не виламувати пальці, не замотувати камені в ганчір'я, яким мотали руки, і не бити суперника головою об землю. Все інше тими первинними правилами було дозволено.

Хорт (козацьке коло) – місце проведення сутички позначали на землі шляхом окреслення палицею приблизно правильного кола, або на траві позначали територію хорту, вбивши невеличкі коли чи гілки дерева в землю. Двобої проводилися без урахування часу, поки один боєць не сидів на ураженому суперникові зверху, практично до втрати свідомості одного із суперників. У момент перемоги одного козака над іншим наглядовий подавав команду припинити двобій, розбороняв сутичку, відтягуючи верхнього хортингіста, щоб у того не було можливості покалічити або смертельно вразити суперника. Ці правила двобоїв Запорозької Січі після її розформування Катериною II перейшли до донських і кубанських козаків, зокрема військово-слов'янське мистецтво кубанських козаків «Буза», з успіхом розвивається на півдні Росії, має прямі коріння від цих жорстоких правил.

Давнє жорстоке життя змушувало козацьке керівництво таким чином дисциплінувати козаків, виживати колективно, підтримуючи боєготовність своїх воїнів. Навіть сучасні бої без правил не зрівнялися б у реальності з тими двобоями, які проводили кошові отамани на Січі. Крім рукопашних сутичок, проводилися постійні тренінги з різною холодною зброєю, основними з яких були: козацька шабля, ніж і палиця (прямий посох, приблизно 150 см). Але з різних історичних джерел відомо, що на Хортиці козаки постійно вдосконалювали навички володіння короткою і довгою сокирою, булавами різної величини, списами і сталевими прутами. Стрільба з пістоля у козаків також була важливим елементом підготовки.

У період між походами на Січі проводили змагання із самооборони, що давало можливість козакам удосконалити практичні навички. Виховання фізично та морально досконалих чоловіків великою мірою забезпечувала доволі ефективна система фізичної підготовки, яка включала: початковий відбір молоді; її фізичне виховання у січових школах і школах джур. За часів козацтва українськими землями мандрували молоді хлопці (борці) і мірялися силою із сільськими парубками. Перемога в таких двобоях дуже високо цінувалась у селян, а переможець на тривалий час ставав героєм парубочої громади.

Аналізуючи наукову літературу, історичні документи, фольклорні та етнографічні матеріали, можна констатувати, що на Запорізькій Січі існував культ фізичної досконалості людини. Це було зумовлене тим, що:

- запорозькі козаки ніколи не обирали старшинами фізично недосконалих людей;
- свій вільний час практично всі запорожці присвячували виконанню фізичних вправ та особистій бойовій підготовці;
- одним із основних критеріїв переходу молодика в ранг «істинного» запорожця була його фізична підготовленість;
- у січових школах і школах джур було запроваджено посилене фізичне виховання дітей;
- існувала велика кількість легенд і переказів про надприродні можливості козаків.

Поєднання культу фізичної досконалості і високої моралі та духовності створило справжніх лицарів, еліту й гордість українського народу. Його фізична культура, розвиваючись на власній національній основі, не мала замкнутого й обмеженого характеру. Водночас, вбираючи в себе найкращі зразки європейської культури, фізична культура українців за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалася передусім на звичаях і традиціях свого народу.

У період між походами на Січі існували методи лікування травами, народні методи загоєння ран, використовувалися методи оздоровчих фізичних навантажень для одужання та у профілактичних цілях, засоби оздоровчого дихання та виконання оздоровчих фізичних вправ для підтримки належного стану здоров'я, проводилися змагання з майстерності самозахисту, що дозволяло козакам удосконалювати практичні навички.

Система підготовки, виховання характеру в найжорстокіших рукопашних двобоях, в яких дозволялася уся можлива техніка самооборони, удосконалення майстерності та надбання змагального духу запорозьких козаків, лягла в основу хортингу як виду спорту.

Хоча з часів козацтва минуло декілька століть, на цих землях і досі відроджуються і розвиваються приватні оздоровчі системи, народні навички і методи лікування, спортивні, бойові та прикладні єдиноборства. Вагому роль у цьому відіграє генетична пам'ять народу. На жаль, тих, хто перейняв козацьке бойове мистецтво від далеких пращурів, практично не залишилося. Тому сьогодні група заслужених тренерів і майстрів спорту з контактних видів єдиноборств, керуючись особистим спортивним досвідом участі у змаганнях найвищого рівня, власними відчуттями і віковими традиціями, створила новий вид змішаного єдиноборства – хортинг, який успішно розвивається у спортивному любительському і професійному напрямках, визнаний в Україні національним видом спорту.

Розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильного й здорового суспільства на основі традиційних, духовних цінностей українського народу.

Хортинг як спорт, а точніше ті його види, які походять від військових єдиноборств (фехтування, хортинг, боротьба), є тим середовищем, в якому в сучасних умовах продовжують своє життя військові традиції різних народів. У змаганнях частіше перемагають представники тих народів, які мають, а відповідно, мали і раніше більш потужну, більш розвинену військову традицію. Тобто ті народи, чії спортсмени перемагають у спорті зараз, мали і мають воїнів, які перемогли і перемагають у рукопашних сутичках на війні. З іншого боку, зазвичай, якщо у бойових мистецтвах країн немає опори на народну традицію, немає і перемог у відомих міжнародних змаганнях з бойових мистецтв.

Будучи порівняно новим видом спорту, хортинг має давні і славні історико-культурні корені. Ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій козаків, що передавалися з покоління у покоління.

Народна традиція, й не обов'язково військова, – це явище, яке формується не роками, а століттями, й вирізняється винятковою живучістю. Зі зміною умови життя народів традиція дещо трансформується, але продовжує жити в новій формі.

Впродовж багатьох років радянська влада вела боротьбу з козацтвом – у козаків відібрали коней, зброю, заборонили вести традиційний спосіб життя. Ось тут і проявилася сила й живучість традиції. Не маючи можливості вести традиційний спосіб життя, козацька молодь стала займатися спортом – хортингом.

Слово «хортинг» походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль у історії українського народу. Система підготовки, виховання характеру в найжорстокіших рукопашних двобоях, у яких дозволялася уся можлива техніка самооборони, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу запорозьких козаків лягли в основу хортингу як виду спорту.

У наші дні слово «хортиця» асоціюється з лицарством і самопожертвою, відвагою та вихованням могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство хортинг символічно

назване на честь місця проведення усіх прадавніх козацьких двобоїв, відкритого майдану, живого кола з козаків – «хорту», в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь найбільшого острова на Дніпрі «Хортиця» – сакрального центру та місця народження козацької доблесті Запорозької Січі.

Сучасний український хортинг – це не копія чогось іншого, а еталон самобутньої спортивної та бойової техніки. Водночас хортинг став тим середовищем, в якому продовжила своє життя козацька військова традиція, пов'язана з верховою їздою, умінням вести двобій холодною та вогнепальною зброєю.

Становлення вітчизняного хортингу відбувалося з 2008 по 2015 рік у відриві від світового культу єдиноборств. Опорою для сучасного хортингу стала українська вітчизняна традиція кулачних боїв, які були надзвичайно популярні у Київській Русі, а далі з появою козацтва – традиція Війська Запорозького та славетної Запорозької Січі. Майже кожний чоловік у той час брав участь у стінках і був бійцем-кулачником.

В Європі широкої народної традиції кулачних боїв ніколи не існувало. Лише в окремих країнах були популярні в народі сутички борців та кулачні бої, але винятково як видовище під час свята. Якщо десь і готувалися бійці для показу і розваг, то заняття одноборствами завжди залишалося справою професіоналів, а не народу.

Сучасний хортинг поділявся на два різновиди – *аматорський і професійний*. Успіхи вітчизняних хортингістів-любителів загальновідомі, а ось хортингісти-професіонали тільки починають розвивати свій напрям. Зазначені різновиди мають різне коріння. Аматорський та професійний хортинг є гілками двох різних традицій.

Найпотужніша українська військова та козацька традиція стала фундаментом для створення української школи аматорського (любительського) хортингу, однією з кращих у світі. Професійний хортинг виріс із традиції видовищних боїв, які у стародавній Київській Русі проводили князі. З історії відомо, що коли українці потрапляли в полон до римлян, вони навіть під страхом смерті відмовлялися від участі в гладіаторських боях, тому що

була в них закладена праслов'янська бойова традиція Київської Русі. Воїни, не тільки українці, завжди вважали для себе ганебним брати участь у боях на потіху глядачам. Такої філософсько-історичної опори на традицію для професійного хортингу в Україні немає.

Українці – унікальна бойова нація. Наші спортсмени – світові лідери практично в усіх видах контактних єдиноборств (бокс, усі загальновизнані види боротьби, кікбоксинг, інші контактні види єдиноборств і бойових мистецтв). Українська земля народила світові видатних чемпіонів неперевершеного рівня. Далеко не усі народи мають такий природний хист до ведення сутички, і не всі спортсмени інших країн витримують рівень психологічної конкуренції та загартування українського духу й волі до перемоги.

Нині основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності й патріотизму.

За короткий період існування хортинг охопив фізкультурно-оздоровчою та навчально-виховною діяльністю багато населених пунктів України, спортивні клуби хортингу працюють в усіх областях України. Видатні поети і музиканти України склали вірші та написали пісні про хортинг, він має свої атрибути, емблему, прапор, гімн і марш, відомі художники пишуть картини на тематику національного виду спорту України.

Однією з особливостей розвитку бойових мистецтв є достатній обсяг різноманітної друкованої та відеоінформації з єдиноборств різних країн, що практикуються в усьому світі. Збільшується кількість різних напрямів, стилів, шкіл і клубів спортивного, бойового єдиноборства і бойових мистецтв. Система бойової підготовки існує також і зі зброєю. У результаті застосування будь-якої секретної зброї вона швидко стає менш секретною, а інформація про неї – відомою широкому колу людей, які цікавляться методиками тренувань, любителям і професіоналам. Загальновідомо, що одні й ті ж чи схожі прийоми існували в усіх народів світу (Україна – хортинг; Японія – дзюдо, карате; Китай – ушу; Корея – тхеквондо тощо).

Україна, що знаходиться у центрі Європи, на сухопутних шляхах з північних країн у південному напрямку набула певних спеціальних знань й умінь із найрізноманітніших способів ведення двобою і використання зброї. Завдяки такому географічному розташуванню й історичному розвитку способи володіння рукою, ногою і зброєю у двобої позначені відтінками всіх країн світу, від варягів до китайців. Отже, можна визнати, що хортинг – це узагальнення світового досвіду єдиноборства, самозахисту і рукопашного двобою.

Відповідно до хронології виду спорту перший навчально-тренувальний семінар з хортингу був проведений у м. Київ 20 вересня 2008 року, у якому взяли участь 65 тренерів, інструкторів та спортсменів із 14 областей України. Після цього хортинг почав поширюватися в Україні і найближчим часом навчально-тренувальні семінари з хортингу були проведені у Дніпропетровську – з 25 по 27 вересня 2008 року, у Запоріжжі – 28 вересня, у Донецьку – з 10 по 12 жовтня, у Рівному – 18 жовтня, у м. Трускавець Львівської області – з 27 по 28 жовтня 2008 року. Після низки семінарів відбулися і перші змагання. Перші змагання з хортингу, на яких були апробовані правила змагань, проведено на спортивній базі київської середньої школи № 214 1 листопада 2008 року, в них взяли участь понад 100 учасників. Після проведення змагань продовжилася популяризація започаткованого в Україні бойового мистецтва, і тренувальні семінари стали проводитися стабільніше та плідніше. Так, навчальні семінари пройшли 29 листопада 2008 року в м. Бровари Київської області, з 17 по 18 січня 2008 року – в м. Лубни Полтавської області і вже 1 березня 2008 року було проведено перший відкритий чемпіонат Автономної Республіки Крим з хортингу в смт. Кіровське, а з 3 по 4 березня було проведено тренувальний семінар у м. Судак. І нарешті відбулася офіційна реєстрація хортингу в Україні – 25 березня 2009 року Міністерство юстиції України видало свідоцтво № 3076 про реєстрацію Української федерації хортингу. У цьому місяці 29 березня у смт. Пуща-Водиця м. Київ пройшов перший всеукраїнський турнір з хортингу серед юнаків, кадетів та юніорів, в якому взяли участь 96 спортсменів з різних областей України.

Основним заходом із хортингу можна було вважати проведений перший всеукраїнський турнір серед дорослих, який відбувся 10 травня 2009 року на спортивній базі загальноосвітньої середньої школи № 104 Оболонського району м. Київ.

Наступною видатною подією в розвитку хортингу стало рішення колегії Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 09.02.2010 № 1/5.3.3 про його внесення до Переліку визнаних видів спорту в Україні. На підставі рішення колегії наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту «Про внесення змін до Переліку видів спорту, що визнані в Україні» від 9 лютого 2010 року № 306, зареєстрованим Міністерством юстиції України 25 лютого 2010 року № 186/17481, було внесено «хортинг» до Переліку видів спорту, що визнані в Україні, № 71.

Подальший динамічний розвиток хортингу в Україні не залишився без уваги закордонних тренерів та спеціалістів єдиноборств, які увійшли у склад організації хортингу. Це зумовило проведення першого міжнародного змагання. Перший міжнародний турнір з хортингу був присвячений Дню перемоги і його було проведено у м. Київ 9 травня 2010 року за участі багатьох команд з України, двох команд із Росії (Рязанської області та Республіки Чувашія) та команди Туркменістану. Такий початок розвитку виду спорту дав підстави для заснування відділень федерації хортингу не тільки в Україні, а й за кордоном.

31 січня 2011 року Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту затверджує навчальну програму і дає дозвіл на відкриття відділень хортингу в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) та спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮШОР).

Розвиток хортингу на території України здійснюється Всеукраїнською громадською організацією «Українська федерація хортингу» за сприянням Міністерства молоді та спорту України.

Всеукраїнська громадська організація «Українська федерація хортингу» затверджена Установчою конференцією ВГО «Українська федерація хортингу» (Протокол від 07 листопада 2008 р. № 1) і зареєстрована Міністерством юстиції України. Всеукраїнська громадська організація «Українська федерація

хортингу» є неприбутковою громадською організацією спортивного та оздоровчого напрямку.

Основною метою створення та діяльності Української федерації хортингу є сприяння розвитку хортингу, популяризації та підвищенню ролі фізичної культури та спорту, зміцненню здоров'я, досягненню високих спортивних результатів, пропаганді здорового способу життя, вихованню морально-етичних, вольових та інтелектуальних здібностей людей, спільної реалізації та захисту законних соціальних, економічних, соціально-культурних, спортивних та інших інтересів своїх членів. Федерація є неприбутковою громадською організацією спортивно-оздоровчого напрямку, має свої осередки в усіх 27 адміністративних регіонах України.

Свідоцтво Міністерства юстиції України про реєстрацію об'єднання громадян від 25.03.2009 № 3076.

Свідоцтво про державну реєстрацію юридичної особи Печерської у місті Київ Державної адміністрації: серія А01 № 299591.

Ідентифікаційний код (ЄДРПОУ) № 36425451. Код привласнений 15.04.2009.

Довідка АА № 263571 з Єдиного державного реєстру підприємств та організацій України.

Номер запису в Єдиному державному реєстрі юридичних осіб: 10701020000036338.

Дата проведення державної реєстрації: 06.04.2009.

Види діяльності ВГО «Українська федерація хортингу» за КВЕД: 91.33.0.

Дата внесення даних щодо суб'єкта ЄДРПОУ: 15.04.2009.

Юридична адреса федерації: 01011 м. Київ, вул. Арсенальна, 20–44.

ВГО «Українська федерація хортингу» зареєстрована Управлінням Пенсійного фонду України в Печерському районі м. Київ, повідомлення про взяття на облік від 07.04.2009, реєстраційний номер: 10-055982.

ВГО «Українська федерація хортингу» взята на облік як платник страхових внесків 7 квітня 2009 року, Страхове свідоцтво Управління виконавчої дирекції Фонду соціального страхування

від нещасних випадків на виробництві та професійних захворювань України у місті Київ: № 2610122999. Повідомлення про взяття на облік: № 10.39638.

ВГО «Українська федерація хортингу» взята на облік:

– у Печерському районному центрі зайнятості м. Київ, повідомлення про взяття на облік платника страхових внесків, видано повідомлення про взяття на облік за персональним номером: № 28258458 від 07.04.2009;

– центральною міжрайонною виконавчою дирекцією Київського міського відділення Фонду соціального страхування з тимчасової втрати працездатності за реєстраційним номером: № 54547 від 07.04.2009;

– Печерською районною податковою інспекцією у м. Київ, довідка № 51865 від 26 травня 2009 року про взяття на облік платника податків ФОРМА № 4 ОПП, код керівника у ДПІ Печерського району м. Київ – 2655.

На підставі пункту 7.11 статті Закону України «Про оподаткування прибутку підприємств» та реєстраційної заяви (за формою 1-РН) за Рішенням державної податкової інспекції у Печерському районі м. Київ від 12 червня 2009 року № 84/15-02 ВГО «Українська федерація хортингу» внесено до Реєстру неприбуткових організацій (установ). Ознака неприбуткової установи – 0006. Довідка про неприбутковість від 12.06.2009 № 26500/10/15-211.

Положення про суддівську колегію Української федерації хортингу затверджено Рішенням Президії ВГО «Українська федерація хортингу» від 17 квітня 2009 № 11.

Положення про навчально-спортивний відділ Української федерації хортингу затверджено Рішенням Президії ВГО «Українська федерація хортингу» від 17 квітня 2009 року № 12.

Робочі програми навчально-тренувальних занять з хортингу, фізкультурно-оздоровчих занять із хортингу для дітей, фізкультурно-оздоровчих занять із хортингу для дорослих ВГО «Українська федерація хортингу» погоджені Національним університетом фізичного виховання і спорту України. Рішення експертної комісії з програмно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності Національного університету фізичного виховання і спорту України від 18 червня 2009 року.

Всеукраїнські правила змагань із хортингу затверджені на засіданні Президії Української федерації хортингу 27 березня 2010 року (протокол № 1) та погоджені Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту 19 серпня 2010 року.

У 2010 році Едуардом Єрмоменком розроблена і видана навчальна програма з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, що затверджена Міністерством молоді та спорту України і впроваджена в навчально-тренувальний процес системи ДЮСШ України.

Проведені офіційні змагання з хортингу:

Чемпіонати України з хортингу

Перший офіційний чемпіонат України серед чоловіків та жінок відбувся 26–27 березня 2011 року у м. Бровари Київської області на спортивній базі економіко-технологічного університету, у якому взяли участь понад 120 учасників із 16 областей України. За підсумками проведення переможцям змагань були вперше присвоєні спортивні звання «Майстер спорту України». Першим хортингістом, який отримав офіційне державне спортивне звання «Майстер спорту України з хортингу» (наказ про присвоєння звання Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 22.06.2011 № 2049, посвідчення МСУ № 6507), став студент Національного університету фізичного виховання і спорту України, чемпіон України з хортингу 2011 року, спортсмен з м. Бровари Київської області Олександр Милов, якого підготував відомий у світі єдиноборств тренер відділення хортингу Броварської дитячо-юнацької спортивної школи Шевчук Володимир Степанович.

Другий чемпіонат України з хортингу було проведено 22–23 березня 2012 року у м. Київ, в якому взяли участь збірні команди областей, усього 157 спортсменів із 18 областей України. Змагання відбулися на головній спортивній арені України – Київському палаці спорту. Чемпіонат України з хортингу було проведено згідно з наказом Державної служби молоді та спорту України від 20 березня 2012 року № 1185. І з цієї дати розпочався перелік офіційних спортивних змагань з хортингу. Перше командне місце зайняла збірна команда м. Київ, друге – Дніпропетровської області, третє – Миколаївської області.

Третій чемпіонат України з хортингу відбувся 22–23 березня 2013 року у м. Київ. Ці змагання Українська федерація хортингу, тримаючи найвищий рівень проведення, також провела у Київському палаці спорту 22–23 березня 2013 року, в якому змагалися збірні команди кращих спортсменів країни з 21 області, збірна команда м. Київ та Автономної Республіки Крим.

Четвертий чемпіонат України з хортингу було проведено 11–12 квітня 2014 року в м. Дніпропетровськ (зараз м. Дніпро). Змагання відбулися у спортивному комплексі Українського державного хіміко-технологічного університету. Перше командне місце зайняла збірна команда Київської області, друге – Донецької, третє – Полтавської області.

П'ятий чемпіонат України з хортингу відбувся 3–4 квітня 2015 року у м. Київ. Змагання проходили у спортивному комплексі Національного університету біоресурсів і природокористування України. У змаганнях взяли участь команди з 16 областей. Перше командне місце зайняла збірна команда Донецької області, друге – Львівської, третє – м. Київ.

Шостий чемпіонат України з хортингу було проведено з 12 по 14 березня 2016 року у м. Київ. Місце проведення – Київський міський легкоатлетичний манеж.

Сьомий чемпіонат України з хортингу було проведено 25–26 березня 2017 року у м. Ірпінь Київської області на спортивній базі Університету державної фіскальної служби України.

Восьмий чемпіонат України з хортингу відбувся з 16 по 18 березня 2018 року у м. Київ у спортивному комплексі Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова.

Дев'ятий чемпіонат України з хортингу було проведено з 8 по 10 березня 2019 року у м. Київ. Змагання проводились у Міжнародному виставковому центрі. Перше командне місце зайняла збірна команда м. Київ, друге – Київської області, третє – Черкаської.

Кубки України з хортингу

I Кубок України з хортингу було проведено на Батьківщині засновника хортингу в м. Дніпродзержинськ (нині – м. Кам'янське) 22–23 грудня 2012 року згідно з наказом Державної служби молоді та спорту України від 20.11.2012 року № 4915, в якому взяли участь понад 30 команд України та Росії, всього 172 учасники з 22 областей України та збірна команда з хортингу Росії. Змагання проводились у міському Палаці тенісу спортивного клубу «Прометей».

II Кубок України з хортингу було проведено 7–8 грудня 2013 року у м. Львів. Змагання проводились у спортивному клубі «Грація» ТВК «Південний».

III Кубок України з хортингу відбувся 13–14 грудня 2014 року у м. Бровари Київської області у спортивному комплексі Броварського вищого спортивного училища.

IV Кубок України з хортингу було проведено з 11 по 13 грудня 2015 року у м. Київ у спортивному манежі Центрального спортивного клубу армії.

V Кубок України з хортингу проходив з 16 по 18 грудня 2016 року у м. Бровари Київської області у Броварському легкоатлетичному манежі.

VI Кубок України з хортингу було проведено 16–17 грудня 2017 року у м. Черкаси на спортивній базі дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву.

VII Кубок України з хортингу було проведено з 14 по 16 грудня 2018 року у м. Черкаси у спортивному комплексі «Манеж».

VIII Кубок України з хортингу відбувся 14–15 грудня 2019 року у м. Бровари Київської області у спортивному комплексі Броварського вищого спортивного училища.

Видатною подією у розвитку хортингу в Україні стало офіційне введення хортингу як варіативної частини до програми фізичної культури для 5–9, 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України з грифом «Рекомендовано» листами-розпорядженнями від 15.09.2011 року № 1/11–8601 та № 1/11–8604, а також рекомендація Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України

відкрити відділення хортингу у вищих навчальних закладах України I–IV рівня акредитації «Щодо запровадження спеціалізації з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах» від 09.11.2011 № 1/11–10420.

У 2011 році Едуард Єрмоєнко розробив і впровадив у навчально-виховний процес закладів України навчальну програму гурткової (секційної) роботи «ХОРТИНГ» для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, що обговорена і ухвалена на засіданні комісії з фізичної культури Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України (протокол № 2 від 23.06.2011). Програма отримала гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ІТЗО МОН України від 25.06.2011 № 1–4/18–Г–462.

Наприкінці 2012 року Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України прийняло рішення про введення хортингу в позашкільні навчальні заклади та видало лист-розпорядження від 14.12.2012 року № 1/11–19310 про схвалення навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів та надання грифу «Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України».

3 березня 2014 року Українська федерація хортингу уклала договір про співробітництво № 104 з Національним університетом фізичного виховання і спорту України (м. Київ).

17 березня 2014 року Українська федерація хортингу уклала договір № 1 про співробітництво з Інститутом фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова.

30 квітня 2014 засновано друкований засіб масової інформації – Збірник наукових праць «Теорія і методика хортингу» (Свідцтво про державну реєстрацію № 20691-10491Р від 30.04.2014), який входить до Переліку наукових фахових видань України, наказ МОН України від 07.10.2015 року № 1021. Збірник має реєстрацію ISSN, ISBN, ISMN.

На початку 2015 року президент Української федерації хортингу Едуард Єрмоєнко видав свою книгу, яка у подальшому

стала відома спеціалістам єдиноборств не тільки в Україні, а й в усьому світі. І у січні 2015 року Методичний посібник «Хортинг – національний вид спорту України» став переможцем, зайнявши перше місце на Всеукраїнському конкурсі наукових розробок України Національної академії педагогічних наук України 2015 року, який проводився у м. Київ, за підсумками якого автор посібника нагороджений золотою медаллю Академії наук України та VI Міжнародної виставки «Сучасні заклади освіти – 2015». Цей посібник отримав гриф Міністерства освіти і науки України «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ІТЗО МОН України від 24.05.2013 № 14.1/12–Г–184).

2015 року науковці Української федерації хортингу Е. А. Єрмоменко, Т. Є. Федорченко, З. М. Діхтяренко стали членами кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики Міністерства закордонних справ України.

З 2015 року президента Української федерації хортингу Едуарда Єрмоменка включено до складу фахової комісії Департаменту загальної середньої та дошкільної освіти Міністерства освіти і науки України з предмету «Фізична культура» для учнів 5–9, 10–11 класів.

Наказом Міністерства молоді та спорту України «Про надання статусу національної спортивної федерації» від 12 жовтня 2015 року № 3724 Всеукраїнській громадській організації «Українська федерація хортингу» надано статус національної спортивної федерації, а також Міністерство молоді та спорту України з Українською федерацією хортингу уклало договір про співпрацю «Щодо забезпечення розвитку хортингу і надання виключного права представляти вид спорту на міжнародних спортивних змаганнях, а також права на організацію та проведення офіційних міжнародних спортивних змагань з хортингу на території України та всеукраїнських спортивних заходів» від 17 листопада 2015 року № 206/5.3/15.

26 жовтня 2015 року Українська федерація хортингу уклала тристоронню угоду про співпрацю з Інститутом проблем виховання Національної академії педагогічних наук України та Навчально-науковим інститутом спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

23 березня 2016 року президент Української федерації хортингу Е. А. Єрмоєнко захистив першу в Україні дисертацію за тематикою хортингу на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук на тему «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом» за спеціальністю 13.00.07 – Теорія і методика виховання. Захист відбувся на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.454.01 в Інституті проблем виховання Національної академії педагогічних наук України. Науковим керівником Е. А. Єрмоєнка був відомий дослідник витоків та історії хортингу, завідувач лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя ІПВ НАПН України, майстер спорту України з хортингу, кандидат педагогічних наук Івашковський Віталій Володимирович.

За підсумками 2016 навчально-тренувального року кращим спортсменом і кращим тренером 2016 року серед усіх неолімпійських видів спорту в м. Київ визнано фахівців хортингу Станіслава Федорова (майстер спорту України міжнародного класу), Едуарда Анатолійовича Єрмоєнка (заслужений тренер України). Хортингісти отримали диплом-відзнаку Управління молоді та спорту Департаменту освіти і науки, молоді та спорту Київської міської державної адміністрації «Кращий спортсмен і кращий тренер 2016 року з неолімпійських видів спорту».

16.06.2016 президентом УФХ Едуардом Єрмоєнком розроблена та впроваджена навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів з варіативним модулем «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи), яка рецензована Департаментом освіти і науки, молоді та спорту Київської міської державної адміністрації (від 26.06.2016 № 12/54) й отримала гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (лист Міністерства освіти і науки України від 16.06.2016 № 1/11–7996).

1 жовтня 2016 року показова команда виду спорту хортинг – Галицькі леви, м. Дрогобич зайняла перше місце та отримала головну відзнаку Гран-прі міжнародного фестивалю бойових мистецтв «Воїн світла», який проводився у м. Київ, у конкурсному змаганні якого брали участь представники понад 20-ти різних

видів єдиноборств із усього світу. Тренер команди-переможця – майстер спорту України з хортингу Денис Володимирович Іваницький.

24 листопада 2016 року Рішенням Вченої ради Університету державної фіскальної служби України (протокол № 11) було затверджено програму науково-дослідної роботи Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (термін виконання – 2017–2020 рр.). Керівник науково-дослідної роботи – директор ННІСФБПР, майстер спорту України з хортингу, професор І. Й. Малинський.

17.01.2017 розроблена та впроваджена навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів, яка отримала гриф «Схвалено для використання в загально-освітніх навчальних закладах» (лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України від 17.01.2017 № 2.1/12–Г–7).

6 грудня 2017 року в Шевченківському районі м. Київ була створена і зареєстрована Громадська спілка «Всеукраїнська ліга історії та культури хортингу», головою якої була обрана кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, експерт національної ради жінок України з питань виховання дітей і молоді, майстер спорту України з хортингу Нечерда Валерія Борисівна.

10 листопада 2017 року на Асамблеї відділення Національного олімпійського комітету України в Київській області президента Української федерації хортингу Е. А. Єрмоєнка обрали головою Київського обласного відділення Олімпійської академії України, а також членом НОК України і членом виконкому відділення НОК України в Київській області.

9 вересня 2018 року у м. Київ на Хрещатику до Дня фізичної культури і спорту України було проведено Всеукраїнський фестиваль хортингу, під час якого Українська федерація хортингу своєю масовістю встановила Національний рекорд України, який

було внесено у Книгу рекордів України – максимальна кількість хортингістів на одній локації. Організатором встановлення рекорду виступив президент Київської міської федерації хортингу, майстер спорту України міжнародного класу з хортингу С. І. Федоров.

27 червня 2018 року в м. Ірпінь заснована кафедра хортингу на базі ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України (протокол № 7 засідання Вченої ради Університету від 27 червня 2018 року, наказ ректора Університету щодо затвердження і внесення змін до структури ННІСФБПР та впровадження кафедри хортингу від 02.11.2018 № 1555).

Кафедра хортингу щорічно проводить одну міжнародну та одну всеукраїнську конференцію на тематику хортингу.

Проведені конференції кафедри хортингу Університету ДФС України

7 лютого 2018 року – Міжнародна науково-практична конференція з майстер-класами до Дня заснування поліцейського хортингу «Сучасний стан та перспективи розвитку поліцейського хортингу в контексті забезпечення безпеки держави та виховання громадянина»;

22–23 березня 2018 року – I Міжнародна науково-практична конференція до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива»;

12 травня 2018 року – Всеукраїнський науково-методичний семінар з міжнародною участю «Хортинг як засіб всебічного виховання молоді»;

8–9 листопада 2018 року (м. Суми) – II Міжнародна науково-практична конференція Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка «Інноваційні підходи до виховання учнів козацьких класів і хортингістів у навчальних закладах»;

28 листопада 2018 року – I Всеукраїнська науково-практична конференція «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи»;

23–24 березня 2019 року – II Міжнародна науково-практична конференція до 10-ї річниці заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива»;

19 квітня 2019 року – I Всеукраїнська науково-практична конференція «Національно-патріотичне виховання дітей і молоді засобами козацької педагогіки та хортингу».

16 грудня 2018 року м. Черкаси – Українською федерацією хортингу встановлено національний рекорд України, який зареєстровано і внесено у Книгу рекордів України, видано сертифікат національного реєстру рекордів України записом: «Логотип із найбільшої кількості людей, створений за принципом доміно. Кількість – 153 учасники».

8 листопада 2018 року Українська федерація хортингу уклала тристоронній договір про співпрацю з Сумським державним педагогічним університетом ім. А. С. Макаренка та Навчально-науковим інститутом спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України.

У міжнародному спортивному просторі серед прихильників бойових мистецтв хортинг розглядається як шлях пізнання, надійна відповідальна позиція, манера триматися, позиція, склад розуму тощо. Це найвідоміше бойове мистецтво козацького походження, в якому під час змагальної боротьби використовується практично весь природний арсенал прийомів одноборства, засноване переважно на ударах руками та ногами в стійці та лежачи, захопленнях, заломах і кидках, утриманнях, больових і задушливих прийомах.

На відміну від більшості західних видів ведення двобою, що роблять ставку на власну силу бійця, в основу хортингу покладений принцип застосування в змагальному комплексному (два різнопланові раунди) двобої максимального арсеналу прийомів, використання сили супротивника і швидкого виявлення його слабких місць, за рахунок чого спортсмен хортингу може успішно виступати за правилами будь-яких повноконтактних видів єдиноборств. Передую цьому процесу ретельна морально-вольова підготовка та високий больовий поріг спортсмена, а також дотримання встановлених правил, завдяки чому хортинг являє собою потужну виховну систему особистості.

У міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває Всесвітня федерація хортингу (World Horting Federation), яка заснована в Україні у м. Київ. Вона є міжнародною громадською організацією фізкультурно-спортивного спрямування, яка розвиває та культивує хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств. Основною метою федерації є здійснення комплексної програми популяризації хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені.

У Міжнародних правилах хортингу є кілька відокремлених різнопланових розділів змагань, основний із яких – двораундовий комплекс спортивного двобою, що дозволяє охопити весь природний арсенал прийомів самозахисту людини, які включені у спортивну змагальну програму. Отже, хортинг є представником нового напрямку комплексного змішаного єдиноборства в світі (ММА Horting). Однак різнопланові два раунди двобою суттєво відрізняють цей вид спорту від інших завдяки розробленим правилам змагань, які раніше в світі не використовувалися. Цей спортивний винахід залучає до змагань із хортингу спортсменів із багатьох інших видів єдиноборств, чим обумовлює масовість учасників на спортивних заходах із хортингу.

Всесвітня федерація хортингу підтримує відкрите конструктивне співробітництво з усіма, хто має відношення до хортингу на міжнародній арені. Міжнародна громадська організація «Міжнародна федерація хортингу» зареєстрована в Україні Міністерством юстиції України 6 серпня 2009 року, свідоцтво № 3162, за поданням таких країн світу, як Україна, Куба, Греція, Литва, Грузія, Туркменістан. Станом на 1 січня 2015 року членами Міжнародної федерації хортингу є 26 країн: Україна, Російська Федерація, Грецька Республіка, Грузія, Республіка Куба, Республіка Туркменістан, Литовська Республіка, Сполучені Штати Америки, Китайська Народна Республіка, Федеративна Республіка Німеччина, Сполучене Королівство Великобританія, Франція, Словацька Республіка, Угорщина, Бангладеш, Ісламська Республіка Іран, Республіка Білорусь, Італійська Республіка, Республіка Польща, Естонська Республіка, Палестина, Азербайджанська Республіка, Народна Демократична Республіка Алжир, Республіка Туніс, Узбекистан, Республіка Молдова.

Популярність виду спорту зростає щомісяця. Країни, в яких найбільш динамічно розвивається цей вид спорту: Україна, Словаччина, Великобританія, Румунія, Франція, Німеччина, Іран, Вірменія, Азербайджан. Уже офіційно зареєстровані міністерствами юстиції держав національні спортивні федерації хортингу в Україні, Латвії, Словаччині та Вірменії. Зокрема, в нашій країні планування заходів із хортингу всеукраїнського та міжнародного значення здійснюється у співробітництві з Міністерством молоді та спорту України.

Нині українська школа хортингу вважається найсильнішою у світі. Вона набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних конференцій, навчально-тренувальних семінарів, програма яких містить питання організації та проведення тренувального процесу, міжнародних змагань, суддівської практики, підвищення рівня спортсменів тощо.

У календарному плані Всесвітньої федерації хортингу (World Horting Federation) раз на два або три роки плануються офіційні міжнародні змагання як серед дорослих, так і серед юнаків, юніорів і молоді: чемпіонат світу, Кубок світу, чемпіонат Європи, Кубок Європи, відкриті міжнародні турніри.

Визначними подіями у міжнародному розвитку хортингу стало проведення офіційних міжнародних змагань вищого рівня:

Чемпіонати Європи з хортингу

I чемпіонат Європи з хортингу відбувся з 25 по 27 жовтня 2014 року у м. Львів (Україна).

II чемпіонат Європи з хортингу було проведено з 20 по 23 травня 2016 року у м. Бардіїв (Словаччина).

III чемпіонат Європи з хортингу проходив з 15 по 18 листопада 2018 року у м. Трускавець (Україна).

Кубки Європи з хортингу

Перший Кубок Європи з хортингу було проведено з 7 по 9 квітня 2017 року у м. Трускавець (Україна).

Чемпіонати світу з хортингу

I чемпіонат світу з хортингу відбувся з 24 по 27 вересня 2015 року у м. Кендзежин-Козле (Польща).

II чемпіонат світу з хортингу було проведено з 17 по 20 листопада 2016 року у м. Трускавець (Україна).

III чемпіонат світу з хортингу проходив з 20 по 23 квітня 2018 року у м. Даугавпілс (Латвія).

IV чемпіонат світу з хортингу було проведено з 6 по 12 травня 2019 року у м. Нікосія (Кіпр).

Кубки світу з хортингу

Перший Кубок світу з хортингу було проведено з 23 по 28 січня 2019 року у м. Трускавець (Україна).

Першим хортингістом, який отримав офіційне державне спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу з хортингу» (наказ про присвоєння звання Міністерства молоді та спорту України від 24.11.2015 № 4363, посвідчення МСУМК № 617), став чемпіон світу з хортингу 2014 року, спортсмен з м. Лубни Полтавської області Дмитро Мухін, якого підготував заслужений тренер України з хортингу Семигал Олексій Миколайович.

Першим хортингістом, який отримав офіційне державне спортивне звання «Заслужений майстер спорту України з хортингу» (наказ про присвоєння звання Міністерства молоді та спорту України від 23 січня 2017 № 248, посвідчення ЗМС № 261), став чемпіон світу з хортингу 2014 року, спортсмен з м. Ірпінь Київської області Опанасенко Володимир Михайлович.

Першим тренером з хортингу, який отримав почесне державне звання Міністерства молоді та спорту України «Заслужений тренер України з хортингу», став тренер з м. Ірпінь Київської області, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Колос Микола Анатолійович.

5 грудня 2013 року Всесвітня федерація хортингу уклала угоду про наукову співпрацю з Інститутом проблем виховання Національної академії педагогічних наук України.

5 березня 2014 року Всесвітня федерація хортингу уклала угоду про наукову співпрацю з Міжнародною академією культури безпеки, екології та здоров'я – «МАКБЕЗ» (Україна, м. Київ).

9 грудня 2016 року Всесвітня федерація хортингу уклала договір про творчу співпрацю з Донецьким інститутом післядипломної педагогічної освіти (м. Слов'янськ).

Наприкінці 2018 року Всесвітній федерації хортингу було присвоєно статус-звання «Вибір України 2018 року», керівництву федерації 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».

23 березня 2019 року хортинг було вперше представлено на одному із наймасштабніших спортивних заходів у світі єдиноборств – 34-му Міжнародному фестивалі бойових мистецтв, який проходив у м. Парижі (Франція). Україну з цього виду спорту представила чемпіонка світу з хортингу, майстер спорту України міжнародного класу з хортингу Віталіна Коссак з м. Дрогобич та її тренер Д. В. Іваницький, керівниками української делегації від Всесвітньої федерації хортингу виступили С. І. Федоров та С. П. Дідусь. Міжнародний фестиваль бойових мистецтв проводиться щорічно з 1985 року і вважається одним із найбільших європейських фестивалів єдиноборств. У 2019 році делегати з понад сорока країн світу, зокрема з України (національний вид спорту хортинг), виступали на легендарній Аккарі Хотелс Арені, більше відомій всьому світу як Берсі, в присутності понад 10 тисяч глядачів.

Отже, хортинг в Україні є складником загальнодержавної системи фізичної культури і спорту та спрямований на зміцнення

здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом її залучення до участі у спортивних змаганнях з хортингу.

Це чудовий інструмент вирішення проблем виховання молодого покоління, оскільки спорт відволікає хлопців і дівчат від вулиці, відкриваючи їм можливість повноцінно проявити свої таланти і реалізувати свої можливості, відчувати себе великими спортсменами, здатними захищати честь своєї Батьківщини.

Хортинг також є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, етичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

В Україні та за її межами змагання з хортингу проводяться для вікових категорій 6–7, 8–9, 10–11, 12–13, 14–15, 16–17 років, з 18 до 35 років, а також для спортсменів старше 35 років. Однак хортинг – не тільки спорт вищих досягнень, але і масовий спорт. В Україні сьогодні ним займаються (за різними даними) від 30 до 50 тис. осіб (загалом у світі задіяні у хортингу приблизно 100 тис. осіб).

У світі складається така ситуація, що якщо люди займаються хортингом, то не відбувається спаду фізкультурно-оздоровчої активності людей після 25 років, як це буває загалом. Люди після університету починають працювати, розвиватися у професійній сфері, але і фізично вміють відпочивати. Це є важливим позитивом, оскільки в іншому випадку ситуація може призвести до того, що в найбільш ефективний період трудової діяльності буде спостерігатися згасання фізичних здібностей людини і, отже, погіршення здоров'я і зниження продуктивності праці.

Проблеми розвитку хортингу в Україні вирішуються через розвиток різноманітних форм активності і спортивні змагання. Органи влади України не залишають без уваги ці питання, і постійно прагнуть покращити форми роботи.

Також потрібно виділити позитивні моменти, які вказують на те, що відбуваються поліпшення в галузі хортингу: існує і реалізується ряд державних програм, пов'язаних з розвитком хортингу за кордоном. Україна намагається активно брати участь в організації та проведенні змагань найвищого рівня у різних країнах світу.

1.2. Хортинг і студентська молодь

1.2.1. Характеристика способу життя студентської молоді

Студент – це не соціальний статус і не категорія людей, які навчаються, а спосіб життя. Студентом стає не кожний, але практично кожний хотів би їм бути. Нині, коли на життя українського суспільства впливає величезна кількість зовнішніх і внутрішніх факторів, як на це реагує молодь, як вони проводять свій вільний час, якими цінностями наповнене їхнє духовне життя, яким є їхній стиль життя? Молодь як найдинамічніша, більш сприйнятлива до постійно змінюваних умов, соціально-демографічна група легше адаптується до якісно нових обставин, а тому є лідером цього процесу. Сьогодні відзначається в громадській думці різноспрямованість, диверсифікація зразків поведінки в молодіжній групі, пасивність, індиферентність, апатія, за якими залишаються незрозумілими базові цінності, орієнтації і стратегії поведінки молодих людей, і це, безумовно, вимагає додаткового аналізу з боку Української федерації хортингу та певного наукового осмислення.

Молодь у віці 18–25 років є переважно студентами, найбільш інтелектуальною її частиною. Для студентів характерне прагнення до культурної інновації, іноді на шкоду багаторічній традиції. Культурні цінності й естетичні уподобання старших, які ті намагаються передати молодим людям, викликають у студентів, як правило, критичне ставлення. Разом з тим через особливості віку, для якого характерні максималізм і сугестивність, студенти, як і інші молоді люди, часто плутаються в умовах своїх оцінок і не можуть пояснити, чого їм хочеться.

Різкий злам суспільно-політичної системи привів до істотних змін у соціокультурній наступності поколінь. Такі найважливіші складові механізму наступності, як хортинг, освіта і виховання останнім часом помітно потіснилися в системі соціалізації молоді інститутами і цінностями культури масового суспільства. У системі життєвих цінностей утворився феномен гіпертрофованого прагнення мати матеріальні блага, не забезпечені рівнозначним прагненням ці блага створювати. Цей феномен має визначальний вплив на основний вектор ціннісних змін у поколінь, які

виросли в умовах ринкових реформ. Про це в останні роки переконливо свідчать численні соціологічні опитування різних категорій молоді. Багато з них виявили загальну ціннісну і нормативну необізнаність, що вилилася у певної частини молоді в дегуманізацію й аморалізм життєвих установок.

У сучасної молоді не сформоване загальне ціннісне поле: немає сфер життя, однозначно значущих або незначущих для більшості. Не проявилось і яскравих відмінностей в орієнтації залежно від статі, віку, освіти. Структуру переваг молоді можна розділити на три підгрупи:

1) сфери життя, значимі на високому рівні, – робота, дозвілля, спілкування з однолітками, відносини з батьками;

2) сфери життя, значущі на середньому рівні, – навчання, здоров'я, сім'я, шлюб, любов, секс;

3) сфери життя, значущі на низькому рівні, – релігія, суспільство, країна, місто, місце існування.

Були з'ясовані суттєві відмінності у молоді і дорослого населення щодо значимості різних сфер життя.

Більшість молодих людей задовольняє життя в цілому і окремі її аспекти.

Щодо ціннісних орієнтацій молоді, важливо зазначити: несформованість ціннісного поля, полярність суджень, розпливчастість моральних позицій, більшу орієнтацію на матеріальні блага, ніж на духовні цінності; недостатній інтерес до проблем суспільства і країни.

Більшість сучасної молоді прагне розваг частіше пасивних, ніж активних. Лише незначна частина присвячує вільний час тренуванню, творенню, пізнанню і саморозвитку.

Життя студента досить насичене. Студент проводить 7–8 годин на день за навчанням. А решта часу в повному його розпорядженні. Як правило, більшу частину свого вільного часу студент витрачає на різні розваги. Як проводять вільний час студенти? Дозвілля студента можна розділити на дві категорії: пасивне і активне проведення часу.

До пасивного можна віднести такі заняття, як читання книг, журналів, перегляд телепередач, відеофільмів, прослуховування

радіопередач, музики. Так само до пасивного відпочинку можна віднести не традиційні на цей момент заняття молоді: в'язання, шиття, плетіння, вишивання, будівельні та столярні роботи, малювання, ліплення й інші види народних промислів. Деякі студенти займаються складанням віршів, прози й іншою творчістю. Але в основному на вільному проведенні часу студента відобразився науково-технічний прогрес. Більшу частину прогресивної молоді займає комп'ютер. Як правило, його використовують як сферу розваг – комп'ютерні ігри, соціальні мережі, фільми.

Близько половини всієї студентської молоді вважають, що краще проводити свій вільний час активно. Це заняття спортом (у секції хортингу спрямовує студентів Асоціація студентського хортингу України), відвідування різних масових заходів, зокрема народні гуляння, дискотеки, концерти. Так само не останнє місце займає спілкування в родині.

Адже студент на те і студент, щоб викручуватися, вигадувати і в підсумку залишатися самою безтурботною людиною на світі. Чим ще зайнятий вільний час звичайного студента? Як це не парадоксально, але всі названі під час опитування хобі виявилися практичними і необхідними у повсякденному житті. Перше місце за популярністю посідає вивчення іноземних мов. Друге – друга освіта, зазвичай, у іншому навчальному закладі. В основному студенти освоюють професії інтелектуального характеру, юристи, економісти, педагоги, рідше зустрічаються «технарі» і музиканти. Але і це легко пояснити – адже перші професії, якщо не принесуть грошей, то хоча б послугують на благо сім'ї. Вивчення можливостей комп'ютерної мережі займає в житті студентів величезне місце, причому невміння працювати в Інтернеті вважається поганим тоном. Потім з невеликим відривом йдуть вивчення літератури, історії, мистецтвознавства та спорт.

Час студента, безумовно, не поглинається повністю безпосередньою працею, частина його вільна для задоволень, для дозвілля, у результаті чого відкривається простір для творчої діяльності та розвитку. Проблема, як використати вільний час, досить актуальна у молодіжному середовищі, тому що саме ця частина суспільства, володіючи значним вільним часом (за підрахунками

статистиків молода людина має в середньому 5 годин вільного часу щодня), страждає від невміння раціонально розпорядитися ним, і як наслідок – відрізняється незадоволеністю – соціологічні дослідження підтверджують, що лише 50 % молоді цілком задоволені своїми запитами в сфері духовної культури.

1.2.2. Спосіб життя студента і хортинг

Повсякденна навчальна робота, заліково-екзаменаційні сесії з їх інтенсивним навантаженням двічі протягом року, навчальні та виробничі практики – все це вимагає від студентів не тільки старанності, а й доброго здоров'я, належної психофізичної підготовленості. Вивчення багатьма дослідниками і фахівцями Української федерації хортингу вільного часу студентів спеціальних закладів показало, що загальне навантаження навчальною роботою, включаючи і самопідготовку, в різних закладах вищої освіти, факультетах (відділеннях) і курсах у навчальному році значно коливається. Це визначається конкретними умовами, трудомісткістю і складністю досліджуваних дисциплін, рівнем попередньої підготовленості і, звичайно, ставленням самого студента до навчання.

Час, що витрачається на навчальні заняття і на самопідготовку «середнім» студентом, є найбільш стабільним, і коливається в окремих молодих людей досить суттєво, займаючи 3–5 год, а в період заліково-екзаменаційної сесії – 8–9 год.

Таким чином, якщо працівники народного господарства, які мають регламентований робочий день, трудяться 7–8 годин, то навчальний час студентів становить у середньому 9–12 год на день. Це дуже значне психофізіологічне навантаження на організм молодої людини, яке показує, що навчальна праця є дуже напруженою.

Але біда ще й у тому, що студенти часто сподіваються при цьому на досить швидке природне відновлення молодого організму. Ця особливість дійсно діє, але не можна нескінченно експлуатувати молодий організм, порушуючи елементарні правила режиму праці та відпочинку. Так, наприклад, за дослідженнями Української федерації хортингу, до 60 % студентів займається самопідготовкою до наступного навчального дня в пізні години,

причому до 25 % з них приступають до занять лише в 22–24 год. Як наслідок, у багатьох – порушення режиму сну. У 87 % студентів, які проживають у гуртожитках, відхід до сну затягується до 1–3 год ночі. Звідси – вкрай недостатня тривалість нічного сну. Сон від 7 до 8 год відзначається лише у 15 % студентів. Крім того, спостерігається повна зневага до режиму харчування: без сніданку йдуть на заняття до 21 %, близько 47 % приймають гарячу їжу тільки два рази в день.

Усі ці перевантаження і зневажливе ставлення до свого організму рано чи пізно дають про себе знати. Вони проявляються у зниженій працездатності вже в кінці семестру, коли необхідна максимальна мобілізація сил для успішного опрацювання всього навчального матеріалу до заліково-екзаменаційної сесії. А період іспитів – це не просто перевірка знань, це перевірка працездатності всього організму молодой людини.

Наприклад, спеціальні спостереження викладачів з хортингу Університету ДФС України показали, що в період екзаменаційної сесії частота серцебиття у студентів стійко підвищується до 80–92 уд./хв замість 76–80 у період звичайних навчальних занять. А в день іспитів, перед входом в аудиторію, де відбувається іспит, частота серцевих скорочень зростає до 144 уд./хв, підвищується кров'яний тиск, дихання стає нерівномірним, і отже, знижується насичення крові киснем.

Фахівці Української федерації хортингу мають щодо цього ряд рекомендацій. Здавалося б, саме в цей період треба особливу увагу звернути на правильний режим праці та відпочинку, на застосування засобів активного відпочинку, що компенсують малу рухову активність і велике розумове стомлення. На практиці все навпаки. У період іспитів буквально «самітниками» стають близько 90 % студентів. Їх перебування на відкритому повітрі обмежується не більше ніж 30 хв у день. Спостерігається систематичне недосипання, рідкісний і нерегулярний прийом їжі. А потім закінчується екзаменаційна сесія. Наступають канікули та відпочинок. І саме в цей час у деяких студентів починаються застуди й інші відхилення здоров'я. Це не випадково. Всі ці звичайні захворювання (грип, ангіна, гостре респіраторне вірусне захворювання

тощо) є наслідком зниження захисних можливостей організму через перенапруження під час сесії, результат істотних порушень належного режиму навчальної праці та побуту, а також наслідком загальної нестачі рухової активності.

Разом із тим можна констатувати і той факт, що студенти, які регулярно займаються хортингом і не переривають занять навіть у період іспитів, більш благополучно для свого здоров'я проходять ці особливості студентського життя.

Навчальний і вільний час – це нерозривне ціле. Не випадково кажуть: «Як відпочинеш, так і попрацюєш». Вивчення вільного часу студентів показало, що він становить близько 2–3 год на день. Звичайно, умови, в яких студенти живуть, вчаться і відпочивають, впливають не тільки на структуру вільного часу, але і на їхню працездатність, стан здоров'я.

Ймовірно, в кожному конкретному випадку поєднання навчання зі спортивними заняттями повинно мати оптимальне співвідношення, яке залежить як від індивідуальних якостей і здібностей окремої людини, так і від умов навчальної праці, побуту і наявності клубів, секцій хортингу та спортивних баз.

Наведемо приклад. В Університеті державної фіскальної служби України (далі – УДФСУ) навчально-науковою лабораторією міжнародного розвитку хортингу кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації розроблений показник, що характеризує рівень професійної придатності студента. Цей інтегральний показник включає у себе такі фактори, які оцінюються у балах (від 2 до 5):

- фізичний розвиток;
- фізичну, в тому числі і професійно-прикладну придатність;
- ступінь рухової активності;
- стійкість до тимчасової втрати працездатності (пропуски занять через хворобу);
- професійну зацікавленість;
- успішність навчання у закладі вищої освіти.

Підсумовування цих балів експертної оцінки дозволило зробити висновок про ступінь професійної придатності кожного

студента, який навчається на кафедрі хортингу та реабілітації, до складних умов і характеру праці. Виявилося, що найвищу оцінку (26–29 балів) і навіть середню (16–20 балів) не отримали студенти з низькою фізичною підготовленістю.

У цьому дослідженні було встановлено, що більш високу оцінку за педагогічну практику на базі Ірпінського ліцею I–III ступенів № 3 Київської області, як правило, отримували студенти кафедри хортингу та реабілітації, які мали середні бали з теоретичних знань, але кращу фізичну підготовленість порівняно зі студентами, які мали більш високі бали з теоретичного курсу, але слабку професійно-прикладну фізичну підготовленість. Це перевірені факти, які свідчать про роль хортингу та загальну роль хорошої фізичної підготовленості в успішному освоєнні обраної професії за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» та кваліфікацією спортивно-педагогічного напрямку.

1.2.3. Характеристика студентського хортингу

Вікові особливості студентської молоді, специфіка навчальної праці та побуту студентів, особливості їхніх можливостей і умов занять хортингом і фізичною культурою дозволяють виділити в особливу категорію студентський хортинг.

Організаційні особливості студентського хортингу:

- доступність і можливість займатися хортингом у години обов'язкових навчальних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (елективний курс в основному навчальному відділенні, навчально-тренувальні заняття в спортивному навчальному відділенні);

- можливість займатися хортингом у вільний від навчальних академічних занять час у спортивних секціях і групах закладів вищої освіти, а також самотійно;

- можливість систематично брати участь у студентських спортивних змаганнях із хортингу доступного рівня (у навчальних залікових змаганнях, внутрішньо- та зовнішньовузівських змаганнях із хортингу).

Уся ця система дозволяє кожному практично здоровому студенту спочатку познайомитися, а потім вибрати напрям чи розділ змагань із хортингу для регулярних занять.

Зміст роботи навчальних і тренувальних відділень хортингу

Навчально-виховний процес у навчальних відділеннях хортингу проводиться відповідно до науково-методичних основ педагогіки і системи фізичного виховання.

Теоретичний розділ програми викладається у формі лекцій. Лекції доповнюються бесідами викладачів зі студентами в процесі практичних занять, а також самостійним вивченням студентами спеціальної літератури впродовж усього періоду навчання.

Для практичних занять студенти розподіляються на навчальні відділення (основне, підготовче і спеціальне) з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичної і спортивної підготовленості.

Студенти спеціального навчального відділення, стан здоров'я, фізична підготовленість і фізичний розвиток яких у процесі занять хортингом покращилися, на підставі висновку лікаря і рішення кафедри хортингу та реабілітації Університету ДФС України переводяться на основне відділення в кінці навчального року або семестру.

У зв'язку із захворюванням або іншими об'єктивними причинами студенти основного і спортивного відділень хортингу можуть бути переведені на спеціальне навчальне відділення у будь-який період навчального року.

Звільнення від занять із хортингу за станом здоров'я може бути тільки тимчасовим.

Практичний розділ програми містить навчальний матеріал, спрямований на вирішення конкретних завдань фізичного виховання студентів засобами хортингу. У зміст занять усіх навчальних відділень включається матеріал з професійно-прикладної фізичної підготовки щодо особливостей майбутньої професії студентів.

На I курсі необхідно ліквідувати недоліки у фізичній підготовленості окремих студентів (зі слаборозвиненою силою, витривалістю, які не вміють плавати, не володіють навичками єдиноборств тощо).

При цьому студенти зобов'язані:

- систематично відвідувати навчальні заняття з хортингу (теоретичні та практичні) в дні та години, передбачені навчальним розкладом;

- проходити медичне обстеження у встановлений термін, здійснювати самоконтроль за станом свого здоров'я і фізичного розвитку, фізичної і спортивної підготовленості;
- виконувати необхідні тести для визначення рівня фізичної та функціональної підготовленості;
- активно опановувати знання з основ теорії і методики хортингу, використовуючи спеціальну літературу, яка є на кафедрі хортингу та реабілітації;
- дотримуватися раціонального режиму навчання, відпочинку і харчування, самостійно виконувати фізичні вправи, регулярно займатися ранковою гімнастикою, відвідувати спортивну секцію хортингу у поза аудиторний час, дотримуватися необхідного тижневого рухового режиму, використовуючи консультації викладача;
- зміцнювати здоров'я, підвищувати свою фізичну підготовленість, удосконалювати спортивну майстерність із хортингу;
- активно брати участь у спортивних змаганнях з хортингу, масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах у навчальній групі, на курсі, факультеті, між закладами вищої освіти.

Студентський хортинг в Україні розвиває Асоціація студентського хортингу України, яка має структурні підрозділи в усіх областях України, проводить чемпіонати та кубки України серед студентів, сприяє розвитку та популяризації студентського хортингу через мережу Інтернет та засоби масової інформації.

1.2.4. Особливості викладання хортингу у закладі вищої освіти

Мета освіти – всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадянських якостей студентів, здатних до свідомого суспільного вибору, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу, підвищення освітнього рівня, забезпечення народного господарства кваліфікованими фахівцями.

Навчальна програма з хортингу передбачає свободу вибору розділу змагань виду спорту, у якому вони хочуть змагатися, для

студентів основного і спортивного відділень. Після періоду активної теоретико-методичної та загальнофізичної підготовки на I курсі студентам пропонується самостійно вибрати розділ хортингу або систему фізичних вправ для систематичних занять у процесі навчання у закладах вищої освіти.

Хортинг в елективному курсі навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Хортинг в елективному курсі фізичного виховання студентів – це та частина переважно практичних занять навчальної дисципліни «Фізичне виховання», в якій такий вид спорту, як хортинг студенти обирають самостійно (із запропонованих кафедрою хортингу та реабілітації). Однак доречно зазначити, що в навчальну програму, крім хортингу, можуть бути включені інші види спорту, які пов'язані з підвищеною руховою активністю та сприяють розвитку фізичних якостей хортингістів.

Мотивація вибору хортингу в кожного студента, звичайно, своя, але принципово в цьому процесі те, що не студента примушують чимось займатися, а він сам вибирає хортинг. Практика роботи закладів вищої освіти показує, що в деяких випадках студента примушують ходити на заняття з хортингу або іншого виду спорту. Так, «права вибору» позбавляються ті студенти, які в обов'язкових тестах загальної фізичної підготовки (наприклад, у чоловіків – біг на 100 і 3000 м, підтягування на перекладині) не показують результатів, рівних 1 балу в кожній вправі. Ці студенти проходять підготовку в групах ЗФП (загальної фізичної підготовки); у разі обмежених можливостей комплектації навчальних груп з хортингу (дозволяється не більше 15 осіб в одній групі) перевага віддається студентам, які набрали в трьох зазначених обов'язкових тестах ЗФП більшу кількість балів. Такий досвід комплектації навчальних груп в окремих закладах вищої освіти не обов'язковий для інших. Подібна практика часто має вимушений характер – через обмеженість місць занять та інші причини.

Особливості організації навчальних занять із хортингу в спортивному відділенні

Спортивна підготовка з хортингу проводиться у навчальному спортивному відділенні, куди зараховують найбільш фізично підготовлених студентів. Для того щоб бути зарахованим у це відділення, недостатньо лише особистого бажання студента, необхідна певна попередня спортивна підготовленість або обдарованість для занять хортингом. Іншими словами, в цьому випадку не тільки «ти вибираєш, а й тебе вибирають». Це пов'язано з тим, що перед студентами, які займаються хортингом у групах спортивного навчального відділення, ставляться завдання підвищення спортивної кваліфікації, регулярної участі у спортивних змаганнях з хортингу за команду факультету, заклад вищої освіти.

Запис студентів у спортивне відділення добровільний, оскільки навчально-тренувальні заняття з хортингу пов'язані з додатковою витратою вільного часу. Заняття, як правило, організовуються поза загальностудентським навчальним розкладом та у більшому обсязі, ніж це передбачено програмою з навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Спеціальні залікові вимоги та нормативи з хортингу в основному і спортивному відділенні

Вільний вибір спортивної групи з хортингу в основному відділенні покладає певні обов'язки на самого студента. Вибравши хортинг як вид спорту, студент повинен до наступного заліку з навчальної дисципліни (тобто до кінця семестру або навчального року) займатися саме в цій групі. Він також зобов'язаний оволодіти спеціальним теоретичним, методичним та практичним навчальним матеріалом і виконувати не тільки загальні для всіх залікові нормативи та нормативи із загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки, а й специфічні спортивно-технічні залікові нормативи та вимоги з обраного ним виду спорту.

Студенти, які займаються у спортивному навчальному відділенні, повинні також пройти повний курс теоретичної, методичної та професійно-прикладної фізичної підготовки і поряд з обов'язковими тестами додатково виконати спортивно-технічні нормативи

і вимоги в спортивному відділенні з хортингу. Зазвичай ці спортивно-технічні тести децю вищі, ніж у групах хортингу в основному навчальному відділенні. Спортивно-технічні нормативи і вимоги в спортивному відділенні орієнтовані на Єдину спортивну класифікацію України (далі – ЄСКУ), на обов'язкову участь у спортивних змаганнях певного рівня.

Диференційовані нормативи і вимоги для основного і спортивного відділень розробляються кафедрою кожного закладу вищої освіти, виходячи з матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, особливостей контингенту студентів. Ці вимоги доступні для кожного студента, але щоб їх виконати, деякому доведеться не тільки ретельно працювати в години навчальних занять, а й займатися додатковою самопідготовкою у вільний час.

Хортинг у вільний час студентів.

Різновиди занять і їхня організаційна основа

Хортинг у вільний час – невід'ємна частина фізичного виховання студентів. Такі заняття проходять на самодіяльній основі, без будь-яких умов і обмежень для студентів. У вільний час студенти можуть займатися у спортивних секціях, групах підготовки з хортингу. Ці секції організовуються і фінансуються у закладах вищої освіти ректоратом, громадськими організаціями, комерційними структурами, спонсорами. Ініціаторами організації таких секційних занять та визначення їх спортивного профілю найчастіше є самі студенти.

Самостійні заняття хортингом – одна з форм спортивної підготовки Всеукраїнської студентської ліги хортингу. У цьому виді спорту така підготовка дозволяє значно скоротити тимчасові витрати на організовані тренувальні заняття і проводити їх у найбільш зручний час. Самостійна спортивна підготовка хортингістів не виключає можливості їхньої участі у змаганнях, які проводяться тільки серед студентів певного закладу, і зовнішньовузівських студентських змаганнях.

Класифікація студентського хортингу

Єдина класифікація студентського хортингу необхідна для того, щоб порівняти рівень досягнутих результатів як в одній спортивній дисципліні, наприклад, у розділі «Двобій», так і між різними видами програми.

Різновиди внутрішньовузівських змагань із хортингу:

- залікові змагання на навчальних заняттях;
- змагання на першість навчальних груп;
- змагання на першість курсів;
- змагання на першість факультетів (або гуртожитків);
- змагання на першість закладу вищої освіти.

На цьому рівні проводяться спортивні змагання із різних розділів хортингу. Переможці йдуть на міжвузівські змагання або комплексні спортивні заходи:

- товариські змагання з хортингу між курсами, факультетами, закладами вищої освіти;
- районні, міські змагання;
- обласні змагання;
- зональні змагання (за територіальною чи відомчою ознакою).

Українські студентські змагання з хортингу, участь у складі збірних команд у змаганнях України

У міжвузівських змаганнях беруть участь і змагаються найсильніші студенти-хортингісти особисто або у складі збірних команд окремих курсів, факультетів, закладів вищої освіти. Цілі подібних змагань досить різноманітні: від встановлення особистих контактів до досягнення найкращого спортивного результату в змаганнях між закладами вищої освіти, містами, областями і по Україні. На рівні окремих закладів вищої освіти з ініціативи ректорату і громадських організацій можуть бути організовані міжнародні спортивні зустрічі з хортингу.

Міжнародні спортивні змагання з хортингу серед студентів:

- товариські змагання між окремими факультетами або закладами вищої освіти;
- чемпіонати та універсиади Міжнародної федерації університетського спорту (FISU) та Всеукраїнської студентської ліги хортингу (ВСЛХ);

– участь у складі збірних команд України в чемпіонатах Європи, світу та інших міжнародних категорійних турнірах.

Чемпіонати світу з хортингу є найавторитетнішими та представницькими міжнародними змаганнями. У складі національної збірної команди України з хортингу завжди успішно виступають студенти-спортсмени.

Вплив хортингу на студентське життя

Можливості хортингу в зміцненні здоров'я, корекції статури і постави, підвищенні загальної працездатності, психічної стійкості, в самоствердженні досить великі. При цьому здоров'я є як провідний чинник, який визначає не тільки гармонійний розвиток молодोї людини, а й успішність освоєння професії, плідність майбутньої професійної діяльності студента.

Фізичний розвиток, що тісно пов'язаний зі здоров'ям, – це процес зміни і становлення природних морфологічних і функціональних властивостей організму людини впродовж її життя (зріст, маса тіла, окружність грудної клітини, життєва ємність легенів тощо).

Загальний фізичний стан студента залежить від багатьох факторів як природних, так і соціальних, але головне – він керований за допомогою відповідним чином підібраних і організованих заходів із використанням методик хортингу, фізичних вправ, інших різних видів спорту, раціонального харчування, режиму праці і відпочинку тощо. Можна в широкому діапазоні змінювати в необхідному напрямі показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості організму.

Саме тому в сучасному суспільстві хортинг широко використовується для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості людини. Він, як засіб формування фізичної культури, необхідний для соціального становлення молодої людини, будучи важливим засобом її всебічного і гармонійного розвитку. Фізична культура і її складова частина – студентський хортинг, в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх бакалаврів і магістрів виступають не тільки в ролі навчальної гуманітарної дисципліни, але і як засіб спрямованого розвитку цілісної особистості.

1.3. Хортинг як засіб фізичного виховання студента

1.3.1. Теорія хортингу як наукова і навчальна дисципліна

Теорія хортингу – це система основних ідей у галузі хортингу, що дає цілісне уявлення про закономірності взаємозв'язків між предметами, явищами, процесами розвитку виду спорту.

Теорія хортингу (далі – ТХ) як наукова дисципліна являє собою узагальнену систему наукових знань про сутність хортингу і закономірності його використання для фізичного вдосконалення людини.

З історії можна зазначити, що розвиваючись під впливом праці, а також у процесі своєї ігрової, пізнавальної, комунікативної діяльності, людина впливала на природу, на навколишнє середовище за допомогою своїх фізичних сил і рухових дій. Її фізичні здібності спочатку удосконалювалися у процесі природного біологічного розвитку і праці. Поступово людина стала усвідомлювати, що існує залежність між підготовкою до праці та її результатами. Виникають первісні, стихійні основи навчання і виховання як необхідні умови підготовки до життя, праці, багатогранної діяльності. З цього складного процесу первісної педагогіки поступово, залежно від історичного розвитку суспільства, виділяються і зачатки фізичної культури як галузі спеціальної діяльності, в якій вирішуються завдання фізичної підготовки людей до різних вимог життя.

У процесі розвитку людини і суспільного виробництва виникла соціальна потреба визначити загальні цілі та конкретні завдання, а також і спеціальні засоби фізичної підготовки людей до життя, методи використання цих засобів.

На початку розвитку людського суспільства всі ці питання вирішувалися інтуїтивно, стихійно або тільки на основі передачі й освоєння досвіду попередніх поколінь. Пізніше ця діяльність виділилася у самостійну і соціально необхідну професію й її теорію.

Фізична культура поступово переростає в галузь широкої і складної соціальної діяльності, в якій формуються і здійснюються науково-практичні підходи з позицій різних наук – філософії, історії, педагогіки, психології, біології (фізіології, анатомії тощо), соціології. Тому виникає її теорія, яка ґрунтується на даних історичного

досвіду, сучасної практики, а також на соціально-економічних, медико-біологічних і психолого-педагогічних наук та розкриває загальні закони і закономірності фізичної культури.

Таким чином, залежно від ускладнення і розвитку суспільних вимог до фізичної підготовленості людей, до діяльності в різних сферах життя з'являються передумови до виникнення теорії. Спочатку виникають і розвиваються погляди на фізичне виховання як на педагогічний процес і необхідну частину загальної освіти. У другій половині XIX ст. була розроблена теорія фізичної освіти, яка спрямувалась на формування знань, умінь, навичок у галузі рухової діяльності, розроблені принципи, форми і методи використання фізичних вправ для фізичного та інтелектуального розвитку людини. Пізніше була розроблена теорія і методика фізичного виховання.

Теорія хортингу належить до категорії педагогічних наук, оскільки вона пов'язана з процесами освіти, тренування, навчання і виховання людини. Вона вивчає хортинг не тільки як вид спорту, а як особливий, специфічний вид культури суспільства, складну галузь соціально необхідної діяльності, що має безліч взаємозв'язків із іншими явищами і сторонами соціального життя суспільства.

Завдання теорії хортингу як науки полягають у тому, щоб:

- виявити і розкрити взаємозв'язок і взаємовплив культури хортингу загальної та фізичної, закономірності гармонійного розвитку людини;
- обґрунтувати засоби, що забезпечують цілеспрямований і всебічний фізичний розвиток хортингіста;
- визначити оптимальні методи використання засобів, доцільні форми і принципи, що забезпечують їхню ефективну реалізацію.

Місце теорії хортингу в системі наук про фізичну культуру і спорт

Теорія хортингу тісно взаємопов'язана з рядом наукових дисциплін. Будь-яка наука не може повноцінно розвиватися, обмежившись результатами тільки власного предмета дослідження. Теорія хортингу вирішує спеціальні педагогічні проблеми, що перебувають на стику декількох наукових дисциплін. Вона тісно

взаємопов'язана із загальною педагогікою, загальною та віковою психологією. Філософія дає для неї методологічну основу пізнання, спираючись на яку вчені отримують можливість об'єктивно оцінювати дію соціальних законів у галузі хортингу та загальної фізичної культури, проникати у суть проблеми, узагальнювати, аналізувати і відкривати нові закономірності її функціонування і перспективи розвитку в суспільстві.

Зв'язок із біологічними науками обумовлений необхідністю вивчення реакцій організму хортингістів на вплив засобів фізичного виховання, що визначає розвиток адаптації. Тільки з огляду на анатомічні, фізіологічні та біохімічні закономірності, що відбуваються в організмі людини, можна ефективно управляти процесом фізичного виховання у процесі занять хортингом.

Особливо тісні контакти теорії хортингу з усіма спортивно-педагогічними дисциплінами. Приватні дисципліни спираються на загальні положення, що розробляються теорією фізичної культури, а отримувані ними конкретні дані є матеріалом для нових узагальнень. У процесі свого розвитку із загальної теорії виключити приватні закономірності, які ставали предметом хортингу як спеціальної науки. Однак найбільш загальні закономірності, які діють не тільки в хортингу, а стосуються будь-яких видів рухової активності людини, не стали і не можуть стати предметом будь-якої приватної дисципліни. Розробка цих загальних закономірностей і становить основу сучасної теорії хортингу.

Як навчальна дисципліна теорія хортингу є основним профільюючим предметом професійної освіти за спеціальністю фізична культура і спорт (спеціалізація «хортинг»). Цей предмет має першорядне значення у формуванні основних професійних поглядів і переконань. Це база для освоєння спеціальності тренер з хортингу, інструктор, учитель, методист тощо. Тому в розробці специфічних проблем теорії і методики спортивного тренування з цієї спеціалізації усі спортивно-педагогічні дисципліни ґрунтуються на основних положеннях теорії хортингу.

1.3.2. Мета, завдання та функції фізичного виховання студентів засобами хортингу

З кожним роком кількість студентів в Україні, які займаються хортингом, збільшується. Відповідно до законодавства вищий навчальний заклад, вирішуючи завдання професійної підготовки, має забезпечити і фізичну підготовку студентів. Фізичне виховання студентів розглядається як невід'ємна, найважливіша частина загального виховання студентства.

Хортинг – національний вид спорту України. Він є частиною загальнолюдської культури, її особливою самостійною сферою пізнання та виховання. Разом із тим це специфічний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення особистості. Хортинг впливає на життєво важливі сторони студентського існування, отримані у вигляді задатків, які передаються генетично і розвиваються у процесі життя під впливом виховання, діяльності та навколишнього середовища. Хортинг як соціальне явище задовольняє потреби в спілкуванні, грі, розвазі, в деяких формах самовираження особистості через соціально активну корисну діяльність.

У своїй основі хортинг має доцільну рухову діяльність у формі фізичних вправ, що дозволяють ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я і працездатність.

Хортинг представлений сукупністю матеріальних і духовних цінностей. До перших відносять спортивні споруди, інвентар, спеціальне обладнання, спортивну екіпіровку, медичне забезпечення. До других можна віднести інформацію, твори мистецтва, сам вид спорту як змагальну діяльність, ігри, комплекси фізичних вправ, етичні норми, що регулюють поведінку людини в процесі фізкультурно-спортивної діяльності. У розвинених формах хортинг продукує естетичні цінності: фізкультурні паради, спортивно-показові виступи, фізкультурні свята тощо.

Результатом діяльності у хортингу є фізична підготовленість і ступінь досконалості рухових умінь і навичок, високий рівень розвитку життєвих сил, спортивні досягнення, моральний, естетичний та інтелектуальний розвиток.

Метою фізичного виховання студентів засобами хортингу є формування загальної фізичної культури особистості, застосовуючи тренувальні методики і оздоровчі технології хортингу. Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення таких тренувальних, виховних, освітніх, розвивальних і оздоровчих завдань:

- розуміння ролі хортингу в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності;
- знання науково-практичних основ хортингу як засобу фізичної культури і здорового способу життя;
- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до хортингу та фізичної культури, установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях хортингом і фізичними вправами;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості хортингіста, самовизначення у спорті та фізичній культурі;
- зміцнення здоров'я засобами хортингу, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;
- освоєння студентами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок у вигляді хортингу;
- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- удосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;
- створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, в побуті, сім'ї та раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням усіх цінностей хортингу;
- створення умов для повної реалізації творчих здібностей студентів;
- моральне й естетичне виховання, духовний та фізичний розвиток студентів під час навчального процесу, організованого

на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики хортингу;

– забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, психофізичної готовності студента до майбутньої професії.

Роль фізичного виховання й інших форм спрямованого використання хортингу у закладах вищої освіти багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаюча кількість нової інформації, яку потребує сучасний фахівець, роблять навчальний процес студента все більш інтенсивним, напруженим. Відповідно зростає значення хортингу та фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів впродовж усього періоду навчання у закладах вищої освіти. Поряд з цим за допомогою хортингу забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка студентів з урахуванням умов майбутньої професії.

Вирішуючи специфічні завдання фізичного виховання студентства, хортинг відіграє суттєву роль у моральному, вольовому і естетичному розвитку, робить значний вклад у підготовку високоосвічених і всебічно розвинених фахівців.

Підвищення ролі спрямованого використання засобів хортингу в період навчання у закладах вищої освіти обумовлено, зокрема, тим, що робочий режим студента характеризується мало рухомістю, одноманітністю робочої пози впродовж 10–12 годин. Профілактичні та оздоровчі фізичні вправи хортингу в цих умовах – основний фактор протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумового і нервово-емоційного навантаження. Витрати часу на заняття хортингом при цьому компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, в тому числі і розумової.

У процесі фізичного виховання студентів засобами хортингу здійснюються оздоровчі, освітні та виховні завдання.

Серед оздоровчих завдань особливе місце займає охорона життя і зміцнення здоров'я студентів, всебічний фізичний розвиток, вдосконалення функцій організму, підвищення активності та загальної працездатності.

З огляду на специфіку студентського віку оздоровчі завдання системи хортингу визначаються у більш конкретній формі:

- допомога формуванню вигину хребта, розвитку склепінь ступні, зміцненню зв'язкового суглобового апарату;
- сприяння розвитку всіх груп м'язів, особливо м'язів-розгиначів;
- сприяння правильному співвідношенню частин тіла;
- вдосконалення діяльності серцево-судинної і дихальної системи.

Освітні завдання передбачають:

- формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей;
- підвищення ролі фізичних вправ у життєдіяльності студентів;
- застосування різноманітних способів зміцнення здоров'я.

Завдяки пластичності нервової системи у студентів рухові навички формуються порівняно легко. Рухові навички полегшують зв'язок із навколишнім середовищем і сприяють освоєнню професійно-орієнтованих рухів: студент сам цікавиться новими рухами і діями щодо обраної професії, вивчає ті рухи і дії, які його цікавлять, і знайомиться з ними. Правильне виконання фізичних вправ ефективно впливає на розвиток м'язів, сухожилів, суглобів, кісток. Рухові навички, сформовані у молодих людей студентського віку, становлять фундамент для їхнього подальшого вдосконалення у професійній діяльності і дозволяють надалі досягати високих результатів у хортингу. В процесі формування рухових навичок у молоді формується здатність легко опановувати складніші рухи і різні види діяльності, що включають ці рухи. Обсяг рухових навичок за віковими даними експериментально доведений і знаходиться у навчальній програмі з хортингу для студентів закладів вищої освіти.

Виховні завдання спрямовані на різнобічний розвиток студентів, формування у них інтересу і потреби до систематичних занять хортингом. Система фізичного виховання засобами хортингу у вищому навчальному закладі будується з урахуванням індивідуальних вікових та психологічних особливостей студентів.

Фізичне виховання засобами хортингу сприяє здійсненню естетичного виховання. У процесі виконання прийомів хортингу та фізичних вправ потрібно розвивати здатність сприймати, відчувати естетичне задоволення, розуміти і правильно оцінювати ефективність, прикладну цінність, красу, витонченість, виразність рухів.

Метою фізичного виховання засобами хортингу є формування фізичної підготовленості та навичок здорового способу життя. Для вирішення завдань фізичного виховання молоді студентського віку використовують: гігієнічні фактори, сили природи, фізичні вправи тощо. Повноцінне фізичне виховання засобами хортингу досягається при комплексному застосуванні всіх засобів, оскільки кожний з них по-різному впливає на організм людини. Дотримання гігієнічних факторів є обов'язковою складовою для вирішення завдань фізичного виховання.

Фізичні вправи – основний специфічний засіб фізичного тренування і виховання засобами хортингу, який різносторонньо впливає на студента. Вони використовуються для вирішення завдань фізичного виховання, сприяють збагаченню розумового і трудового потенціалу людини, а також є засобом лікування при багатьох захворюваннях.

1.3.3. Основи законодавства України про фізичну культуру і спорт та інші державні положення щодо розвитку хортингу у вищій освіті

Фізична культура в законодавстві України про фізичну культуру і спорт представлена в закладах вищої освіти як навчальна дисципліна і найважливіший компонент цілісного розвитку особистості. Фізичне виховання є обов'язковим розділом у гуманітарному компоненті освіти і складовою частиною загальної культури і професійної підготовки студента протягом всього періоду навчання.

Нормативною базою з фізичного виховання до заснування хортингу (до 2009 року) були Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (1996). Державна система тестів і нормативів значною мірою регламентувала фізичне

виховання, визначала його мету й спрямованість на різних етапах становлення і розвитку особистості. Разом із Єдиною спортивною класифікацією ця система була програмно-нормативною основою фізичного виховання населення України і рішуче впливала на його фізичну підготовленість і здоров'я.

У статті 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (2009) зазначено, що державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні розробляється центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту (Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту) і затверджується Кабінетом Міністрів України. Державна програма передбачає вимоги щодо організації підтримки та зміцнення здоров'я різних категорій громадян, вимоги до навчальних програм щодо фізичного виховання, систему програмно-оціночних нормативів і вимог щодо фізичного розвитку і підготовленості різних вікових груп населення, основні напрями розвитку масового самодіяльного спорту та спорту вищих досягнень, а також основні засади організаційного, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного, нормативно-правового та іншого її забезпечення.

Кабінет Міністрів України затверджує систему програмно-оціночних нормативів і вимог щодо фізичного розвитку і підготовленості різних вікових груп населення. Органи охорони здоров'я за рахунок виділених їм коштів визначають рівень фізичного розвитку населення.

На сьогодні програмне та нормативно-правове забезпечення реалізації програм із хортингу для фізичного виховання студентів закладів вищої освіти включає державну програму розвитку галузі у системі взаємовідносин з іншими соціальними явищами: освітою, професійною і військовою діяльністю, дозвіллям різних вікових і соціальних груп населення. Прикладом сучасної державної програми є Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998) і Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004).

Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні розробляється за участі громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, громадських організацій інвалідів

на основі наукових досліджень у галузі фізичної культури і спорту та в інших галузях науки. На основі державної програми розвитку фізичної культури і спорту Кабінет Міністрів України передбачає відповідний розділ у програмах економічного і соціального розвитку України. До органів державного управління фізичною культурою і спортом відносять Верховну Раду України, яка визначає державну політику і здійснює законодавче регулювання відносин у сфері фізичної культури і спорту, а також здійснює контроль за реалізацією державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні та за виконанням законодавства про фізичну культуру і спорт.

Міністерство молоді та спорту України є центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту та забезпечує реалізацію державної політики у галузі фізичної культури і спорту, несе відповідальність за її виконання. Місцеві органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування створюють у своєму складі відповідні органи з фізичної культури і спорту. Фінансування державної програми розвитку фізичної культури і спорту здійснюється за рахунок державного бюджету, бюджетів місцевого самоврядування і передбачається в них окремою статтею. Державне фінансування фізкультурно-виховної діяльності і спорту вищих досягнень здійснюється окремо. Розподіл державних коштів здійснюється центральним та місцевими органами виконавчої влади з фізичної культури і спорту з урахуванням пропозицій відповідних громадських організацій.

На цілі фізичної культури і спорту використовуються кошти фонду соціального страхування, а також позабюджетні надходження: внески підприємств, установ та організацій, об'єднань громадян, окремих осіб, кошти від фінансово-господарської діяльності закладів фізичної культури і спорту та організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, а також від продажу права на використання спортивної символіки і на телевізійну трансляцію спортивних змагань, від проведення фізкультурно-спортивних та інших видовищних заходів, спортивних лотерей тощо.

Одержання коштів з позабюджетних джерел не впливає на обсяги бюджетних асигнувань на фізичну культуру і спорт. Не

допускається використання коштів державного бюджету та бюджетів місцевого самоврядування, а також позабюджетних коштів, передбачених на фізичну культуру і спорт, не за призначенням. На розвиток фізичної культури і спорту підприємства, установи та організації спрямовують кошти в порядку, визначеному законодавством. У сільській місцевості витрати на утримання всіх закладів фізкультурно-спортивного призначення, у тому числі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також проведення фізкультурно-спортивних заходів здійснюються переважно з державного бюджету та бюджетів місцевого самоврядування.

Матеріально-технічну базу фізичної культури і спорту становлять усі види фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд, фізкультурно-спортивного спорядження і обладнання, інше майно, призначене для занять фізичною культурою і спортом. Нормативи мінімальної забезпеченості основними фізкультурно-оздоровчими і спортивними спорудами жилих районів, а також підприємств, установ і організацій всіх форм власності визначаються центральними органами виконавчої влади з фізичної культури і спорту, архітектури і будівництва.

Будівництво в жилих районах фізкультурно-оздоровчих і спортивних об'єктів здійснюється відповідно до встановлених нормативів за рахунок коштів, що спрямовуються на житлове будівництво, та коштів організацій – забудовників житла. Селу надається перевага (у розрахунку на душу населення) у спорудженні об'єктів фізичної культури і спорту, забезпечується відповідний рівень обслуговування засобами фізичної культури і спорту за науково обґрунтованими нормативами. Будівництво, реконструкція та утримання об'єктів фізичної культури і спорту в сільській місцевості здійснюється за рахунок державного і місцевого бюджетів. Не допускається будівництво нових та реконструкція наявних дошкільних виховних, загальноосвітніх та професійних навчально-виховних, вищих навчальних закладів без передбачених нормативами фізкультурно-спортивних споруд та функціональних приміщень; перепрофілювання та ліквідація діючих фізкультурно-оздоровчих спортивних споруд без створення рівноцінних споруд.

Органи виконавчої влади з фізичної культури і спорту та відповідні органи місцевого самоврядування здійснюють контроль за ефективністю використання спортивних споруд незалежно від форм власності. Держава забезпечує підготовку та перепідготовку кадрів у сфері фізичної культури і спорту, особливу увагу приділяє їх підготовці для роботи в сільській місцевості. Органи виконавчої влади з фізичної культури і спорту, з питань освіти та охорони здоров'я з урахуванням пропозицій відповідних громадських організацій визначають потребу в фахівцях фізкультурно-оздоровчого та спортивного профілю. Підготовку і перепідготовку таких фахівців, у тому числі і для роботи з інвалідами, здійснюють акредитовані у встановленому порядку навчальні заклади.

Право вести педагогічну, навчально-тренувальну та оздоровчу роботу в сфері фізичної культури і спорту мають громадяни виключно із спеціальною освітою або підготовкою та наявністю диплому, посвідчення (сертифіката), виданих акредитованими навчальними закладами. Спортивні тренери та судді проходять обов'язкову атестацію в порядку, визначеному центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

Діяльність спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, коледжів фізичної культури та олімпійського резерву здійснюється у встановленому порядку. У сфері освіти організація і керівництво фізичним вихованням здійснюється Міністерством освіти і науки України, Комітетом з фізичного виховання та спорту МОН України та галузевими міністерствами, управліннями освіти і науки обласних та міських державних адміністрацій та керівників вищих навчальних закладів.

Безпосередню організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання та його спеціалізованих напрямів у ході навчального процесу і в поза навчальні години у вищому навчальному закладі III–IV рівнів акредитації здійснюють кафедри фізичного виховання, I–II рівнів акредитації – предметні (циклові) комісії з фізичного виховання. Відповідно до завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах, обсягу та специфіки

навчання кафедра (предметна комісія) може передбачати у своєму складі необхідні для організації її діяльності навчальні підрозділи – основне відділення, спеціальне медичне відділення (фізичної реабілітації), спортивне відділення, які об'єднують відповідні спеціалізації з видів рухової активності, захворювань, спорту та навчальні групи.

Організацію у закладі вищої освіти у позанавчальні години спортивних заходів здійснюють спортивний клуб, спортивний актив, суддівська колегія, організаційний комітет. Для забезпечення організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту заклад вищої освіти може мати у своєму складі навчально-методичний (методичний) кабінет, наукову (навчальну) лабораторію, кабінет лікарського контролю, спортивний комплекс, інші підрозділи, діяльність яких не заборонена законодавством.

Навчальний процес із фізичного виховання у закладах вищої освіти здійснюється у таких формах: навчальні заняття та самостійна робота.

Дисципліною навчального плану з тематики хортингу, яка входить до переліку обов'язкових дисциплін, є «Теорія і методика хортингу».

Дисциплінами навчального плану з тематики хортингу, які входять до переліку вибіркових дисциплін та у блок навчальних дисциплін «Хортинг» є:

- «Теорія і методика викладання хортингу»;
- «Технологія рекреаційно-оздоровчої діяльності в хортингу»;
- «Підвищення спортивної майстерності в хортингу».

Навчальні заняття з дисциплін тематики хортингу у закладах вищої освіти проводяться у формі:

- лекцій;
- практичних, семінарських та індивідуальних занять;
- консультацій;
- диференційованих заліків.

Лекція із хортингу читається, зазвичай, в аудиторіях факультетів (відділень) закладу вищої освіти для курсу або спеціальності чи групи. Тематика курсу лекцій з хортингу визначається

навчальною програмою з фізичного виховання. Зміст курсу лекцій повинен передбачати засвоєння студентами знань з основ теорії і методики хортингу, організації фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної реабілітації, масового хортингу. Викладач, якому доручено читати курс лекцій, зобов'язаний перед початком відповідного семестру подати на кафедру (предметну комісію) складений ним конспект лекцій, контрольні завдання та список рекомендованої літератури для проведення модульного контролю, передбаченого навчальним планом і програмою з фізичного виховання.

На практичних заняттях викладач організовує детальний розгляд студентами окремих теоретичних (методичних, організаційних) положень з хортингу, його спеціалізованих напрямів, масового хортингу у вигляді бесіди, та формує вміння і навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання студентом відповідно сформульованих завдань. Практичні заняття із хортингу проводяться у спортивних залах закладів вищої освіти, на спортивних майданчиках, стадіонах тощо, а їх теоретична частина – в аудиторії чи в навчально-методичному кабінеті, оснащеному наочними, технічними, відео- чи комп'ютерними засобами навчання.

Перелік тем практичних занять із хортингу визначається навчальною програмою з фізичного виховання та має передбачати теоретичну (методичну, організаційну) підготовку, загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, технічну підготовку тощо. Практичне заняття включає проведення попереднього контролю показників (вихідних) фізичної підготовленості студентів, їх знань, умінь і навичок з хортингу та фізичного виховання, постановку викладачем та обговорення за участі студентів проблемних питань, розв'язування контрольних завдань, їх перевірку та оцінювання.

На семінарських заняттях із хортингу викладач організовує дискусію з попередньо визначених тем, до яких студенти готують тези виступів на підставі індивідуально виконаних завдань. Семінарські заняття проводяться в аудиторії або в навчально-методичному кабінеті. Перелік тем семінарського заняття з хортингу

визначається навчальною програмою з фізичного виховання. На кожному семінарському занятті викладач оцінює підготовлені студентами реферати, їхні виступи, активність у дискусії, вміння формулювати і аргументовано відстоювати свою позицію.

Індивідуальні заняття з хортингу організовуються та проводяться з окремими студентами з метою підвищення рівня їхньої підготовки та розкриття індивідуальних здібностей. Індивідуальні заняття організовуються за окремим графіком з урахуванням індивідуального навчального плану студента і можуть охоплювати частину або повний обсяг занять із хортингу або його спеціальних напрямів. Види індивідуальних занять, їхній обсяг, форми та методи проведення, форми та методи поточного і підсумкового контролю визначаються навчальним планом студента.

Консультація – вид навчального заняття із хортингу, під час якого студент отримує відповіді від викладача на окремі запитання або пояснення певних теоретичних (методичних, організаційних) положень чи аспектів їх практичного застосування. Консультація може бути індивідуальною або проводитися для групи студентів залежно від того, чи викладач консультиє студентів із питань, пов'язаних із виконанням індивідуальних завдань, чи з теоретичних питань. Обсяг часу, відведений викладачу для проведення консультацій з хортингу, визначається навчальним планом із фізичного виховання.

Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом з хортингу у вільні від навчання години. Навчальні години, відведені для самостійної роботи студента, регламентуються навчальним планом з фізичного виховання, який повинен містити не менше $1/3$ та не більше $2/3$ загального обсягу навчального часу студента, відведеного на фізичне виховання.

До основних видів позааудиторних занять із хортингу належать:

- ранкова і вечірня гімнастика, вступна, профілактична та відновлювальна гімнастика, фізкультурні мікропаузи, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, заходи відновлення після навчального навантаження, спеціальні та супровідні вправи й елементи хортингу тощо;

- оздоровче і спортивне тренування у спортивній секції з хортингу, туристичні походи, дні і години здоров'я тощо;
- спортивні змагання з хортингу: внутрішні (на першість курсу, факультету, інституту, університету) та зовнішні (районні, міські, обласні, республіканські тощо).

Використання студентами форм і видів фізичного виховання засобами хортингу має забезпечувати загальний обсяг індивідуальної рухової активності не менше 8–10 годин на тиждень.

У законах України «Про фізичну культуру і спорт», «Про вищу освіту» та «Про освіту» фізичне виховання студентів визначається як один із основоположних напрямів вищої гуманітарної освіти. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» зокрема визначає зміст фізичної культури студентів як самостійну сферу діяльності у соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети.

Основа державного стандарту фізичного виховання у системі освіти – навчальні програми з фізичного виховання. Вони розробляються на підставі затверджених державних стандартів освіти різних рівнів підготовки та нормативних документів, які регламентують організацію навчально-виховного процесу у навчальних закладах, затверджуються Міністерством освіти і науки України як базові і визначають мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти, вмінь, навичок і рухового режиму студентів, який держава гарантує на усіх етапах навчання. Положенням про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах (1993) визначено, що навчальна програма нормативної дисципліни – складова частина державного стандарту освіти. Базова програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I–II, III–IV рівнів акредитації є нормативною.

Таким чином, фізична культура – невід'ємна частина загальної і спеціальної культури особистості сучасного фахівця, що становить фундамент його фізичного, духовного благополуччя й успіху у виробничій сфері діяльності. Вона слугує якісною динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, забезпечує біологічний потенціал її життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності,

творчої праці. Усе це обумовлює соціальний попит на оволодіння особистісною фізичною культурою засобами хортингу на усіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння навичками хортингу у закладах вищої освіти, де закладається основа професійної підготовки.

Функції хортингу найкраще реалізуються через загальну систему фізичного виховання. Це обумовлює введення хортингу до варіативних дисциплін закладів вищої освіти, засвоєння яких проводиться за спеціальними програмами у межах чітко організованого навчального процесу і тільки під керівництвом викладачів-професіоналів з хортингу. Ефективність занять із хортингу у закладі вищої освіти значною мірою залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються.

Згідно з «Державними вимогами до навчальних програм із фізичного виховання у системі освіти» заклади вищої освіти на підставі навчального плану та базової навчальної програми з фізичного виховання розробляють свої робочі навчальні програми з хортингу. Вони конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, враховуючи регіональні, етнографічні, економічні та екологічні особливості, місцеві народні та козацькі, військові, бойові, оздоровчі і культурні традиції, географічні умови, фізкультурні і спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового і матеріально-технічного забезпечення та вимоги стандартів вищої освіти відповідно до освітньо-кваліфікаційних характеристик профілю підготовки фахівців певного рівня («молодший спеціаліст», «бакалавр», «магістр»).

Міністерства, які у своєму підпорядкуванні мають заклади вищої освіти, що готують працівників, професійна діяльність яких здійснюється у спеціальних або екстремальних умовах і вимагає спеціальної фізкультурної освіти і фізичної підготовки, розробляють і затверджують навчальні програми з хортингу з урахуванням особливостей таких спеціалістів на основі базової програми.

Система вищої освіти, що реалізується в Україні, за своєю структурою найбільш близька до англо-американської вищої школи. Рівні молодшого спеціаліста, бакалавра і магістра передбачають навчання на різних ступенях вищої освіти, а більш високий рівень відповідає навчанню в аспірантурі.

Кваліфікація «бакалавр» передбачає оволодіння професійними навичками самостійної діяльності на базі широкої і систематизованої фундаментальної підготовки. В обов'язковому мінімумі змісту курсу «Соціально-гуманітарні та економічні дисципліни» на рівні підготовки бакалавра визначено ряд положень. Зокрема, бакалавр повинен розуміти роль фізичної культури і здорового способу життя, а також володіти системою практичних умінь і навичок, які забезпечують зміцнення здоров'я, розвиток психофізичних здібностей та якостей.

Наступний, більш високий ступінь професійного навчання, – набуття ступеня «магістр» передбачає поглиблене професійно-теоретичне навчання, значною мірою орієнтоване на здібних студентів. У галузі знань із хортингу, фізичної культури магістр повинен мати глибокі професійні знання з теорії, методики і практики виду спорту хортинг, оздоровчих систем, професійно-прикладної фізичної підготовки.

Подальше підвищення кваліфікації у галузі наукової діяльності в аспірантурі здійснюється на основі ступеня «магістр» і передбачає вищий духовно-творчий рівень осмислення знань, накопичених людством у галузі хортингу, фізичної культури і спорту.

Рекомендації Базової навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України (незалежно від форм власності) мають законодавчий характер і визначають загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента на відділеннях хортингу. Її зміст орієнтує педагогічний процес на усередненого студента і дозволяє диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості.

На усіх трьох ступенях вищої освіти пріоритетною є концепція здоров'я студентів, їхньої оптимальної рухової активності. Здоров'я студентів розглядається як абсолютна життєва цінність, основа їх духовної зрілості, а вже потім – спортивні досягнення в хортингу.

Програмою виділяються три основні форми фізкультурної діяльності студентів з хортингу.

Перша форма, що реалізується на академічних заняттях з хортингу у навчальні години, передбачає комплексне вирішення трьох груп педагогічних знань: освітніх, оздоровчих і виховних із переважною освітньою спрямованістю.

Друга форма передбачає активні заняття хортингом у вільні від навчання години. Максимальний розвиток рухових здібностей, що забезпечують досягнення високого рівня спортивно-технічної майстерності студентів у хортингу, є пріоритетним напрямом спільної реалізації освітніх і виховних завдань.

Третя форма – активне дозвілля студентів – передбачає організацію самостійних занять хортингом у позанавчальні години (у тому числі і у платних оздоровчо-тренувальних групах), використання різних форм і засобів фізичної культури.

Активні процеси лібералізації і гуманізації вищої освіти дозволяють з урахуванням особливостей матеріальної бази, історично складених традицій, компетентності науково-педагогічних працівників, разом із базовою програмою реалізувати авторські програми з хортингу та фізичного виховання. Авторські (експериментальні) програми з хортингу розробляються досвідченими фахівцями Української національної федерації хортингу, відповідних закладів вищої освіти на основі базової і відомчої програм.

Структура Базової навчальної програми з фізичного виховання передбачає поетапне (впродовж чотирьох років навчання на рівні бакалавра) досягнення мети шляхом реалізації:

- комплексу основних цілей (підцілей першого рівня);
- педагогічних програм і програм забезпечення (підцілей другого рівня);
- ряду конкретних педагогічних завдань і завдань забезпечення (підцілей третього рівня).

Основна мета занять *студентів першого курсу* – адаптація до інтенсивної інтелектуальної діяльності засобами хортингу.

Поточні педагогічні завдання:

- 1) виховання у студентів стійкого інтересу і потреби до занять хортингом;
- 2) розвиток резервних можливостей організму студентів;
- 3) формування і вдосконалення знань із організації самостійних занять хортингом у формі секційних тренувань та активного дозвілля.

Основне завдання занять *на другому курсі* навчання – всебічний розвиток організму.

Поточні педагогічні завдання:

- 1) виховання у студентів соціально значущих якостей;
- 2) засвоєння оздоровчих програм із використанням різних форм фізичної культури засобами хортингу;
- 3) формування поглиблених знань у галузі хортингу.

Основне завдання занять *студентів третього і четвертого курсів* – формування потреби у веденні здорового способу життя, поглиблення знань хортингу.

Поточні педагогічні завдання:

- 1) гармонійний розвиток організму студентів і суттєве підвищення їхньої фізичної працездатності;
- 2) виховання у студентів стійкої потреби у заняттях хортингом, фізичному самовдосконаленні, самопізнанні і самооцінці;
- 3) виховання дисциплінованості і працьовитості у досягненні фізичної досконалості та спортивного результату.

Теоретичний розділ програми (теоретична підготовка) з хортингу реалізується у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять. В основі реалізації теоретичного розділу програми лежить формування потреби студентів в опануванні системи знань у галузі хортингу, фізичної культури і спорту.

Процес засвоєння інформації щодо хортингу має три аспекти:

- концептуальний (осмислення сутності хортингу, його структури і функцій);
- категорійний (оволодіння понятійним апаратом і визначеннями основних категорій);
- гносеологічний (засвоєння принципів і методів пізнання з хортингу).

У технології навчально-пізнавальної діяльності в хортингу використовують різні форми абстрактного мислення: поняття (виділення ознак), судження (ствердження або заперечення властивостей предмета) та висновок (узагальнення суджень). У процесі формування понять у сфері хортингу проводиться аналіз (мислене розчленування предметів на складові частини, виділення у них ознак) і синтез (інтеграція частин складової, що вивчається).

Отримані теоретичні знання стають основою для трансформації свідомості особистості студентів і визначають рівень їхніх

потреб до занять хортингом та рухової активності. Системний підхід до пізнання хортингу стимулює студентів до аналізу фактів, їх узагальнення та висновків, що, безумовно, актуалізує їхню здатність до ретроспективного пошуку інформації про хортинг, її систематизації, аналізу та синтезу, накопичення індивідуального інформаційного банку. Для пізнавального процесу в хортингу мета постає як ідеальна модель діяльності.

Як обов'язковий мінімум теоретичної частини програми з хортингу визначено навчальний матеріал за розділами:

- роль, функції та основні цілі хортингу у системі загальнолюдських цінностей і професійної підготовки фахівців, соціально-біологічні основи хортингу;
- технологія спортивно-фізкультурної освіти студентів на основі хортингу;
- принципи спортивного тренування в хортингу;
- зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Методичний розділ програми хортингу (методична підготовка) реалізується зазвичай під час практичних та індивідуальних занять. За необхідності надаються роз'яснення на консультаціях.

Основне завдання методичної підготовки студентів з хортингу – засвоїти методики для визначення впливу фізичного навантаження на системи організму студентів, індивідуального дозування рівня фізичних навантажень під час занять хортингом, набути досвіду використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих професійних навичок, вміти складати індивідуальні оздоровчо-тренувальні програми, а також проводити аналіз отриманих результатів педагогічних досліджень у галузі хортингу.

Розділ методичної підготовки в хортингу взаємопов'язаний із теоретичним та практичним розділами програми. У практичному розділі програми (фізична підготовленість) традиційно реалізується стратегія диференційованого підходу під час навчального процесу в основному, спеціальному медичному відділеннях та відділенні спортивного вдосконалення.

Отже, фізичне виховання студентів засобами хортингу у вищих навчальних закладах та його загальний розвиток як виду спорту регулюється такими законодавчими, інструктивними та програмними документами, що визначають основну спрямованість, обсяг і зміст занять фізичним вихованням у закладах вищої освіти:

- Закон України «Про освіту» та Закон України «Про вищу освіту»;

- Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (1994, 2002);

- укази Президента України: від 16.06.95 № 451/95 зі змінами «Про затвердження Положення про національний заклад (установу) України»; від 08.04.2011 № 438/2011 зі змінами «Про затвердження Положення про Державну інспекцію навчальних закладів України» (зі змінами);

- Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, затверджена Указом Президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004;

- постанови Кабінету Міністрів України: «Положення про державний вищий заклад освіти» від 05.09.1996 № 1074; «Про розроблення державних стандартів вищої освіти» від 07.08.1998 № 1247; «Про затвердження Положення про освітньо-кваліфікаційні рівні (ступеневу освіту)» від 20 січня 1998 року № 65 (зі змінами) «Положення про акредитацію вищих навчальних закладів» від 09.09.2001 № 978 (зі змінами); «Про ліцензування діяльності з надання освітніх послуг» від 8.08.2007 № 1019;

- Типова форма контракту з керівником державного вищого навчального закладу, затверджена Постановою Кабінету Міністрів України від 05 грудня 2014 року № 726;

- накази Міністерства освіти і науки України: «Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України» від 08.04.1993 № 93; «Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах» від 02.06.1993 № 161; «Про вдосконалення роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України» від 05.06.2006 № 439; «Положення про академічні відпустки та повторне навчання в вищих

зкладах освіти» від 06.06.1996 № 191/153; «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» від 15.07.1996 № 245; «Про затвердження норм часу для планування і обліку навчальної роботи та переліків основних видів методичної, наукової й організаційної роботи педагогічних і науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів» від 07.08.2002 № 450; «Про затвердження форм документів з підготовки кадрів у вищих навчальних закладах I–IV рівнів акредитації» від 29.03.2012 № 384; «Про затвердження Державних вимог до акредитації напряму підготовки, спеціальності та вищого навчального закладу» від 13.06.2012 № 689; «Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік» від 26 січня 2015 року № 47;

– Лист Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» від 25.09.2015 № 1/9–454.

Процес фізичного виховання у закладах вищої освіти здійснюється відповідно до державних освітніх стандартів вищої професійної освіти, які висувають вимоги до обов’язкового мінімуму змісту та рівня підготовки випускників закладів вищої освіти з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». На основі державних освітніх стандартів вищі навчальні заклади самостійно з урахуванням навчальної програми з фізичної культури, місцевих умов та інтересів студентів визначають форми занять фізичною культурою і засоби фізичного виховання (не менше п’яти годин на тиждень).

На навчальну дисципліну «Фізичне виховання» в усіх державних освітніх стандартах у циклі загальних гуманітарних і соціально-економічних дисциплін виділяється фіксований мінімум часу – 400 навчальних годин. За рішенням вченої ради закладу вищої освіти з урахуванням пропозицій кафедри фізичного виховання цей обсяг може бути доповнений годинами елективних і факультативних курсів з фізичної культури від однієї до трьох годин на тиждень для занять хортингом (обраним студентом видом спорту або системою фізичних вправ). Збереження і зміцнення здоров’я студентів, формування у них потреби у фізичному

вдосконаленні і здоровому способі життя є одним із основних завдань закладів вищої освіти. Це завдання покладається на адміністрацію і кожного науково-педагогічного працівника.

У зв'язку із входженням національної освіти в європейський освітній простір, згідно з вимогами Болонської декларації, керівникам закладів вищої освіти запропоновано створити в кожному закладі не менше ніж один спортивний клуб для того, щоб збільшити кількість студентів, які займаються у спортивних секціях, до 50 % від загального контингенту. Спортивні клуби у закладах освіти України створюються згідно з Наказом Міністерства освіти і науки України «Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних закладах» від 23 березня 2002 року № 210. Фізкультурно-спортивні клуби є первинними структурними підрозділами спортивних спілок, студентської та учнівської молоді України. Наказом Міністерства освіти і науки України були затверджені Типові статuti фізкультурно-спортивних клубів.

Студентська спортивна спілка України (далі – СССУ) у своїй роботі керується затвердженими Міністерством освіти і науки України Статутом та Інструкцією, затвердженою рішенням Виконавчого комітету СССУ з погодження міністра освіти і науки України. Рішенням Виконавчого комітету СССУ від 7 грудня 2001 року кошти первинних осередків спортивних клубів закладів вищої освіти I–IV рівнів акредитації, установ, організацій, підприємств Міністерства освіти і науки України в обсязі 70 %, набутих від вступних та членських внесків, проведення спортивних заходів, використання символіки, наданих послуг та на інших підставах, не заборонених законом, залишаються на місцях і зараховуються залежно від надходження на банківський рахунок та використовуються за рішенням правління первинних осередків на виконання своїх статутних завдань.

Із зібраних коштів 30 % перераховуються відповідними спортивними клубами закладів вищої освіти I–II, III–IV рівнів акредитації, установами, організаціями, підприємствами МОН України на банківський рахунок свого місцевого (обласного) осередку, з яких 15 % цих коштів відраховуються обласними осередками на банківський рахунок СССУ і використовуються ними для виконання статутних завдань.

Система оцінки знань, умінь і навичок студентів закладів вищої освіти з дисципліни «Фізичне виховання» базується на концептуальних засадах Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 рр., Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Положення про заліки з фізичного виховання та державних стандартів вищої освіти.

1.4. Основні аспекти хортингу як виду єдиноборства

На сьогодні хортинг є одним із наймолодших і найбільш розвинених видів єдиноборства в Україні. Крім цього, він вже отримав визнання більш ніж у 20 країнах світу також і як прикладний вид спорту. Хортинг є науково обґрунтованим способом щодо використання своїх фізичних можливостей з метою самооборони. Завдяки цьому виду спорту в результаті інтенсивного фізичного і духовного тренування кожний хортингіст може розкрити свої приховані індивідуальні можливості.

Хортинг є видом бойового мистецтва, яке за своєю технікою щодо потужності та ефективності переважає багато інших бойових мистецтв світу. Особливо це стосується арсеналу прийомів двобою, що включені у змагальну програму з хортингу. Основною складовою у цьому виді мистецтва є комплексна система дисципліни, техніки і духу, які в результаті наполегливого тренування дозволяють розвинути у людей почуття справедливості, гуманізму і цілеспрямованості.

У хортингу основний акцент робиться на духовний розвиток, оскільки завдяки цьому можливий ефективний розвиток здорового тіла і ясного розуму, а також формування сприятливих спортивних взаємин і коректної доброчесної поведінки. Нині спортсмени, які займаються хортингом, досягли чималих успіхів у веденні контактного двобою щодо своєї техніки і тактики, про що досить яскраво свідчать їхні успіхи як на внутрішньодержавному, так і на міжнародному рівні проведення найбільших спортивних змагань. Хортингісти часто стають чемпіонами багатьох відомих турнірів із різних авторитетних бойових мистецтв у світі.

Сьогодні хортинг привертає до себе увагу численних дослідників, послідовників, шанувальників і просто цікавих людей. Актуальність цієї традиції зберігається і в наші дні, незважаючи на те, що в сучасному світі людина не повинна відстоювати свої права кулаками, як це часто було за часів, коли ще не було вогнепальної зброї. У сучасному мінливому світі проблема людини, її фізичне і психічне здоров'я набуває особливого значення.

Старі цінності поступово втрачають свій сенс, а нові не встигають виникати. Але існують так звані вічні цінності, адже як би не змінювалося соціальне середовище, людина завжди залишиться людиною зі своїм тілом, психікою і душею. Зараз стає очевидним, що виживання і розвиток людини багато в чому залежать від того, чи будуть знайдені практичні шляхи гармонізації у новому середовищі життєдіяльності. Зрозуміло також, що гармонізація системи хортингу не може прийти ззовні, вона повинна відбутися в кожному хортингістові, тобто у самій людині. Звідси виникає тенденція до розширення спектра свідомості, завжди обмеженого рамками тієї чи іншої культури. Тут зароджується інтерес до медитативної системи хортингу, системи самовдосконалення і гармонізації, тобто до системи, яка допомагає людині повноцінно жити і відпочивати в жорстких умовах сучасного світу.

Хортинг – вітчизняний вид єдиноборства, що привертає увагу чоловіків, молоді, студентів, учнів шкіл, юнаків і дітей до опанування мистецтвом самооборони як без зброї, так і зі зброєю, для того, щоб змогти захистити себе і родину в складних життєвих ситуаціях, адже суспільство нині не достатньо гуманізоване.

Цей вид єдиноборства об'єднав у своїй навчальній і змагальній програмі елементи природних бойових навичок людини. Як спортивне єдиноборство з декількома видами і розділами змагань – спортивним, оздоровчим, бойовим, прикладним і рекреаційним – хортинг існує з 2008 року, а офіційну реєстрацію в державних органах України отримав 25 березня 2009 року.

Основне завдання хортингістів, які ведуть двобій – домогтися чистої перемоги над противником у результаті нанесення ударів руками та ногами, кинути суперника 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.

Високі моральні і вольові якості хортингіста повинні поєднуватися з відмінними фізичними якостями і руховими здібностями.

Різноманітність використовуваних у хортингу технічних прийомів висуває високі вимоги до психомоторних здібностей: необхідно швидко і точно координувати роботу багатьох ланок руху під час виконання ударної техніки, підсічок, підніжок, кидків, підхватів, зачепів, переворотів і інших атакуювальних дій 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, перевага за балами і перемога з мінімальною перевагою за рішенням суддів.

Дії надмірно азартних і агресивних хортингістів регламентує перелік заборонених прийомів, що можуть призвести до травм.

Школа спортивного хортингу поєднує вивчення технічних прийомів і освоєння навичок самостраховки у разі падіння на спину, на бік і на живіт, а також страховки партнера під час проведення 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 використовують прийоми утримання суперника спиною на підлозі впродовж 10 або 15 с, що оцінюється відповідно 1 і 2 бали.

Кидки в хортингу вимагають акробатичної спритності та сміливості і виконуються у всіх напрямках: через стегно, голову, спину, 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, вміти зберігати рівновагу під час несподіваних порушень контакту ніг з опорою (хортом) 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 ефектно проводять кидки з захватом рук, шиї, тулуба.

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 прикладного виду єдиноборства, спортсмен може спробувати свої сили в інших контактних видах бойових мистецтв і з успіхом виступати на їхніх змаганнях.

Фізична підготовка хортингіста вимагає використання вправ із ігрових видів спорту, атлетичної гімнастики і легкої атлетики для повноцінного і гармонійного розвитку всіх функцій організму.

Отже, сьогодні спостерігаємо досить стійкий інтерес до традицій хортингу. Існує багато причин зростаючого інтересу до багатовікової традиції цього бойового мистецтва, яке охоплює теорію, філософію, а також систему ведення єдиноборства. Ефективна ціннісна і духовно-моральна основа, яка приваблює сучасну

українську молодь, лежить в основі хортингу як бойового мистецтва. Інтерес до традиції хортингу як культурологічний феномен – це фактор, який діє у вигляді постійної складової сучасних духовних процесів. Коріння його потрібно шукати не в своєрідності української молоді, а в особливостях самої бойової традиції. Хортинг привертає до себе увагу не тільки через історичні обставини того чи іншого суспільства, а й тому, що ця традиція сама по собі надзвичайно багатоліка, ефективна і різноманітна.

Знайомство суспільства з хортингом як з багатим культурним спадком вступає в активну фазу. Зрозумілішими стають перспективи використання лікувальних, спортивно-оздоровчих та військово-прикладних ресурсів цієї традиції. Ці ресурси не тільки не вичерпані, але і продовжують зростати, оскільки багатовікова традиція живе і розвивається, долаючи культурну ізоляцію в діалозі між народами світу. Аналіз суперечливого 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, а з іншого – мобілізує свої могутні захисні сили, відроджуючи свої ідеали і цінності в умовах нового етапу демократичного освоєння і міжкультурної консолідації.

Втрата цілісності традиції хортингу як бойового мистецтва тепер, відокремлення відносно самостійних напрямів її розвитку іноді ведуть до 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. Може бути так, що деяких людей приваблює екзотика, а деяких правила змагань і видовищність. 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, одухотвореного красою і двобою, і поведінки людей усіх причетних категорій.

Неознайомлений може і не підозрювати про утилітарні ресурси традиції хортингу, але він, зазвичай, одразу і безпомилково схоплює у ній всепоглинаюче естетичне начало. Однією з найбільш примітних і специфічних ознак естетичного початку в хортингу як бойовому мистецтві є поєднання 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 хортинг величезний: від умовних і вишуканих форм, коли натуралізм боротьби майже повністю долається у 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 один на одного, що іноді 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 із іншими гуманістичними видами мистецтва – основними носіями прекрасного (музикою, хореографією, театром, традиційним цирком). Естетичний початок виражає себе найбільш безпосередньо, повно, чітко, відносно легко стаючи загальнодоступним навіть за межами бойової традиції і культури хортингу. В іншому випадку естетичне отримує зовсім незвичайний, навіть парадоксальний вигляд (наприклад, з історії Запорозької Січі, естетизація смерті в образі героя-козака, що виходить один і без зброї на бійку з декількома ворогами).

Не можна не враховувати взаємозв'язків медитативного оздоровчого напрямку хортингу з усіма іншими розділами цього бойового мистецтвами. Зокрема, що об'єднує роль медитативного хортингу, так це властиве йому сутнісне ототожнення різних

видів діяльності, перетворений в норму універсальний характер мистецтва майстрів хортингу. Вони 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 зазначити, що дух естетики хортингу відобразився на естетичному вигляді самих занять бойовим мистецтвом і проведенні заходів та змагань. Завдяки філософії хортингу, так само як і його іншим спорідненим напрямам вчення, усі види діяльності у хортингу пронизані медитативністю, впевненістю і стабільністю суджень. Будь-яка дія, будь-який предмет або явище, будь-який образ або ідея можуть стати предметом для медитації, що має на меті перехід в особливий (змінений) стан свідомості, в якому планується набуття людиною «абсолютної істини» та спокою. Принцип медитативності є однією із загальних підстав культурної традиції хортингу, задаючи смисловий контекст руху по будь-якому шляху 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 ніби відтворює ту живу природність, чистоту і красу, які одухотворяють шлях самопізнання людини, роблять прекрасним сам процес його вдосконалення.

Щоб створити більш повну картину існування хортингу як бойового мистецтва, потрібно згадати про ритуальність, якою, по суті, просякнута вся система цього єдиноборства. У хортингу ритуалізована майже вся система відносин між учителем і студентом, між старшим і молодшим, між школою й ідеалом воїнського шляху. Зрозуміло, досягнення ритуальних дій поглиблюється залежно від духовного розвитку студента і зростання його майстерності. Ритуальність у хортингу різноманітна і багатосарова за змістом. Її суть – у зміні ставлення людини до свого «Я», у прагненні позбутися егоїзму, який вважається однією з основних перешкод на шляху будь-якого вдосконалення.

Заглиблення в проблематику хортингу як бойового мистецтва призводить до необхідності з'ясувати деякі загальні особливості традиційної української культури. У кінцевому підсумку вони дозволяють зрозуміти найбільш специфічні сторони феномена привабливості хортингу.

Одна з основних характерних особливостей культури і виховної системи хортингу полягає у інтенсивному «окультуренні» всіх сфер життєдіяльності людей, від встановлення соціальних ритуалів і норм спілкування до інтимних сторін життя кожної людини. Водночас ця культура, впорядковуючи стихійне природне начало, не протиставляється природі, що є характерним для високорозвиненої західної цивілізації. Вищий сенс культури хортингу вбачається у своєрідному поверненні суспільства і людини до первозданної природної чистоти. По суті, у 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 можливість 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 ніби 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'язане з відчуттям надзвичайного підйому, свободи і особливим почуттям радості.

Хортинг – це надзвичайно поліфункціональна і багатолика система. 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 найрозвиненішого бойового мистецтва України знаходить сьогодні новий зміст, відкриваючи нові можливості в освоєнні всієї культурної спадщини українського народу.

Великим плюсом у системі підготовки хортингістів є підготовка перед змаганнями, що сприяє не тільки вдосконаленню техніки і тактики ведення двобою спортсменів, а й розвитку їхніх фізичних якостей у цілому.

Фахівці хортингу, тренери і спортсмени розглядають основи фізичного розвитку в хортингу за такими питаннями:

- що саме є механізмами, інструментами впливу на фізичний розвиток під час заняття хортингом;
- у чому полягає фізичний розвиток спортсменів.

Для того щоб тренер зміг досягти поставленої тренувальної мети, йому необхідно орієнтуватися у всіх питаннях щодо теорії хортингу, його методики викладання, проводити виховні бесіди зі студентами, де необхідно розглядати питання широкого спектру виховання і вирішити такі завдання:

- розглянути основні аспекти розвитку хортингу в Україні та за кордоном;
- розглянути історичні основи розвитку хортингу в Україні;
- 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.

Під час роботи зі студентами тренеру потрібно використовувати матеріали навчальних посібників і літератури з хортингу, монографій, наукових статей дослідників у галузі фізичної культури і єдиноборств.

За своєю суттю хортинг не є бойовим мистецтвом для обра-
них, його азів може досягти будь-яка людина незалежно від віку і

соціального статусу. Займаючись цим видом єдиноборств, можна не тільки зміцнити своє здоров'я, а й змінити погляди на свій життєвий шлях, що може докорінно вплинути на долю людей. Молодь домагається впевненості у власних силах, пробує себе в спорті. А для найцілеспрямованіших відкрита дорога у спорт вищих досягнень, у тому числі на чемпіонати Європи і світу. Для людей зрілого віку – це насамперед хороша фізична підготовка і відмінний стан.

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 в підготовчі групи з 3–4 років, де вони граються у дитячі ігри спеціального укріплювального призначення, вивчають початкові ази теорії хортингу через казки та оповідання, а через позитивне відношення і поради вивчають правила поведінки в залі та етикет хортингу.

Основним завданням тренерів під час підготовки спортсменів у першу чергу для покращення загальної та спеціальної фізичної підготовки є розвиток їхніх швидкісних, силових, вибухових здібностей, поліпшення гнучкості і безпосередньої розтяжки ніг. Наступним етапом є вивчення технічних прийомів і прийомів самооборони. Далі йде відпрацювання вивчених елементів в русі на легких і важких боксерських мішках, лапах і спеціальних «ракетках», 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, а 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 він здається виключно чоловічим видом спорту.

У спортивному хортингу одразу з декількох різновидів програми (розділів змагань) проводяться змагання, які мають назви «Двобій», «Форма», «Показовий виступ».

Розділ «Двобій» – це основний напрям хортингу, його профільний розділ змагань. Це спортивний поєдинок. Він є основною дисципліною на міжнародних змаганнях, чемпіонатах Європи та світу. Поєдинок хортингу на хорті – це поєднання тактик і стратегій, мистецтво думати і перемагати. Ті, хто займаються цим видом хортингу, отримують фізичну підготовку досить високого рівня і ефективні бойові навички. Змагання з двобоїв проводяться окремо за віковими та ваговими категоріями. Також йде поділ за статевою ознакою. За правилами проведення двобоїв спортсмен повинен бути одягнений в уніформу (майка темно-синього і жовтого кольору та шорти темно-синього кольору) або змагальний костюм, який називається «хортовка», і мати захисне спорядження, затверджене Всесвітньою федерацією хортингу згідно з офіційними правилами змагань. Під час змагання у розділі «Двобій» усі дозволені прийоми хортингу проводяться у поєднанні з максимальним ефектом та прикладанням зусиль для перемоги над суперником у результаті проведення дозволеного арсеналу прийомів.

Розділ «Форма» – це технічний комплекс базової техніки. Рухи тут не випадкові. Хортингіст виконує розроблений засновником хортингу чітко регламентований комплекс послідовно збалансованих імітаційних технік і прийомів. Існують 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. Видовищною дисципліною є варіація розділу «Форма», де виконується довільна програма показового виступу з музичним супроводом, яка називається розділ «Показовий виступ».

У розділі «Показовий виступ» змагання проводяться в одиночному, парному та командному розряді, де команда складається з п'яти осіб. У цьому розділі спортсмени демонструють вільні та заздалегідь підготовлені ними окремі прийоми і комплекси прийомів самозахисту без зброї та з імітаційною зброєю. У

цьому виді змагань виховується почуття відповідальності і колективізму, боротьби за свою команду. П'ять осіб показової команди формуються із спортсменів різних статей та віку, і клуб хортингу, в якому є показова команда, буде стабільнішим та чемно і серйозно відноситися до занять фізичною культурою і спортом. У показовому виступі з хортингу присутній елемент творчості, в нього можуть бути включені: музичне супроводження, акробатичні елементи, форми хортингу, епізоди поєдинків, демонстрація базової техніки, демонстрація захватів, кидків, больових, задушливих прийомів, розбивання твердих предметів, групові двобої.

Український хортинг є шедевром народних культурних традицій української нації та всього слов'янства, що передавався по секрету від майстрів до учнів впродовж 700 років. Це одна з найдавніших і найбільш ефективних оздоровчих систем, 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 екстремальній ситуації і ефективній самообороні, що обумовлено давньою методикою підготовки.

Сучасне життя дуже перенасичене нервовими перевантаженнями. Фізичні вправи – це та протипага, яка допомагає дітям протистояти стресовим ситуаціям і знімати нервову напругу. І 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 забути про такі шкідливі явища сучасного життя, як наркотики, алкоголь, сигарети і безцільне проведення часу. Заняття спортом дозволяють людині бути більш організованою в житті.

Програма хортингу є багатопрофільною 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 усіх органів. Усі органи людини у процесі тренувань

отримують необхідне навантаження, яке веде до формування нормальної і повноцінно розвиненої людини. Наприклад, заняття за програмою «Загальна фізична підготовка з елементами хортингу» дозволяють також розвинути дитині і дорослому відчуття дистанції, хорошу координацію рухів, але що найголовніше – вони дають вміння мислити. Адже хортинг, це не тільки набір ударів рук і ніг, блоків, 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 колективне виконання такого складного виду хортингу, як форма досягається, перш за все, якщо людина працює разом із групою як єдине ціле, відчуває не тільки «відчуття ліктя» товариша, але і його рухи і дихання.

Ставиться на високий рівень виконання таких базових вправ, як віджимання (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), прес (піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині), розтяжка (поздовжній і поперечний шпагати тощо), стрибки у висоту, підтягування на перекладині, крос тощо. Завдяки використанню у 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 секції хортингу особлива увага приділяється створенню внутрішнього клімату об'єднання, адже багато хлопців і дівчат приходять до секції з надією отримати те, що вони недоотримують у закладі освіти, 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 тієї комфортності навчання, якої так часто не вистачає.

Хортинг – один із найбільш популярних видів спортивного двобою, що полягає у нанесенні ударів у больові точки тіла супротивника, захватах і кидках, утриманнях, больових і задушливих прийомах. Крім ударів під час ведення боротьби в стійці, у цьому виді спорту широко використовуються ухилення і різні пересування.

Тренування з хортингу можуть виглядати жорсткими і руйнівними, але згідно з дослідженнями фахівців, вони не призводять до погіршення здоров'я, а навпаки, зміцнюють організм людини.

Тренування з хортингу вимагають великої сили і витривалості, органічно поєднуються з паузами, під час яких спортсмени можуть 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. У результаті цього активізуються основні функції організму, а також підвищуються людські можливості і здібності.

У хортингу використовують низькі і високі бойові стійки, швидкі рішучі відходи, потужні, прямі удари від стегна, жорсткі блоки, добре продумані кидки. Для цього виду двобою характерні сильні і різкі рухи, спрямовані як прямо, так і в будь-який бік. Велика увага приділяється правильному диханню. Під час двобою необхідно утримувати одне дихання і будувати атаку на одному подиху.

Під час 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 і інших процесів в організмі, а основне – контроль над тілом.

Коли людина нервується або хвилюється впродовж 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, так як вони вчаться регулювати дихання, і тим самим набувають контролю над думками і м'язами. Дихання під час виконання основних прийомів хортингу проходить через фази напруги і розслаблення залежно від дихального періоду. Під час глибокого вдиху м'язи розслабляються, у результаті чого з'являється відчуття легкості. Під час видиху м'язи стискаються, що слугує сигналом до нанесення удару чи виконання захвата для проведення кидка.

1.5. Спортивні основи хортингу

Хортинг є своєрідним видом спорту, бойового та оздоровчого мистецтва, засобом виховання, яке включає у себе певний стиль мислення і спосіб життя, що і визначає саму суть існування людини. Також цей вид єдиноборства характеризується найкращим засобом у галузі розвитку і посилення фізіологічних властивостей організму.

Хортинг це не просто вид спорту – це 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, блиск фізичної краси – все це стає неважливим, якщо людина не володіє хорошим здоров'ям.

Для зміцнення здоров'я хортинг для своїх adeptів пропонує 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 посилена вентиляція називається аеробним ефектом, який характеризується такими 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.

Заняття хортингом досить інтенсивні – в середньому витрачається близько 600 калорій на годину, це один із найвищих

показників у спорті. Оскільки наслідком витрати 3500 калорій є втрата одного кілограма ваги, очевидно, що під час занять хортингом 6 годин на тиждень людина буде втрачати щотижня по одному кілограму зайвої ваги.

Крім цього, завдяки заняттям хортингу з'являється можливість у розвитку таких фізичних якостей, до яких відносять:

- м'язову силу;
- здатність миттєво почати рух;
- здатність швидко змінювати напрямок руху;
- еластичність суглобів, м'язів і зв'язок;
- периферичний зір;
- концентрацію 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 спорту і фізичній праці.

РОЗДІЛ 2

ЗМІСТ, ФОРМИ І МЕТОДИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ХОРТИНГУ

2.1. Методичні принципи хортингу

Обґрунтування методики формування навичок з хортингу

Формування здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління стали нині першочерговими не тільки освітніми, а й загальнонаціональними завданнями. Здоров'я розглядається як фактор соціального життя, основа економічного благополуччя держави, соціального прогресу суспільства, підвищення якості життя населення, поліпшення демографічної ситуації, морально-психологічного клімату в країні.

На сферу освіти як цілісну державну систему, що забезпечує соціальний розвиток особистості, покладені такі завдання:

- виховання здорової особистості, орієнтованої на здоровий спосіб життя;
- організація такого освітнього процесу, який не зашкодить здоров'ю студента;
- використання доступних засобів охорони здоров'я та розвитку дітей.

Для реалізації цих завдань на регіональному рівні прийнята 2008 року Концепція розвитку системи загальної середньої освіти в Україні. Розвиваючи Концепцію, Департамент видав ряд наказів, які акцентували увагу всіх управлінських структур і педагогічних колективів на потребі активізації роботи з реалізації ідей педагогіки здоров'я. У контексті реалізації цих документів Українська федерація хортингу повинна стати іншою, новою, а у вирішенні проблеми здоров'я дітей – інноваційною за цілями, завданнями, змістом освіти, формою, технологією, організацією і, що найголовніше, за результатами роботи.

Виходячи з цього, при організації здоров'я орієнтованого освітнього процесу з хортингу у закладах вищої освіти рекомендується враховувати таке:

1. В освітніх установах повинні бути створені такі умови:

- освітній процес із хортингу в вирішенні проблеми здоров'я студентів повинен бути цілісним і цілеспрямованим;
- освітні ресурси закладу вищої освіти у вирішенні проблеми культури здоров'я студентів повинні збільшитися за рахунок оновлення змісту освіти з кожної навчальної дисципліни;
- в освітньому закладі має бути створене належне здоров'я-утворювальне освітнє середовище і використовуватися усі педагогічні можливості хортингу;
- усі учасники освітнього процесу повинні бути включені в різноманітні форми діяльності.

2. Реалізація здоров'яорієнтованої освіти з хортингу може відбуватися через такі організаційні форми, як:

- тренувальні програми;
- комплексні підготовчі програми;
- програми, що розкривають окремі питання здоров'я;
- план окремих заходів;
- інтеграція питань здоров'я у різні предметні дисципліни.

3. Зміст освіти має набути здоров'яутворювальної спрямованості:

- в усі предмети циклу вищої освіти в рамках відведеної кількості годин базисним навчальним планом вводиться здоров'я-формульальний компонент;
- у позааудиторній виховній роботі, у додатковій освіті студентів розширюється складова здоров'яорієнтованого плану.

4. Основні принципи організації роботи закладу вищої освіти щодо формування у студентів фізичної культури цінностей здоров'я та здорового способу життя.

Цілісність: виховання основ фізичної культури та здорового способу життя здійснюється у рамках єдиного процесу виховання і формування особистості.

Комплексність: залучення у сферу формування навичок здорового способу життя (далі – ЗСЖ) усіх основних інститутів соціалізації студента (участь закладу вищої освіти, сім'ї, оточення студента).

Безпека: ретельний відбір інформації, що надається студентів, і виключення відомостей, які можуть провокувати його інтерес до поведінки, що руйнує здоров'я людини.

Вікова адекватність: зміст освіти в сфері фізичної культури і здорового способу життя базується на актуальних для конкретного віку потребах і цінностях та враховує реальні для студентського віку чинники ризику.

Соціокультурна адекватність: облік властивих суспільству стандартів і норм поведінки, у тому числі звичаїв, традицій, пов'язаних зі здоров'ям та підготовкою з хортингу.

Для того щоб студент захотів уже сьогодні піклуватися про здоров'я, він повинен розуміти – чим йому це корисно зараз, і як це може йому допомогти у подальшому. Навчання здоровому способу має враховувати вікові особливості студентів і спиратися на сферу актуальних інтересів студентської молоді.

Методичні принципи хортингу

У науці про виховання принципами називають особливо важливі теоретико-практичні положення, які відображають загальні закономірності виховання і слугують основними орієнтирами для досягнення мети.

Закономірності фізичного виховання хортингістів отримали своє відображення у ряді принципів, що мають більш-менш широкую сферу застосування. Найбільш загальні відносять до всієї діяльності з фізичного виховання незалежно від його приватних завдань, конкретних форм і умов (загальні принципи системи фізичного виховання). Деякі відображають переважно методичні (принципи методики фізичного виховання) або специфічні закономірності окремих напрямів і форм фізичного виховання (принципи побудови спортивного тренування).

На організований процес фізичного виховання поширюються усі загальнопедагогічні (дидактичні) принципи навчання. Однак, відображаючи специфіку фізичного виховання, вони мають особливий зміст і реалізуються виділеними засобами і методами.

Особливостям навчання рухових дій найбільшою мірою відповідають такі принципи, що формуються теорією і методикою хортингу:

- свідомість;
- активність;
- наочність;
- систематичність;
- доступність;
- індивідуалізація.

Принцип свідомості

Учні повинні розуміти загальну мету і завдання занять фізичними вправами. Істотною передумовою для розвитку свідомості у хортингістів є мотиви, які спонукають їх займатися фізичними вправами. Нові умовно-рефлекторні зв'язки легко утворюються при оптимальному порушенні окремих ділянок кори головного мозку. Таке збудження у центрах створюється під час довільної уваги людини до виконання дій. Велике значення для підтримки оптимального збудження має позитивна мотивація. Принцип свідомості реалізується ефективніше, якщо хортингісти самі повідомляють про результати виконуваних дій.

Важливо, щоб терміновий зворотний зв'язок мав кількісну характеристику і не вимагав додаткових обчислень. З цією метою застосовують різні тренажери і спеціальні апаратури. Свідомий характер навчання передбачає використання спортсменами методів самооцінки і контролю рухів.

Сенс занять хортингом у закладі вищої освіти не тільки в тому, щоб сприяти розвитку фізичних сил людини, а й навчити кожного студента користуватися ними.

Принцип свідомості й активності розкривається у таких вимогах:

- формувати осмислене ставлення і стійкий інтерес до спільної мети і конкретних завдань занять;
- стимулювати свідомий аналіз, самоконтроль і раціональне використання сил під час виконання фізичних вправ;
- виховувати ініціативність, самостійність і творче ставлення до завдань.

Принцип активності

Активність обумовлена зацікавленістю. Проблема пробудження і розвитку інтересу вирішується певною мірою шляхом підбору цікавого матеріалу для занять і відповідною їх організацією. Фізичні вправи за своєю природою органічно пов'язані з почуттям радості, бадьорості та іншими позитивними емоціями. При вмілій організації занять дія цього фактора посилюється і може стати одним із найважливіших моментів у пробудженні інтересу.

Принцип наочності

У процесі фізичного виховання наочність відіграє особливо важливу роль, оскільки діяльність хортингістів носить в основному практичний характер і має одним зі своїх спеціальних завдань всебічний розвиток органів почуттів. Щоб правильно виконати рухову дію, існують необхідні рухові уявлення. Це вирішується двома шляхами: дотриманням раціональної послідовності навчання і комплексним використанням різноманітних форм наочності, зокрема, демонстрацією досліджуваних процесів і різних наочних посібників, імітаційних та інших підвідних вправ. Наочність – невід'ємна умова вдосконалення рухової діяльності.

Під час освоєння руху роль взаємодії різних органів почуттів не залишається незмінною. Відповідно повинна змінюватися питома вага різних форм наочності. Спочатку переважають способи наочного навчання для формування зорових образів, у подальшому зростає роль рухового аналізатора. Необхідно комплексно використовувати різноманітні шляхи наочної інформації і вдосконалення органів почуттів. Першорядну роль у здійсненні принципу наочності відіграють безпосередні контакти з дійсністю, але іноді переконливішою є наочність у вигляді кіно, відеокасет і інших технічних засобів, за допомогою яких створюється чітке уявлення про рух. Особливе значення має зв'язок чуттєвого образу і слова. Слово – одне з важливих засобів забезпечення наочності.

Широке використання різних форм наочності підвищує інтерес до занять, полегшує розуміння і виконання завдань, сприяє набуттю міцних знань, умінь і навичок.

Принцип доступності та індивідуалізації

Особливе значення цього принципу в галузі фізичного виховання обумовлено впливом навантаження на життєво важливі органи. Перевищення фізичного навантаження, що відповідає стану організму, дає негативну реакцію, тобто виникає загроза для здоров'я. Основні положення, що розкривають цей метод, – визначення міри доступного. Повна відповідність між можливостями хортингістів і труднощами під час виконання вправ означає оптимальну міру доступності. Визначаючи навантаження, тренер-викладач повинен керуватися, перш за все, програмами та нормативними вимогами, встановленими для того чи іншого контингенту на основі наукових даних і узагальненого практичного досвіду.

Відомості про функціональні можливості організму хортингістів фіксують шляхом випробувань за нормативами фізичної підготовленості, а також засобом лікарських обстежень і педагогічних спостережень. Межі доступного змінюються у процесі навчання: те, що недоступне на одному етапі, можливе у подальшому.

Вирішальна методична умова доступності – це спадкоємність фізичних вправ, що відповідає загальнодидактичним правилам: від відомого до невідомого або від освоєного до неосвоєного.

Досить важливою є умова – поступовість у переході від одних завдань до інших, від легких до важких, тому що функціональні можливості організму підвищуються поступово. Наступне правило – від простого до складного, від легкого до важкого. Легкість виконання фізичних вправ залежить від координаційної складності і величини витрачених фізичних зусиль.

Функціональні можливості організму відрізняються індивідуальністю. Саме індивідуальний підхід до випробувань і створює умови для найбільшого розвитку їх здібностей. Проблема індивідуалізації у процесі занять хортингом вирішується у двох напрямках: загальнопідготовчому та спеціалізованому. Загальнопідготовчий напрям зумовлює освоєння обов'язкового для всіх мінімуму життєво важливих рухових умінь, навичок, знань і досягнень певного рівня розвитку всіх фізичних якостей.

Спеціалізований напрям приводить до поглибленого вдосконалення в обраній спортивній діяльності. Поєднання вищезазначених напрямів створює умови для всебічного і водночас індивідуалізованого фізичного вдосконалення.

Принцип систематичності

Цей принцип передбачає безперервність процесу фізичного виховання і оптимальне чергування навантажень з відпочинком.

Функціональні і структурні зміни, що відбуваються в організмі під час і в результаті занять фізичними вправами, оборотні. Достатньо невеликої перерви в заняттях, як починається згасання виниклих умовно-рефлекторних зв'язків, зниження досягненого рівня функціональних можливостей і навіть регрес деяких морфологічних показників – зменшення питомої ваги активної м'язової тканини, зміна її структурних компонентів.

Процеси, що відбуваються в організмі під час занять, здійснюються за певними фазами.

Перша (робоча фаза) – охоплює ціле заняття. З одного боку, відбувається реалізація потенційної працездатності організму (підвищення активності всіх органів і систем енергоутворення), а з іншого – поступове вичерпання робочих ресурсів. Найближчий ефект окремого заняття виявляється у стомленні, знижується працездатність зі зміною енергетичних балансів.

Друга фаза відносної нормалізації – робочі зрушення змінюються відновленням працездатності, поверненням усіх функціональних показників до вихідного рівня.

Третя – суперкомпенсаторна фаза – характеризується комплексом явищ, що отримали назву «понад відновлення» або «суперкомпенсація», оскільки організм не просто повертає робочі витрати, але і збільшує з надлишком кількість енергії і білкових структур. Якщо за окремим заняттям слідує велика перерва, настає редуційна фаза, тобто повернення на вихідний рівень працездатності і збереження засвоєних рухів на значно більший час.

У зв'язку з цим не допускаються перерви, оскільки вони призводять до втрати позитивного ефекту заняття.

Повторюваність і варіативність. Без багаторазових повторень (окремої вправи або заняття) неможливо сформулювати і

зміцнити у хортингістів рухові навички. Якщо обмежитися тільки повторенням, це призведе до відсталості, тому важливе значення має протилежна риса – варіативність, тобто видозмінені вправи, динамічність навантажень, різні методи, оновлення форм і змісту заняття.

Послідовність занять і взаємозв'язок між ними, зв'язок між різними сторонами їх змісту, коли перш за все вдосконалюються функції, що визначають координацію і швидкість рухів, пізніше досягають максимуму силові, потім з'являється можливість прояву витривалості, все це приводить до прогресу.

Принцип поступового підвищення вимог і динамічності

Перехід до виконання нових, більш складних і важких вправ повинен відбуватися залежно від закріплення сформованих навичок і пристосування до навантажень. Організм пристосовується не одразу, потрібен час на адаптацію, терміни пристосування залежать від величини і форми навантаження: прямолінійно-висхідної, хвилеподібної, ступінчастої. Під час першої форми відбувається підвищення навантажень кожного тижня. Поступовість забезпечується відносно невисокими темпами і значними інтервалами між заняттями. При ступінчастій – зростання навантажень чергується з відносною стабільністю їх протягом декількох занять. У момент переходу з одного ступеня на інший навантаження більш зростають, ніж при прямолінійній динаміці, але при цьому моменти стабілізації більш яскраво виражені. Вони забезпечують пристосувальні процеси в організмі.

Хвилеподібна форма – поступове підвищення навантажень із різким наростанням і наступним зниженням їх, потім ця процедура повторюється знову на більш високому рівні. Ця форма планування вбачає, що не порушуючи принципу поступовості, значно збільшувати обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень.

Хвилеподібні коливання навантажень (тижневих, місячних, річних) є фоном, на який накладаються прямолінійна, і ступінчаста форми їх динаміки.

Важливою основою усіх методів є обраний спосіб регулювання навантаження і порядок його поєднання з відпочинком. Навантаженням у фізичних вправах називають величину їх впливу

на організм. Цим терміном позначають кількісну міру впливу. Обсяг навантаження належить до тривалості впливу, а інтенсивність характеризується силою впливу, напруженістю функцій, разовою величиною зусиль. Навантаження у різних методах фізичного виховання може бути стандартним і змінним. Структура методу визначається значною мірою тим, чи має навантаження у процесі заняття безперервний (перманентний) або інтервальний (переривчастий) характер. Відпочинок як складовий елемент методів може бути пасивним (відносний спокій) і активним (перехід до якої-небудь іншої діяльності).

Загальний обсяг навантаження – вправи циклічного характеру найчастіше оцінюють за сумарним кілометражем (за окреме заняття, тиждень, місяць тощо), у вправах з обтяженнями – за сумарною вагою обтяжень або кількістю разів підйомів (штанги тощо). Для визначень загальної інтенсивності навантаження проводять розрахунок моторної щільності занять (відношення часу, витраченого на виконання вправ, до загального часу занять).

Методи строго регламентованої вправи

Цей метод передбачає:

- виконання навантажень згідно із запропонованою програмою рухів;
- точне дозування навантаження і управління його динамікою під час чіткого нормування відпочинку;
- використання зовнішніх умов для допомоги спортсменам впоратися з діями (тренажери та інші технічні пристрої).

Виділяють два основних методичних підходи у процесі розучування рухових дій:

1) метод роздільно-конструктивних або аналітико-конструктивних вправ застосовують, коли можна розділити вправу на окремі складові: гімнастику, плавання тощо;

2) розучування дії за можливості в цілісному вигляді з виборчим виокремленням деталей (стрибок у довжину з розбігу). При цьому використовують ряд допоміжних методичних прийомів: застосування підвідних вправ до вивчення основної вправи або імітації її цілісної структури.

2.1.1. Форми організації навчання та класифікація методів тренування з хортингу

Система навчання хортингу об'єднує різноманітні форми організації діяльності, що забезпечують оптимальне вирішення тренувальних завдань, виховання і розвиток хортингістів.

До них належать:

- лекції, семінари і практикуми з хортингу в спортивних залах, що сприяють систематизації та узагальненню знань, удосконаленню умінь і навичок, забезпечують фізичну підготовку, професійну орієнтацію та професійне самовизначення хортингістів;
- екскурсії на спортивні змагання, виїзди на природу, на виробництво, в музеї, що збагачують чуттєвий досвід і наочні уявлення, сприяють розвитку у хортингістів почуття любові до рідного краю, своєї Батьківщини;
- навчальні конференції, які формують уміння самостійного критичного оволодіння матеріалом, і такі, що залучають хортингістів до елементів дослідницької роботи в обраному виді спорту;
- консультації, групові та індивідуальні заняття, необхідні для надання допомоги хортингістам переборювати труднощі в освоєнні окремих тем, розділів програми, а іншим – в поглибленому вивченні хортингу;
- уроки/заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти;
- факультативи, гуртки, секції, клуби, які диференціюють навчання згідно зі схильностями й інтересами студентів, а також з урахуванням особливостей регіону, можливостей профільної спортивної секції і тренерів з хортингу.

Важливу роль у системі навчально-тренувальної роботи з хортингістами відіграють також співбесіди, заліки, відкриті тренування, що допомагають розширити можливості навчального процесу з метою розвитку індивідуальності, обдарувань, здібностей та інтересів студентів.

Методи навчання хортингу

Метод навчання хортингу – спосіб упорядкованої взаємопов’язаної діяльності тренера й студентів, спрямованої на досягнення високих спортивних результатів.

Деталі педагогічного методу, окремі етапи в тій тренувальній або пізнавальній роботі з хортингістами, що відбувається у разі застосування певного методу, – педагогічний прийом. Наприклад, розповідь – це метод навчання студентів; повідомлення плану розповіді – прийом активізації уваги студентів, що забезпечує систематичність сприйняття хортингістів при наданні (викладанні) певної інформації під час заняття.

Оснащенню навчального процесу, його вдосконаленню сприяють засоби навчання. Під засобами навчання у хортингу прийнято розуміти відеоматеріали з епізодами двобоїв, навчальні та методичні посібники й інші джерела навчальної загальної спортивної та спеціальної спортивної інформації, за допомогою яких тренер вчить і тренує, а учень вчиться і тренується.

Класифікація методів навчання хортингу

Методи в дидактиці хортингу можна характеризувати як методи навчання і тренування. Відповідно, є два види класифікацій за різними ознаками: навчальна і тренувальна.

Методи за характером навчально-пізнавальної діяльності:

- пояснювально-наочний (репродуктивний) метод;
- метод викладу матеріалу як проблеми;
- частково пошуковий (евристичний) метод;
- дослідницький метод.

Методи за характером тренувальної діяльності:

- метод вивчення і освоєння нових знань та вмінь;
- метод закріплення освоєних знань і вмінь;
- метод контролю знань і вмінь.

Методи навчання за джерелом знань:

- словесні;
- наочні;
- практичні.

Характеризуємо детальніше методи за останньою класифікацією.

Словесні методи. У хортингу слово – основне джерело інформації для студентів. Розповідь тренера, пояснення особливостей техніки і тактики хортингу, повідомлення знань у вигляді оповідання, побудованого з урахуванням мети, змісту, вікових та індивідуальних особливостей хортингістів, застосовується частіше в групах хортингістів на першому та другому курсі (віком від 17 до 20 років), рідше у старших студентів на третьому і четвертому курсі (віком від 21 до 25 років). Вік студентів зазначено орієнтовно.

Лекція. Проводиться переважно для старшої групи студентів. Методика навчальної лекції вимагає, щоб тренер дав студентам можливість записувати відповідний матеріал.

Бесіда – подання інформації у вигляді діалогу тренера зі студентами щодо комплексу питань за темою. Види бесіди: вступна, з вивчення нового матеріалу, що закріплює, контрольна.

Дискусія – обговорення у вигляді висловлювань студентів, що відображають різні погляди на проблему.

Переваги словесних методів: розвивають мовлення, мовно-логічне мислення; за допомогою дискусії формується самостійність, пізнавальна активність хортингістів. Недоліки: небезпечність відриву інформації від практики тренувань.

Наочні методи. Джерелом знань є образ, наочне уявлення об'єкта вивчення у вигляді схем, таблиць, малюнків, моделей, приладів. До наочних методів належать:

- ілюстрація;
- демонстрація.

Ілюстрація – показ і організація пізнавальної діяльності на основі статичного об'єкта, що експонується для студентів.

Демонстрація – показ динамічних моделей, комбінацій прийомів, що дозволяють хортингістам спостерігати певні процеси, вимірювати їх, виявляти їхні суттєві властивості.

Наочні методи передбачають сприйняття предмета вивчення, формують уявлення про нього; створюють умови для освоєння істотних характеристик спостережуваного явища, не обмежуючись зовнішніми, несуттєвими рисами.

Практичні методи. Практична діяльність хортингістів не тільки забезпечує закріплення і застосування знань, але і формує досвід, сприяє інтелектуальному, фізичному і моральному розвитку студентів. Насамперед до практичних методів належать різні вправи.

Вправа – багаторазове виконання навчальних дій з метою відпрацювання умінь і навичок. Вимоги до вправи: з'ясування студентом цілей, операцій, результатів; виправлення помилок у виконанні; доведення виконання до ступеня, що гарантує стійкі результати.

Вибір методів навчання хортингу

Вибір методів навчання здійснюється тренером на основі дидактичних і методичних знань, практичних умінь. Існує три підходи до визначення методів навчання на тренувальному занятті.

1. Стереотипне рішення – викладач, тренер з хортингу діє за сформованими в його практиці звичками.

2. Рішення шляхом проб і помилок.

3. Оптимізоване рішення – спираючись на попередні знання, тренер з хортингу керується переконаннями, щоб методи були адекватні меті та змісту навчання, темі заняття, рівню знань, здібностям, особливостям хортингістів, можливостям, професійній підготовленості тренера, умовам і часу навчання.

Безперечно, вибір методів навчання є творчою справою тренера. Однак кожний обов'язково має перед вибором методу визначити мету і завдання заняття, розробити його зміст, вивчити досвід інших щодо проведення аналогічних занять.

Однобічне застосування методів навчання, наприклад або наочних, або словесних, або практичних, не забезпечує суттєвих результатів у навчально-тренувальному процесі. Застосування різноманітних методів навчання і тренування хортингістів диктується також багатогранністю вирішуваних у процесі навчання завдань, вимогою врахування психологічних особливостей хортингістів, рівнем їхнього розвитку. Водночас на певному етапі навчання може домінувати застосування якогось конкретного методу. Це свідчить про те, що йому відведено провідну роль в успішному вирішенні певного педагогічного завдання.

На сучасному етапі розвитку теорії, методики і практики хортингу набуває великого значення пошук нових і реконструкція традиційних, добре відомих спортивній і педагогічній науці методів навчання, які могли б забезпечити підвищення ефективності навчання та тренування.

До нових методів навчання належать: ділові ігри, метод операційного навчання, метод мікровідкриття, метод синектики. Їх використання у процесі тренування приносить хортингістам безсумнівний успіх. Однак нові методи поки ще не отримали достатньо глибокого теоретико-методологічного обґрунтування.

Вибираючи і застосовуючи методи навчання, тренер має:

- розуміти сутність методу навчання й обґрунтувати необхідність його використання у сучасному тренувальному процесі з хортингу;
- провести спостереження у гуртку/секції хортингу за іншими заняттями і визначити, якими методами та прийомами краще користуватися для досягнення конкретної мети;
- дати оцінку доцільності вибору та ефективності використання обраних методів навчання хортингістів після їх застосування;
- знати, які чинники визначають вибір обраних ним методів навчання, вміти перелічити їх, навести приклади нових можливих методів для підготовки хортингістів.

2.2. Методика виховання фізичної культури студентів у процесі занять хортингом

Фізична культура – це вид культури, змістом якої є оптимальна рухова діяльність, побудована на основі матеріальних і духовних цінностей, спеціально створених у суспільстві для фізичного вдосконалення людей.

Фізична культура хортингіста – це соціально-детермінована сфера загальної культури людини, що являє собою якісний, системний, динамічний стан, який характеризується певним рівнем спеціальної освіченості, фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій і соціально-духовних цінностей, придбаних у результаті виховання та інтегрованих у фізкультурно-спортивній діяльності, культурі способу життя, духовності і психофізичному

здоров'ї. Фізична культура є одним з основних видів власне людської культури, специфіка якої полягає переважно в тому, що цей вид культури профільований у напрямі, що приводить до оптимізації фізичного стану і розвитку людини в єдності з її психічним розвитком на основі раціоналізації та ефективного використання її власної рухової активності в поєднанні з іншими культурними цінностями.

Теорія фізичної культури хортингістів виходить із основних положень теорії культури і спирається на її поняття. Водночас вона має специфічні терміни і поняття, які відображають її сутність, цілі, завдання, зміст, а також засоби, методи і керівні принципи. Основним і найбільш загальним є поняття «фізична культура». Як вид культури вона в загальносоціальному плані являє собою величезну галузь творчої діяльності зі створення фізичної готовності людей до життя (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей і рухових навичок). В особистісному плані фізична культура – міра і спосіб всебічного фізичного розвитку людини.

Гуманітарна значимість фізичної культури для хортингістів передбачає досягнення цілісності знань про людину, розуміння значення людських цінностей у сучасному світі, усвідомлення свого місця в культурі, розвиток культурної самосвідомості, здібностей і можливостей до перетворювальної культурної діяльності. Вона проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил особистості, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, тілесна культура, підвищена працездатність, фізична досконалість, гарне самопочуття тощо. Фізична культура хортингістів спрямована на розвиток цілісної особистості, її здатності і готовності повноцінно реалізувати свої сутнісні сили в здоровому і продуктивному стилі життя, професійній діяльності, в побудові необхідного соціокультурного комфортного середовища.

Цінності фізичної культури в освітньому процесі хортингу необхідно розглядати як сукупність цінностей об'єктивних і суб'єктивних форм фізичної культури. Ціннісне ставлення хортингістів до фізичної культури є інтеграцією більш приватних відносин: відносин особистості до різних форм і засобів фізичної культури і включає аксіологічний, інтелектуальний, емоційний і діяльнісний компоненти.

Сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт – загальновизнані матеріальні і духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо.

Не випадково в останні роки все частіше йдеться про хортинг не тільки як про самостійний соціальний феномен, але і як про систему набуття стійких якостей особистості. Проте феномен фізичної культури хортингістів фахівцями Української федерації хортингу вивчений далеко не повністю, хоча проблеми культури духу і тіла виникали ще в епоху стародавніх цивілізацій.

Фізична культура хортингіста, як феномен загальної культури, унікальна. Саме вона дозволяє поєднати соціальне і біологічне в розвитку людини. Більш того, вона є найпершим і базовим видом культури, який формується в людині. Фізична культура з властивим їй дуалізмом може значно впливати на стан організму, психіки, статус спортсмена хортингу і його спортивні досягнення.

Історично фізична культура складалася насамперед під впливом практичних потреб суспільства у повноцінній фізичній підготовці підростаючого покоління і дорослого населення до праці. Фізична культура є особливою і самостійною галуззю культури. Вона виникла і розвинулася одночасно з загальнолюдською культурою, є її живою, органічною частиною. Культура ніколи у процесі свого історичного розвитку не втрачала зв'язку з фізичною культурою, а остання завжди ґрунтувалася у своєму розвитку на досягненнях культури (науки, філософії, моралі тощо). Фізична культура виникла в надрах загальної культури в процесі історичного розвитку людського суспільства. Уже на перших етапах свого існування людство було змушене накопичувати досвід у способах, прийомах, засобах оволодіння природою, навколишнім середовищем, удосконалювати виробництво та знаряддя праці. Цей досвід необхідно передавати підростаючому поколінню. Виникає навчання, виховання. На ранніх етапах первісного суспільства виховання було переважно фізичним.

У процесі історичного розвитку культури фізична культура перетворюється у самостійну галузь суспільно необхідної діяльності. Розвиток духовної культури (філософії, науки, теорії виховання), матеріальної культури (культури матеріального виробництва, його процесів і продуктів), а також ускладнення і загострення

соціальних відносин у процесі розвитку суспільства визначають і розвиток фізичної культури. Поступово в її надрах формуються і потім виділяються у самостійні частини (компоненти) фізичне виховання, спорт і фізична рекреація.

Поряд із цим формуються і засоби фізичної культури. Першими з них, які усвідомлено стала конструювати людина на основі своєї трудової практики, були фізичні вправи у вигляді природних рухів (біг, стрибки, метання тощо). Вони виступали у складі ігор, танців, розваг.

Разом із тим залежно від розвитку систем освіти і виховання фізична культура ставала базовим чинником формування рухових умінь і навичок. Якісно нова стадія осмислення сутності фізичної культури пов'язується з її впливом на духовну сферу людини як дієвого засобу інтелектуального, морального, естетичного виховання. Немає особливої потреби доводити величезний вплив занять фізичними вправами на біологічну сутність людини: на його здоров'я, фізичний розвиток, морфофункціональні структури, але її вплив на розвиток духовності вимагає особливих пояснень і доказів.

Важливим аргументом на користь важливості фізичної культури для всебічного розвитку людини може стати осмислення ціннісного потенціалу цього феномена. Фізична культура – це частина культури суспільства, яка являє собою інтеграцію різних видів людської діяльності і їхніх результатів, спрямованих на вдосконалення людини, і яка існує у двох основних формах:

1) об'єктивній (у вигляді реальних предметів, у продуктах духовної праці, в системі соціальних норм і установ, у сукупності відносин людей до природи, між собою і до самих себе);

2) суб'єктивній (у вигляді діяльнісних здібностей і можливостей людини оволодіти цим предметним багатством).

Основною специфічною особливістю професійної фізичної культури є прикладність, яка заснована на природно-біологічних передумовах «перенесення тренуваності» і полягає у формуванні тих потреб і здібностей, освоєнні того суспільного досвіду і соціальних цінностей, які мають найбільшу практичну значущість для особистості, підготовки до праці. Хортинг у цьому сенсі є дуже специфічним і часто виступає як розділ професійно-прикладної підготовки військовослужбовців, поліцейських, охоронців тощо.

2.2.1. Структура і мотиви фізичної культури в системі хортингу

У цій структурі фізична культура хортингістів є складним системним утворенням. Усі подані в ній елементи тісно взаємопов'язані, доповнюють і обумовлюють один одного.

Знання та інтелектуальні здібності хортингістів визначають:

- кругозір особистості, ієрархію її оцінок, цінностей і результатів діяльності;

- мотиви, що характеризують спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на прояв активності в сфері хортингу;

- ціннісні орієнтації, що виражають сукупність відносин особистості до фізичної культури в житті, професійної та творчо-активної діяльності;

- потреби, які є основною спонукальною і концентруючою силою поведінки особистості в сфері хортингу;

- фізичну досконалість, що передбачає такий рівень здоров'я, фізичного розвитку, психофізичних та фізичних можливостей особистості, які становлять фундамент її активної, перетворювальної, соціально значущої, фізкультурно-спортивної діяльності та життєдіяльності в цілому;

- соціально-духовні цінності, що визначають загальнокультурний і специфічний розвиток культури хортингіста;

- фізкультурно-спортивну діяльність, що відображає ціннісні орієнтації і потреби, характеризує фізкультурну активність особистості.

Фізична культура хортингістів реалізується у таких формах (компонентах), як фізичне виховання (пов'язане з освоєнням фізичних і духовних сил людини), спорт (їх вдосконаленням), фізична рекреація (підтриманням), рухова реабілітація (відновленням). Внутрішнім наповненням кожної з них є поєднання інтелектуального, соціально-психологічного і рухового компонентів, а також певної системи потреб, здібностей, діяльності відносин та інститутів. Це визначає специфіку кожного компонента фізичної культури.

Діяльна частина фізичної культури студента, який займається хортингом, представлена процесом його фізичного виховання.

Фізичне виховання хортингістів – це педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично і духовно досконалого, морально стійкого підростаючого покоління, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, творчого довголіття і продовження життя людини. Фізичне виховання є певним видом виховного процесу, специфіка якого полягає у навчанні рухових актів та управлінні розвитком і вдосконаленням фізичних якостей людини. Однак це визначення не відображає повноту всього процесу фізичного виховання і розглядає тільки його діяльнісний компонент, водночас в ньому істотними є когнітивний та емоційно-ціннісний компоненти.

Фізичне виховання хортингістів є процесом, спрямованим не тільки на навчання рухів, виховання фізичних якостей, а й на оволодіння хортингістами спеціальними знаннями і формування у них усвідомленої потреби в заняттях хортингом. Фізичне виховання хортингістів – це також педагогічно упорядкований процес спрямованого використання чинників виду спорту хортинг, що включає навчання рухових дій (у результаті яких формуються рухові вміння, навички і пов'язані з ними знання), виховання індивідуальних фізичних якостей і пов'язаних із ними рухових здібностей, сприяння на цій основі становленню та розвитку властивостей особистості.

Таким чином, уявлення про фізичне виховання хортингістів відображають не тільки його прикладний характер, а й питання соціалізації особистості, її інтелектуальний, психологічний, духовний та творчий розвиток і довголіття. Саме таке розуміння фізичного виховання студентів засобами хортингу дає можливість вважати в цьому процесі основним завданням формування фізичної культури особистості.

Центральним системоутворювальним фактором, що об'єднує усі компоненти фізичної культури хортингістів, є фізкультурно-спортивна (фізкультурна) діяльність, спрямована на фізичне вдосконалення людини.

Емоційно-ціннісне ставлення до фізкультурної діяльності не формується спонтанно і не успадковується, воно набувається

хортингістом у процесі самої діяльності (безпосередньо у процесі занять хортингом) і ефективно розвивається з освоєнням знань і творчого досвіду, з проявом ініціативи й активності в істинному педагогічному процесі.

Витривалості, сили, швидкості, високого рівня функціональної підготовленості організму та його працездатності можна досягти тільки шляхом використання ефекту цілеспрямованого організаційного процесу адаптації організму до фізичних навантажень певного змісту, обсягу і достатньої (розумної) інтенсивності, що є результатом і показником фізичної культури хортингіста.

Компоненти фізичної культури хортингіста

Хортинг – частина фізичної культури, заснована на використанні змагальної діяльності і підготовки до неї. У хортингу людина прагне розширити межі своїх можливостей; це величезний світ емоцій, популярне видовище, в якому присутній складний процес міжлюдських відносин. У ньому проявляється прагнення до перемоги, досягнення високих результатів, які потребують мобілізації фізичних, психічних і моральних якостей людини.

Фізичне виховання хортингістів – педагогічно організований процес розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій і формування спеціальних знань. Метою фізичного виховання є виховання фізично досконалих людей, всебічно фізично підготовлених до творчої праці і захисту Батьківщини. Фізичне виховання включене в систему освіти і виховання, починаючи з дошкільних установ.

Професійно-прикладна фізична культура (далі – ППФК) створює передумови для успішного оволодіння студентом тією чи іншою професією. Зміст і склад засобів ППФК визначається особливостями трудового процесу.

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура. Вона пов'язана зі спрямованим використанням фізичних вправ як засобів лікування захворювань і відновлення функцій організму, порушених або втрачених внаслідок захворювань, травм, перевтоми й інших причин. Її різновидом є лікувальна фізична культура.

Фонові види фізичної культури. До них відносять гігієнічну фізичну культуру, включену в рамки повсякденного побуту (ранкова гімнастика, прогулянки, інші фізичні вправи в режимі дня, не пов'язані зі значними у режимі активного відпочинку (туризм, фізкультурно-оздоровчі розваги).

Як засоби фізичної культури хортингістів використовують:

- фізичні вправи;
- природні сили природи (сонце, повітря, вода);
- гігієнічні чинники (особиста гігієна, розпорядок дня, режим харчування тощо).

Фізична культура за своєю сутністю є явищем масовим, що втягує в сферу свого впливу, хоча і з різним ступенем активності, більшість членів суспільства.

Людство усвідомлено прийшло до занять спортом – специфічною соціально організованою формою і сферою зіставлення фізичних та інтелектуальних здібностей і підготовленості окремої людини або команди, схвалюваної соціальною спільністю, в якій види діяльності спрямовані на досягнення результату за допомогою підготовки і участі в специфічних (спортивних) змаганнях. Спорт входить у фізичну культуру, але тільки частиною, пов'язаною безпосередньо з руховими діями.

Таким чином, фізична культура і спорт – це один із видів людської діяльності, спрямованої на фізичне вдосконалення як людської популяції в цілому, так і кожної окремої людини, яка надає оздоровчий, виховний, політичний і соціально-економічний вплив на суспільний розвиток людства.

Людина як особистість формується у процесі суспільного життя: в навчанні, праці, в спілкуванні з людьми. Фізична культура і спорт роблять свій внесок у формування всебічно розвинутої особистості.

На навчальних заняттях, тренуваннях, а особливо під час спортивних змагань хортингісти зазнають великих фізичних і моральних навантажень: швидко змінюється обстановка, опір суперника тощо. Залежність результату спортивних змагань від зусиль кожного члена команди, вміння підпорядкувати свої інтереси інтересам колективу, неухильне виконання певних правил спортивних

змагань, шанобливе ставлення до суперника сприяють формуванню у них таких рис характеру, як сила волі, сміливість, самовладання, рішучість, впевненість у своїх силах, витримка, дисциплінованість.

На заняттях із хортингу молоді люди здобувають знання про раціональні способи виконання рухових дій, про використання набутих навичок у житті, засвоюють правила загартовування організму, обов'язкові вимоги гігієни. У результаті тренувань розвивається спостережливість, увага, сприйняття, підвищується рівень стійкості розумової працездатності.

Оздоровчий і профілактичний ефект масового хортингу нерозривно пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин. Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, загартовуватися, займатися хортингом, фізичною культурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни.

За даними фахівців у галузі охорони здоров'я та науковців Української федерації хортингу, здоров'я кожного спортсмена хортингу на 50 відсотків залежить від його способу життя. Методики тренувальної діяльності з хортингу у цьому сенсі також відіграють важливу роль. Факторами ризику порушення здоров'я є недолік руху, незбалансоване харчування, куріння, вживання алкоголю і наркотиків, інфекційні захворювання, недосипання і відсутність повноцінного відпочинку. Підвищення рухової активності (основний компонент регулярних занять хортингом) позитивно впливає на збереження і зміцнення здоров'я.

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність її до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини. Активне довге життя – це важлива складова людського фактора. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі – ВООЗ): «Здоров'я – це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів».

Здоровий спосіб життя (далі – ЗСЖ) – це спосіб життя, який заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, що гартує і водночас захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я.

Сфера хортингу виконує у суспільстві безліч функцій і охоплює усі вікові групи населення. Поліфункціональний характер сфери хортингу проявляється у тому, що фізична культура хортингіста – це розвиток фізичних, естетичних і моральних якостей людської особистості, організація суспільно корисної діяльності, дозвілля населення, профілактика захворювань, виховання підростаючого покоління, фізична і психоемоційна рекреація і реабілітація, видовище, комунікація тощо.

Фізична культура студента, який займається хортингом, будучи однією з граней загальної культури людини, фундаментом її здорового способу життя, багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, на виробництві, в побуті, в спілкуванні, сприяє вирішенню соціально-економічних, виховних та оздоровчих завдань. Турбота про розвиток хортингу в Україні – найважливіша складова соціальної політики держави, що забезпечує втілення в життя гуманістичних ідеалів, цінностей і норм, які відкривають широкий простір для виявлення здібностей людей, задоволення їх інтересів і потреб, активізації людського фактора.

2.2.2.Форми і види занять хортингістів фізичним вихованням

Існування людини, де поєднується матеріальне і духовне володіння світом, виражається у культурі життя. Культура життя може бути визначена як спосіб свідомої організації особистістю своєї життєдіяльності, що забезпечує її всебічний і гармонійний розвиток в інтересах суспільства. Фізична культура, засоби, методи і форми якої сприяють зміцненню здоров'я і працездатності людини, підготовці до активної трудової діяльності, займає важливе місце у системі цінностей кожного результативного кваліфікованого спортсмена хортингу.

Фізична культура хортингіста – це сукупність матеріальних і духовних цінностей, що створюються і використовуються для фізичного удосконалення спортсмена, вона становить частку загальної культури клубу хортингу, спортивної федерації та всього суспільства. Фізична культура сприяє розвитку в людині, поряд з фізичною силою, здоров'ям і гарною поставою, таких прикмет характеру, як фізична вправність, загартованість, почуття честі у змаганні, грі та праці, швидкість, рішучість і обережність, толерантність, товарицькість, відвага, динамічність, чесність, сила волі.

Фізичне виховання студентів в Україні є невід'ємною частиною системи вищої освіти, важливим компонентом їхнього гуманітарного виховання, формування у них патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психологічної підготовленості до активного життя і діяльності.

Природа як джерело фізичного розвитку людини і її загартованості

Фізичне виховання студентів існувало вже в первинному суспільстві у формі організованих ігор та розваг, в основі яких лежала трудова діяльність. Ще в епоху Київської Русі дітей із семи років навчали стрільбі з лука, володінню списом і арканом, їзді верхи, а з 12 років – справжнім військовим хитрощам, тобто мистецтву бою. Традиції фізичної культури та психофізичного загартовування передавалися від покоління до покоління.

Від предків (антів, скіфів, русів), які були високі на зріст і надзвичайно сильні, свій ентогенез вели козаки. Запорозькі козаки продовжували традиції своїх пращурів-богатирів і розвивали в собі богатирську силу і дух. У січових і козацьких школах на одному рівні з освітніми дисциплінами вивчалися різноманітні фізичні вправи, формувалися вміння володіти шаблею, списом, стріляти з рушниць, плавати, керувати човном, переховуватися від ворога під водою.

Цілісна система козацького тіловиховання базувалася на загартуванні і підготовці організму до складних випробувань долі. Людина може розвиватися і жити нормально лише в тому випадку, коли її дії резонують із закономірностями, встановленими

оточуючою нас природою. Козаки влітку спали під покровом зоряного неба, уявою і думкою намагалися проникнути в таємниці Всесвіту. Наслідування великих сил Всесвіту постійно супроводжує людину все її життя. Елементи мистецтва єдиноборств лягли в основу хортингу, в якому виражається напруженість духовних і фізичних сил, порив до життя, наступальність і торжество перемоги, що вимагає гнучкості всіх частин тіла і блискавичної реакції.

Процедури загартовування

Загартовування має тисячолітню історію. Ще в папірусах Древнього Єгипту були вказівки про те, що можна оздоровлюватися повітряними чи водними процедурами. У Спарті юнаки більшу частину року ходили босі, без головних уборів, що формувало витривалість, стійкість до випробувань. У Древній Греції загартовування набуло поширення у зв'язку з закликами Гіппократа до оздоровлення.

Процедури загартовування є включенням людини в цілющі впливи природи. Для загартовування використовують повітря, сонце, воду. Основні процедури: повітряні і сонячні ванни, обтирання, обливання, душ, купання.

Під час проведення процедури загартовування холодом подразнюються терморцептори шкіри, від яких нервовими волокнами миттєво посилаються сигнали в центральну нервову систему. Виникають відповідні команди, спрямовані на елопродукцію і тепловіддачу. Теплопродукція виникає у результаті відтоку крові до внутрішніх органів і викликає почуття ознобу. Одночасно відбувається активізація обмінних процесів і продукovanість тепла в організмі, що призводить до розширення судин і покрасніння шкіри. У результаті багаторазового повторення процедури підвищується стійкість організму до впливу низьких температур, відбувається тренування захисних реакцій організму.

Позитивний результат загартовування можливий у разі дотримання таких умов:

- регулярність загартовування впродовж року з урахуванням клімату і погоди;
- застосування декількох індивідуально підібраних процедур;

– тривалість процедур і сила їхнього впливу варіюються залежно від стану здоров'я і індивідуальних особливостей.

За наявності ознак захворювання загартовування необхідно відкласти до повного одужання.

Форми оздоровлення хортингістів засобами фізичної культури

Основною організаційною формою фізичного виховання є урок, який має науково обґрунтовану структуру і проводиться фахівцями фізичного виховання відповідно до навчальних програм, забезпечує дітям і молоді базовий обсяг фізкультурних знань, умінь і навичок. Крім уроків, широко використовуються позаурочні форми: заняття у фізкультурних гуртках і секціях, у групах загальної фізичної підготовки, лікувальної фізичної культури тощо.

Важливими формами фізичного виховання дітей і молоді є заняття у спортивних школах, клубах за інтересами, а також самостійні заняття фізичними вправами. У житті кожної людини завжди можна знайти місце для фізичних вправ.

Ходьба – найдоступніший вид фізичних вправ. Фізичне навантаження під час ходьби дозується швидкістю руху і пройденим шляхом. Починати ходьбу можна з 1–2 км і, додаючи в день по 250–500 м, збільшити її до 10 км і більше. Під час довготривалої ходьби закріплюються навички правильної осанки, дихання повинно бути вільним і ритмічним.

Біг проводять у кінці заняття, починаючи з 2 хв. Під час систематичного тренування тривалість бігу збільшується на 1–2 хв. За тиждень поступово його можна збільшити до 10 хв. Краще збільшувати час бігу ніж швидкість.

Купання й плавання належать до найкорисніших загартовувальних процедур. Механічне подразнення нервових закінчень шкіри і м'язів, яке відбувається під час плавання, є своєрідним масажем. Плавання активізує обмін речовин, розвиває мускулатуру і серцево-судинну систему. Тривалість купання в перші дні – 2–5 хв, поступово час перебування у воді збільшується до 20–30 хв. Плавання необхідно починати з дистанції 10–50 м, поступово збільшуючи до 100–500 м і більше. Потрібно уникати переохолодження організму і втоми.

Ходьба на лижах – найпопулярніша форма зимового відпочинку, пов'язана із значними енергозатратами організму. Швидкість руху – 4–10 км/год, темп – від 60 до 115 кроків за 1 хв. Тривалість перших прогулянок – не більше 1–2 год з поступовим збільшенням її до 3–4 год.

Спортивні й рухові ігри. Гра в регбі з елементами хортингу, бадмінтон, «м'яч у колі», «гольф» та інші дають фізичне навантаження, позитивні емоції, що підвищує життєвий тонус, працездатність, переключає увагу. Під час виконання різноманітних фізичних вправ працюють м'язи, покращується обмін речовин, що створює сприятливі умови для діяльності мозку. За відсутності руху гальмується кровообіг, викид продуктів життєдіяльності з мозку, пригнічується обмін речовин у легенях, що знижує опір щодо розвитку бактерій і мікроорганізмів. Тому користь навіть 10-хвилинних фізкультурних пауз, різних видів рухових вправ повертають людину до нормального стану.

Заняття фізкультурними вправами необхідні людині в різні періоди життя. У студентському віці, коли ще тільки формується повна нервово-м'язова координація, фізкультура необхідна для гармонійного розвитку особистості. У людини, організм якої вже сформувався, повільно відбуваються процеси окостеніння і склероз суглобів. Виникає необхідність у своєрідних фізичних вправах з урахуванням вікових особливостей. Для людей похилого віку фізкультура є засобом боротьби зі змінами, що призводять до старіння. Тому фізична культура особистості, яку пропагує система хортингу, повинна бути масовою у боротьбі за здоров'я людини, її творчу активність і довголіття.

2.2.3. Мотивація студентської молоді до занять хортингом

Навчання хортингістів навичкам раціональної рухової діяльності; кондиційного та координаційного тренування відбувається на основі анатомічних, фізіологічних та спортивних знань.

Реалізація представлених завдань дозволить підняти процес фізичного виховання засобами хортингу на більш якісний рівень, де можна вже говорити про фізкультурну освіту студентів. При цьому кожний студент отримує можливість у подальшому самостійно вдосконалювати свої індивідуальні здібності засобами хортингу.

У навчальній дисципліні «Фізичне виховання» до тепер переважно удосконалювалася фізична діяльність, і менше уваги приділялося культурі цієї діяльності. В останні роки спостерігається погіршення здоров'я студентів. Багато хвороб «молодіють». Наприклад, якщо раніше підвищений артеріальний тиск переважно був у літніх людей, то нині цим захворюванням страждає все більша кількість студентів. Усе більше фіксується порушень в опорно-руховому апараті (порушення постави і плоскостопість), збільшення простудних захворювань. Ці та інші відхилення у стані здоров'я є наслідком багатьох причин, у тому числі і зниження рухової активності на тлі навчальних перевантажень студентів.

Педагогу необхідно дуже точно і дохідливо роз'яснити студентам сенс, значення і зміст занять хортингом. У будь-яке завдання потрібно вкладати особистісний сенс і давати студентам можливість відчути результати їхньої діяльності, доводити до свідомості студентів необхідність тривалої і наполегливої праці для досягнення результатів.

У студентів інтерес, як правило, породжують позитивні емоції, викликані процесом виконання вправ і прийомів хортингу. Пробудженню у них інтересу до занять хортингом сприяє якісне проведення усіх форм занять у закладі вищої освіти, гарне оснащення і естетичне оформлення матеріально-спортивної бази. Дуже важливою умовою виховання інтересу студентів щодо занять хортингом є завдання, що забезпечують успішність процесу навчання. Формування інтересу до занять хортингом залежить також від тренера з хортингу, колективу викладачів. Важливу роль тут відіграє особистий приклад тренера.

Велике значення при формуванні інтересу у студентів до систематичних занять хортингом, фізичною культурою і фізкультурно-оздоровчими заходами мають узгоджені дії спортивної секції, закладу вищої освіти і сім'ї. Значним мотивом для активізації усіх зацікавлених людей є оздоровчий вплив занять фізичними вправами на молодий організм. Під час занять на фізкультурно-оздоровчих заходах необхідно уникати монотонності, яка може негативно вплинути на інтерес студентів. Можна застосовувати

музику – вона володіє винятковою силою емоційного впливу, супроводжує рухи, впливає на підвищення якості їх виконання, поповнює виразність, ритмічність, чіткість, плавність, злитість.

Виразність і узгодженість рухів із музикою визначається зосередженістю сприйняття і емоційністю переживання хортингістами художніх образів музичних творів, їх різного характеру. Така емоційна забарвленість сприйняття спортсменами характеру рухів, пов'язаних із музикою, удосконалює їх, надає їм енергійності або м'якості, великого розмаху або стриманості і водночас сприяє їхній свободі і невимушеності.

Одним із основних шляхів виховання позитивного інтересу є розуміння хортингістами значення досліджуваного матеріалу. Студент на особистому досвіді повинен переконатися у нерозривному зв'язку набутих знань із практикою, відчувати їхню життєву значимість. Інший шлях – включення студентів до активної творчої діяльності шляхом підбору посильних, цікавих, досить різноманітних, нових за змістом або формою завдань, що спонукають до самостійного, активного роздуму. Важливо, щоб пізнання було пов'язане із позитивними емоційними переживаннями.

Функціональний прояв здоров'я у різних сферах життєдіяльності

Стан здоров'я відображається на усіх сферах життя людей. Повнота і інтенсивність різноманітних життєвиявлень людини безпосередньо залежить від рівня здоров'я, його якісних характеристик, які значною мірою визначають образ і стиль життя людини: рівень соціальної, економічної та трудової активності, ступінь міграційної рухливості людей, залучення їх до сучасних досягнень культури, науки, мистецтва, техніки і технології, характер і способи проведення дозвілля і відпочинку. Водночас тут проявляється і зворотна залежність: стиль життя людини, ступінь і характер її активності в побуті, особливо в трудовій діяльності, багато в чому визначають стан її здоров'я. Така взаємозалежність відкриває великі можливості для профілактики і зміцнення здоров'я.

Здоров'я впливає на якість трудових ресурсів, на продуктивність суспільної праці і, тим самим, на динаміку економічного розвитку суспільства. Рівень здоров'я і фізичного розвитку – одна з найважливіших умов якості робочої сили. Залежно від їхніх показників оцінюється можливість участі людини в певних сферах трудової діяльності. Тому вже на етапі вибору спеціальності і виду професійного навчання об'єктивно виникає, ставиться і вирішується проблема психофізіологічної відповідності особистості конкретних видів професійної діяльності.

Потреба у здоров'ї має загальний характер, вона властива як окремим людям, так і суспільству в цілому. Увага до власного здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику його порушень, свідома орієнтація на здоров'я різних форм життєдіяльності – усе це показники загальної культури людини.

2.3. Методика проведення оздоровчих занять із хортингу для студентської молоді

Позитивний оздоровчий вплив хортингу на організм

Заняття хортингом відкривають перед педагогом великі можливості для створення потрібних ситуацій в умовах суперництва, що вимагає дотримання правил, норм, спортивної етики, поваги до суперника. Систематичні заняття хортингом сприяють формуванню таких важливих якостей, як концентрація і переключення уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість, ініціативність, сміливість і рішучість студентів. Обговорюючи ефективність різних варіантів організації навчального процесу, можна стверджувати, що хортинг у системі фізичного виховання підвищує зацікавленість студентів у самостійних заняттях фізичними вправами і веденні здорового способу життя.

З цих позицій хортинг у системі фізичного виховання закладів вищої освіти формує у студентів не тільки фізичні, але й морально-етичні якості. У хортингу існує обґрунтування рухів з позиції біомеханіки, які за своєю структурою відрізняються від рухів в інших видах спорту і сприяють комплексному впливу на опорно-руховий апарат і весь організм студента.

Основна перевага хортингу полягає у тому, що у вправах задіяні практично всі групи м'язів і різні системи організму, що забезпечує досить високий і гармонійний розвиток. Динамічні і статичні вправи хортингу позитивно впливають на рухливість суглобів, розвивають зв'язковий апарат, збільшують м'язову силу, підвищують витривалість організму. Спеціальне виконання дихальних вправ забезпечує масаж внутрішніх органів і покращує кровообіг. Відпрацювання кидків, блоків, ударів допомагає розвинути швидкість рухів, реакцію, спритність і координацію. Сприятливий вплив на нервову систему дозволяє зосереджувати увагу під час виконання прийомів.

Під час регулярних занять хортингом відбувається зміцнення серцево-судинної системи за рахунок збільшення серцевого м'яза, внаслідок чого серце може виштовхнути більше крові у велике коло кровообігу.

Для тренувань студентам необхідно мати хортовку або майку і шорти. У студентському віці спортсмени особливу увагу приділяють кольору кваліфікаційного шеврону або поясу, що підкреслює спортивні досягнення. Чим вищий ступінь хортингу, тим студенти почувають себе більш авторитетними. Вони прагнуть до отримання кольорового шеврону (ступеня хортингу – РАНК), здаючи іспити і проходячи випробування.

Нині, мабуть, уже не залишилося тих, хто вважав би бойове мистецтво хортинг просто способом майстерської бійки і, що школа хортингу – це місце, де вчать насильству. Своїми виховними успіхами та успіхами конкретних відомих спортсменів тренувальна система довела, що хортинг, насамперед, виховує дух, особисті вольові та етичні якості.

Організм хортингіста перебуває у стадії розвитку і зростання. Зрозуміло, що фізичні навантаження під час занять нормуються відповідно до віку і не перевищують допустимих. У фізичному плані хортинг для студента буде корисним насамперед як комплекс спортивних вправ. Правильна постава, вміння контролювати рухи, відмінна фізична форма – усе це дасть студенту школа українського хортингу.

Особливо потрібно відзначити психологічний вплив, який чинить бойовий хортинг. Високий авторитет викладача навчить студента повазі до старших, заснованій на визнанні досвіду, заслуг і достоїнств, а не на страху.

Багато батьків побоюються, що заняття з хортингу призведуть до травм, принесуть студенту не користь, а шкоду. Такі побоювання абсолютно марні, заняття з хортингу для студента не більш небезпечні, ніж заняття будь-яким іншим видом спорту. Кожна школа хортингу організовує тренування таким чином, щоб максимально знизити будь-який ризик. А ось вміння постояти за себе вбереже згодом студента від більш серйозних неприємностей, ніж отримане на тренуванні садно.

Не потрібно думати, що, опанувавши прийомами хортингу, студент буде постійно вплутуватися у вуличні бійки. Виховання хортингістів проводиться таким чином, що бійки хлопців не цікавлять. А якщо ситуація складеться так, що бійки не минути, то прийоми хортингу виявляться «золотим» навиком і корисним умінням навіть у порівнянні та протистоянні з представником іншого стилю єдиноборства. Не секрет, що вулиці сучасних міст – не найбезпечніше місце. І хлопця, і дівчину на вулиці чекає чимало несподіванок, а може й небезпек. Як би батьки не намагалися, вони не в змозі опікати свого сина чи доньку цілодобово. Натомість саме хортинг як бойовий і дисциплінарний вишкіл, хоча б серед однолітків буде це робити постійно.

2.3.1. Регламентація і спрямованість рухової активності хортингістів

Рух – природна потреба людини, потужний фактор підтримки нормальної життєдіяльності. Саме рухи активізують компенсаторно-приспосувальні механізми, розширюють функціональні можливості організму, а також покращують самопочуття людини, створюють впевненість та є важливим фактором профілактики багатьох захворювань.

Рухова активність – природна і спеціально організована рухова діяльність людини, що забезпечує її успішний фізичний і психічний розвиток. Під руховою активністю так само розуміється

кількість рухів, виконуваних людиною у процесі повсякденної життєдіяльності. Рухова активність людини проявляється у функціонуванні опорно-рухового апарату в процесі ходьби, бігу, стрибків, метань, плавання, ігрової діяльності тощо.

Заняття з хортингу організують рухову активність людини і задовольняють її потребу в різних видах рухової активності, до якої схильна та чи інша людина. Фізичні вправи позитивно впливають на становлення і розвиток усіх функцій центральної нервової системи: силу, рухливість і врівноваженість нервових процесів. Систематичні тренування роблять м'язи більш сильними, а організм – більш пристосованим до умов зовнішнього середовища.

З позицій фізіології рухи можна розділити на організовані, або регламентовані (фізичні вправи під час тренувань, на заняттях у спортивних секціях тощо) і нерегламентовані (ігри з однолітками, прогулянки, самообслуговування тощо).

Регламентована рухова активність є сумарним обсягом рухових дій, які спеціально обираються і цілеспрямовано впливають на організм хортингістів.

Нерегламентована рухова активність включає обсяг спонтанно виконуваних рухових дій, наприклад у побуті.

Усі ці рухи довільні, цілеспрямовані. Вони задовольняють певну потребу людини, являючи собою етап поведінкового акту. Оцінюючи так, ми не повинні виключати і ті рухи, які людина робить мимоволі (періодична зміна пози, потягування тощо). Між усіма формами рухів є тісний взаємозв'язок і взаємообумовленість.

Розглянемо особливості розвитку рухових якостей та спрямованість рухової активності хортингістів.

Успішне вирішення рухових завдань залежить від уміння узгоджувати окремі рухи рухової дії, які виконуються одночасно або послідовно. Успішне виконання вправ залежить і від точності рухів. Під час цього потрібно враховувати, що вони можуть виконуватися за чітко обумовленою схемою (виконання форм хортингу) або нестандартно залежно від реальної ситуації, що склалася (проведення двобою хортингу з суперником).

Відомо також, що різні люди потребують для засвоєння фізичних вправ більше або менше часу. Якщо людина здатна добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність, залежно від умов, що виникають у процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна говорити, що вона є спритною.

Спритність – складна, комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена як її здатність швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що виникла. Головною складовою спритності є координаційні здібності людини, удосконаленню яких потрібно приділяти основну увагу, розвиваючи спритність.

Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи тіла під час вирішення конкретних рухових завдань. Координація характеризується можливістю людей управляти своїми рухами. Координаційні здатності людини досить різноманітні і специфічні. Проте їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють.

Види координаційних здібностей:

- здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів;
- здатність зберігати стійку рівновагу;
- здатність відчувати і засвоювати ритм;
- здатність довільно розслабляти м'язи;
- здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйняття, які часто доповнюються слуховими і зоровими.

Здатність до збереження рівноваги обумовлюється сукупною мобілізацією можливостей зорової, слухової, вестибулярної і соматосенсорної систем. Звичайно, що конкретна ситуація рухової діяльності, яка пов'язана зі збереженням рівноваги, визначає провідними ті або інші системи. Найчастіше прояв рівноваги обумовлюють соматосенсорна і вестибулярна системи. Проте

обмеження або виключення зору в усіх випадках пов'язане зі зниженням здатності людини підтримувати рівновагу.

Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних і динамічних умовах, за наявності опори або без неї. Особливе значення рівновага має під час виконання гімнастичних та ігрових вправ, у хортингу тощо. Кожному відхиленню тіла від оптимального положення повинно відповідати відновлювальне зусилля особи шляхом балансування. При цьому якість виконання вправи тим вища, чим меншою є амплітуда балансування.

Відчуття ритму як здатність точно відтворювати просторові, часові, силові, швидко-силові і просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій. Особливого значення це відчуття набуває у рухових діях, для яких характерна значна координаційна складність і попередня детермінованість рухів (наприклад танці, робота на токарних або фрезерувальних верстатах тощо). У таких рухових діях навіть незначні відхилення від необхідного ритму рухів, що виражаються у зміні напрямку, швидкості, прискорення, точності прикладених зусиль, чергуванні напруження і розслаблення м'язів, можуть суттєво вплинути на результат рухової дії.

Здатність до орієнтування у просторі визначається вмінням людини оперативно оцінити ситуацію, що склалася, відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання.

Здатність до довільного розслаблення м'язів. Під час виконання різноманітних рухів спостерігається безперервна зміна ступеня напруження і розслаблення різних м'язів і м'язових груп, раціональне чергування складніших композицій режимів їхньої діяльності. При цьому різні м'язи і м'язові групи виконують різні функції. Одні забезпечують виконання рухів і подолання опору за рахунок довільного скорочення, робота інших м'язів спрямована на збереження стійкої пози. Надзвичайною здатністю щодо найтоншої оцінки і регуляції динамічних, часових і просторових параметрів рухів володіють спортсмени високого класу. Так, бігуни високої кваліфікації на середні дистанції здатні подолати 400-метрові відрізки із заданим часом (52, 54 або 55 с), не допускаючи помилки більше ніж 0,2–0,3 с.

Довільне розслаблення м'язів є одним із найважливіших факторів забезпечення ефективного виконання побутових, виробничих і спортивних рухів.

Підвищена напруженість м'язів суттєво знижує координованість рухів, зменшує їхню амплітуду, обмежує прояв швидкісних і силових якостей, призводить до зайвих енергетичних витрат, знижуючи економічність роботи та витривалість і, як наслідок, негативно впливає на результативність рухової діяльності.

Координованість рухів. Координованість рухів – це здатність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок. Вона має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту простору і часу. В спорті – це єдиноборства, спортивні ігри і складно координаційні види. Проте навіть у відносно простих за координацією роботи нервово-м'язового апарату рухах (ходьба, біг, плавання тощо) добра координованість сприяє зменшенню енерговитрат на одиницю виконаної роботи за рахунок постійного пристосування кінематичних і динамічних параметрів відповідних рухів (довжина кроку, траєкторія руху ланок тіла, темп, величина зусилля тощо) до поточних функціональних спроможностей людини.

Координованість рухів тісно взаємопов'язана з іншими різновидами координаційних здатностей і, в першу чергу, зі здатністю до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Високий рівень розвитку координованості рухів позитивно впливає на розвиток інших координаційних здібностей.

Динаміка розвитку координаційних здібностей має своєрідний для кожного різновиду характер. Найбільш повно вивчено вікову динаміку розвитку здатності зберігати рівновагу. Як статична, так і динамічна рівновага прогресивно зростає від 3 до 13 років.

Статична рівновага має нерівномірний характер розвитку. Здатність дівчаток 1–2-х класів до збереження рівноваги суттєво не змінюється. Під час навчання у 4-му і 5-му класах вона значно зростає, а потім впродовж трьох років безперервно погіршується і у восьмикласниць наближається до рівня прояву рівноваги

учениць 2-го класу. У старшому шкільному віці здатність дівчат до збереження статичної рівноваги хвилеподібно зростає. Високі темпи її розвитку характерні для дев'яти- й одинадятикласниць.

Динамічна рівновага різко зростає у третьокласниць, суттєво погіршується у 4-му класі, стабілізується у період навчання з 4-го по 8-й класи, дещо покращується у дев'ятикласниць і знову впродовж двох років значно погіршується.

У дорослому віці показники рівноваги стабілізуються та суттєво не змінюються до 40–50 років, а в подальшому починають знижуватися.

Необхідно зазначити, що в студентському віці дівчата мають більш високий, ніж хлопчики, рівень прояву статичної рівноваги. Разом із тим показники динамічної рівноваги студентів закладів вищої освіти практично в усіх вікових групах вищі аналогічних показників студенток. Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів активно зростає. При цьому суттєвої різниці між можливостями осіб жіночої і чоловічої статі не спостерігається. Після повного закінчення пубертатного періоду здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів зростає до 17–18 років (початок студентського віку), а в подальшому – стабілізується. Аналогічну вікову динаміку природного розвитку має і здатність до довільного розслаблення м'язів.

Таким чином, різні прояви координаційних здатностей мають своєрідну вікову динаміку біологічного розвитку. Проте найбільш високі темпи їхнього природного розвитку припадають на препубертатний вік. У студентському віці координаційні здібності суттєво покращуються, а в подальшому – стабілізуються.

Фактори, що зумовлюють прояв спритності. Здатність людини свідомо сприймати, контролювати рухові завдання; формувати план і спосіб виконання рухів.

Рухова пам'ять. Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухових дій. Чим більший запас рухових комбінацій має учень, чим більшим обсягом рухових навичок він володіє, тим вищий у нього рівень розвитку спритності і тим легше йому засвоювати нові рухові дії.

Ефективна внутрішньом'язова і міжм'язова координація дозволяє успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів.

Адаптаційні можливості різних аналізаторів людини поліпшуються відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності. Наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функції зорового апарату.

Засоби розвитку координаційних здатностей. У основі методики розвитку координаційних здатностей повинне бути виконання рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього вправи виконують при дефіциті простору і часу, недостатній або надмірній інформації. Ефективними є біг пересіченою місцевістю з подоланням природних перешкод, катання на лижах, бігові вправи з подоланням перешкод (бар'єри, гімнастичні лави, м'ячі тощо), вправи з м'ячами, єдиноборства, гімнастичні й акробатичні вправи, спортивні і рухливі ігри (особливо на зменшених майданчиках та зі збільшеною кількістю гравців) та ін.

Ефективними будуть також різноманітні вправи для досягнення встановлених параметрів рухової діяльності: проходження або пробігання певної відстані з закритими очима; кидки м'яча у баскетбольний кошик із закритими очима; виконання різноманітних гімнастичних вправ із напівзакритими або закритими очима; виконання вправ із обмеженням слуху або при штучно створеному надмірному шумі; стрибки з поворотами на вказану кількість градусів; пробігання або пропливання певних дистанцій за встановлений час; виконання силових вправ із варіативними обтяженнями та ін.

Таким чином, основними засобами розвитку координаційних здібностей є фізичні вправи. Вони повинні бути, за можливості, різноманітними і достатньо складними за координацією роботи нервово-м'язового апарату. Їх потрібно виконувати в ускладнених умовах. У заняттях з фізично добре підготовленими людьми позитивного ефекту надає поєднання фізичних вправ та аутогенного тренінгу (формули самонавіювання, що сприяють удосконаленню м'язової регуляції. Такі формули зорієнтовані як на розслаблення усіх м'язів, так і на вибіркове розслаблення окремих м'язових груп і м'язів).

Основи методики розвитку спритності. У цілісній руховій діяльності координаційні здібності проявляються у взаємодії, але у певних ситуаціях роль окремих здібностей міняється. Для кожного із вказаних видів координаційних здібностей розроблена обґрунтована методика їхнього розвитку.

Необхідно зауважити, що розвиток спритності відбувається, в першу чергу, шляхом створення більшого, ніж у наступні періоди фонду нових форм координації рухів.

Оскільки спритність за допомогою певної вправи розвивається доти, поки вона не буде засвоєна, доцільно регулярно оновлювати, проводити їх за складніших умов. Таким чином, для розвитку спритності можуть використовуватися будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни:

- виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;
- виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах; зміна темпу, швидкості і амплітуди рухових дій;
- варіювання просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухів;
- щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Методичні прийоми, що ускладнюють умови виконання:

- суміжні завдання (наприклад, виконання розбігу для стрибка в довжину зі звичною, дещо збільшеною чи зменшеною довжиною кроку);
- контрастні завдання (наприклад, кидки м'яча в ціль з різко відмінної відстані, з 5 і 10 м); тимчасове виключення зорового контролю (ведення м'яча із закритими очима).

У процесі розвитку координаційних здібностей останні обов'язково пов'язуються з технічним і тактичним навчанням, а також з розвитком інших рухових якостей. Цієї мети досягають за допомогою різних комбінованих вправ, будь-яких естафет, спортивних ігор тощо.

Необхідно пам'ятати і про зв'язок спритності із функцією рівноваги. Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах. Деякі показники рівноваги до 12–13 років досягають рівня показників дорослих.

Для вдосконалення рівноваги необхідно створювати такі умови, при яких є ризик її втрати. Це виконання вправ на рівновагу без зорового контролю на фоні втоми. Використовують такі ускладнені умови, як зменшення площі опори, збільшення висоти опори, рухливості опори (горизонтальний канат), введення стрибків, поворотів і додаткових рухів.

Найкращий ефект дає виконання вправ, що розвивають спритність, на початку основної частини уроку.

Параметри навантаження:

Складність рухових дій 40–70 % від максимального рівня.

Інтенсивність роботи у початківців відносно невисока і може бути забезпечена виконанням різноманітних нескладних естафет з м'ячами і без м'ячів, киданням на точність, із включенням нескладних акробатичних вправ, стрибків.

Тривалість окремої вправи 10–12 с, або до появи втоми.

Кількість вправ – 2–3. Кількість повторень окремої вправи під час нетривалої роботи (до 5 с) може бути від 6 до 12 разів або 2–3 рази при триваліших завданнях.

Тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами становить 1–2 хв. Під час активного відпочинку паузи між вправами заповнюють вправами на розслаблення і розтягування, ідеомоторні дії, самомасаж.

Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів.

В основі методики вдосконалення здатності до оцінки і регуляції рухів повинен бути такий підбір тренувальних дій, які б забезпечували підвищені вимоги до діяльності аналізаторів відносно точності просторових, часових і динамічних параметрів рухів. Ефективним засобом, який застосовується для формування кінестезичних образів рухів, наявність яких обумовлює координаційні здібності людини, є активізація функцій одних аналізаторів за рахунок штучного виключення інших. Зокрема, виключення зорового аналізатора (виконання рухів із закритими очима) активізує функцію пропріорецептивної чутливості і сприяє підвищенню ефективності управління динамічними, просторовими і часовими параметрами рухів.

Доцільним буде і виражений вплив на один із аналізаторів для цілеспрямованого формування оптимального ритму або темпу рухів. З цією метою, наприклад, у бігу або плаванні використовують звукові або світлові ритмо- і темполідери, що сприяє формуванню доцільного темпу і ритму циклічних рухів.

Важливе значення у розвитку здібностей, що базуються на пропріорецептивній чутливості, потрібно надавати вправам, спрямованим на покращання точності м'язових сприйняття або відчуттів параметрів руху. Так, для вдосконалення відчуття м'яча під час кидка, удару, прийому або передачі використовують м'ячі різних розмірів і маси, широку варіативність сили кидків, ударів і дальності польоту. Для вдосконалення відчуття спортивного снаряда в легкій атлетиці застосовують ядра і списи різних розмірів і маси, жердини різної довжини і пружності.

Важливим елементом у методиці покращання здатності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів є широке варіювання різними характеристиками навантаження (характер вправ, їхня тривалість, інтенсивність) і відпочинку (тривалість, характер) у процесі виконання тренувальних завдань.

Також потрібно враховувати, що до системи управління рухами належить сенсорна інформація від суглобово-м'язового апарату, яка адекватно відображає кінематичні і динамічні характеристики рухів. Застосовування варіативних обтяжень під час виконання рухів активізує функціонування сенсорної системи, сприяє зниженню порогів суглобово-м'язової чутливості і покращанню здатності до диференціації та обробки аферентної сигналізації. Цим забезпечується вдосконалення сенсорного синтезу, підвищення точності дозування і своєчасності корекції робочих зусиль, формування доцільного кінестезичного образу рухової дії.

Отже, удосконалюючи цю здібність, необхідно застосовувати:

– вправи на точність їх виконання за параметрами часу, зусиль, темпу, простору (біг із заданою швидкістю, метання на задану віддаль, пересування із заданою частотою кроків тощо);

– вправи, що вимагають підвищеного м'язового відчуття за рахунок обмеження або виключення зорового чи слухового контролю за виконанням рухової дії;

– вправи з вираженим впливом на один із аналізаторів за допомогою звукових та світлових темпо- і ритмолідерів;

– вправи на вдосконалення м'язово-рухових відчуттів і сприйняття м'яча, бар'єра, приладу за допомогою використання м'ячів, приладів тощо, різної маси, розмірів та виконання з ними дій з різною силою, швидкістю, заданою дальністю польоту;

– варіювання різними характеристиками навантаження (характер вправ, інтенсивність роботи, її тривалість, чергування режимів навантаження і відпочинку).

Здатність до збереження рівноваги. Необхідно розрізняти два механізми збереження рівноваги. Перший проявляється тоді, коли збереження рівноваги є основним руховим завданням. У цьому випадку підтримування стійкої пози є результатом регуляторного механізму, що діє на основі постійних корекцій. Відновлення відбувається шляхом рефлексорного напруження м'язів-синергістів та адекватного розслаблення м'язів-антагоністів, а усунення суттєвих порушень – швидким рефлексорним переміщенням у бік стабільної площини опори. Другий механізм реалізується, якщо реакції пози входять до складу рухів зі складною координацією і будь-яка з цих реакцій має запобіжний, а не рефлексорний характер і є складовою частиною програми рухової дії. Під час реалізації як першого, так і другого механізму основна роль належить переробці аферентної інформації, що надходить від аналізаторів. При цьому основне значення має суглобово-м'язова пропріорецепція. Додаткова інформація надходить від зорового і вестибулярного аналізаторів.

У процесі вирішення завдань стійкого утримування складних рівноваг відбувається організація ступенів свободи до блоків, що управляються узгоджено. Тим самим реальна кількість параметрів, які необхідно коригувати і регулювати, стає на багато меншою, ніж кількість ступенів свободи, обумовлених рухливістю суглобів.

Кожне відхилення тіла від оптимального положення повинне супроводжуватися зусиллям з його відновлення. При цьому часто виникає «гіперкомпенсація», коли проекція загального центру мас тіла за інерцією «проскакує» оптимальне положення. У цьому випадку виникають зворотно-коливальні рухи, які називають балансуванням. Показники амплітуди і частоти коливань, часу фіксації положення тіла та їхнього співвідношення характеризують статодинамічну стійкість людини. Наприклад, зі зростанням спортивної майстерності акробатів зменшується амплітуда коливань тіла та системи тіл, а частота корекцій і час збереження складних рівноваг збільшується.

Знання розглянутих вище факторів щодо збереження рівноваги допомагає педагогу скласти оптимальну програму розвитку здатності людини зберігати рівновагу, яка б забезпечувала добрі передумови для реалізації цієї фізичної якості в різноманітних умовах побутової, виробничої і спортивної діяльності. Потрібно враховувати, що механізми регуляції пози при дії однотипових факторів не змінюються. Тому існує позитивне перенесення здатностей до підтримання стійкості в подібних умовах. Але це стосується вправ, які подібні за основними біомеханічними характеристиками. Якщо ці умови різні, наприклад гімнастичні вправи і боротьба у стійці, то взаємозв'язок практично відсутній.

Отже, для вдосконалення рівноваги потрібно ставити студентів у такі умови, при яких є ризик її втрати. Найдоступнішими у фізичному вихованні серед таких умов є зменшення площі опори та збільшення її висоти. Для цього рекомендується виконувати такі завдання:

- рівновага на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;
- стійка на руках і голові з різноманітними положеннями і рухами ногами;
- різні повороти, нахили і обертання голови, стоячи на одній і двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;
- різноманітні обертання тулуба, стоячи на одній та двох ногах;

- різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій і рухомій опорі (колода, трос тощо);
- виконання завдань на різке припинення рухової дії при збереженні пози за сигналом;
- різка зміна напрямку або характеру рухової дії за сигналом;
- виконання різноманітних рухових дій із закритими очима;
- варіювання зовнішніх умов виконання вправ на рівновагу (зміна приладів, місця чи умов проведення тощо);
- застосування обтяжень у вправах на рівновагу;
- виконання вправ на рівновагу у стані втоми.

Відчуття ритму. Підбираючи вправи і методи їх виконання основну увагу звертаємо на формування раціональної послідовності і взаємозв'язку різних елементів рухів в усій різноманітності їхніх динамічних і кінематичних параметрів. Увагу тих, хто займається, акцентуємо як на реальному переміщенні окремих ланок тіла, так і на послідовності і величині зусиль, на чергуванні напруження одних м'язових груп з адекватним розслабленням інших.

На початкових етапах формування відчуття ритму перевагу потрібно віддавати застосуванню простих вправ, а складні розділяти на окремі елементи. При цьому увага тих, хто займається, спочатку концентрується на загальному відтворенні ритму вправи і комплексному сприйнятті, аналізі і корекції різних параметрів рухової діяльності (напряму і амплітуда рухів, послідовність і величина зусиль, швидкість і прискорення тощо). У подальшому акцент зміщується на вибіркове вдосконалення окремих параметрів рухової дії, наприклад, за можливості, точне відтворення оптимальної траєкторії руху або величини зусиль.

Ефективність розвитку відчуття ритму залежить від активності мобілізації психічних процесів. Корисним тут може бути ідеомоторне тренування. Воно дозволяє людині шляхом мисленнєвого відтворення звукових, зорових, тактильних і пропріорецептивних сприйняття краще засвоїти раціональний ритм рухів за показниками напрямку, амплітуди і швидкості руху, величини докладених зусиль тощо.

При цьому необхідно орієнтувати студентів на точне мислення відтворення основних параметрів рухових дій, а також на концентрацію уваги на визначальних ланках конкретної рухової дії та на їхній раціональній послідовності і взаємозв'язку.

Удосконалюючи відчуття ритму в студентів, необхідно:

- звертати їхню увагу не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, але й на послідовність і величину зусиль; на чергування напруження і розслаблення м'язів;

- на початкових етапах удосконалення орієнтуватись на прості вправи, а складні розділяти на частини;

- вибірково удосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість, точність і величину прикладених зусиль тощо);

- використовувати різноманітні світлові та звукові сигнали, що виконують роль ритмолідерів;

- активізувати психічні процеси студентів шляхом застосування ідеомоторного тренування. При цьому необхідно орієнтувати студентів на точне відтворення подумки основних характеристик рухових дій;

- удосконалювати вміння студентів орієнтуватись у просторі шляхом тренування довільної уваги, яка полягає у здатності виділити з усіх різноманітних подразників ті, що є значними для орієнтації в конкретній ситуації. Ефективними є: біг по рельєфній місцевості з долаанням різних перешкод; вправи з м'ячами; пробігання певної відстані або кидання м'ячів із закритими очима; стрибки з поворотами на вказану кількість градусів; пробігання (пропливання) визначених дистанцій за заданий час тощо.

Здатність до орієнтування у просторі. Для вдосконалення здатності до орієнтування у просторі важливе значення має тренування довільної уваги. Воно полягає у формуванні здатності виділити з різноманітних подразників саме ті, що мають значення для орієнтації в конкретній ситуації. При цьому необхідно розвивати як здатність утримувати в полі зору велику кількість значущих подразників (обсяг уваги), так і здатність швидко фіксувати увагу з одного подразника на інший, тобто змінювати обсяг уваги (рухливість уваги).

Якщо завданням є зосередження на основних подразниках, потрібно пам'ятати, що існує два типи зосередження – напружений і розслаблений. Напружене зосередження пов'язане з концентрацією уваги при постійному психічному зусиллі. Воно може супроводжуватися порушенням дихання, напруженням м'язів. Такий тип уваги характерний для спортсменів низької кваліфікації або тих, хто спеціально не працює над його зосередженням. Розслаблений тип навпаки пов'язаний зі спокійною манерою поведінки, певним відчуженням від сторонніх подразників, природним і спокійним виразом обличчя, м'якою і стійкою увагою. Саме розслаблений тип зосередження уваги сприяє тому, що сигнали аналізаторів дуже легко досягають свідомості, швидше обробляються і реалізуються в ефективних рухових діях.

Потрібно зазначити, що обсяг уваги, її рухливість і зосередженість можуть бути суттєво розширені як шляхом застосування спеціальних психологічних вправ, так і у процесі виконання різноманітних фізичних вправ.

Здатність до довільного розслаблення м'язів. Для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів використовують спеціальні фізичні вправи і засоби вдосконалення психічної регуляції ступеня їхньої напруженості.

Підвищенню ефективності виконання вправ для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів сприяють такі методичні прийоми:

- формування у тих, хто займається, установки на необхідність розслаблення м'язів і на швидкий перехід від напруження до розслаблення;
- максимальна різноманітність методики виконання вправ: широкий діапазон інтенсивності, різка зміна інтенсивності, застосування вправ різної тривалості тощо;
- виконання вправ у різних функціональних станах (стійкий стан, компенсоване стомлення, чітке стомлення, підвищене емоційне збудження тощо) з установкою на розслаблення м'язів;
- систематичний контроль за розслабленням м'язів обличчя, що сприяє зниженню загальної напруженості скелетних м'язів.

Удосконаленню психічної регуляції роботи м'язів сприяє навчання довільного напруження і розслаблення м'язів і м'язових груп в усьому діапазоні їхньої функціональної активності (від граничного напруження до повного розслаблення) в положенні стоячи, сидячи або лежачи. Наприклад, сидячи в кріслі, напружити, а потім розслабити чотириголові м'язи стегон. При цьому потрібно у кожній наступній спробі збільшувати діапазон функціональної активності відповідних м'язів (ступінь напруження і розслаблення, швидкість переходу від напруження до розслаблення – від помірної до великої).

Систематичний руховий контроль за величиною докладених зусиль і ступенем м'язової активності сприяє тому, що хортингіст поступово запам'ятовує, які відчуття асоціюються у нього з різним ступенем функціональної активності м'язів, аж до їхнього повного розслаблення.

Для удосконалення здатності довільно розслабляти м'язи використовують вправи:

- які вимагають поступового або швидкого переходу від напруження до розслаблення м'язів;
- в яких напруження одних м'язів супроводжується розслабленням інших (права рука напружена, ліва розслаблена);
- під час виконання яких необхідно підтримувати рухи за інерцією розслабленої частини тіла за рахунок руху інших частин (колові рухи розслабленими руками);
- що полягають у чергуванні короткочасних ізометричних напружень із наступним повним розслабленням;
- у процесі виконання яких активно розслаблюються м'язи, що не беруть участі в роботі (розслаблення рук під час бігу);
- циклічного характеру, які виконують за інерцією після досягнення граничної швидкості (біг, плавання, веслування тощо);
- ациклічного характеру, які вимагають великих зусиль. Після їх закінчення максимально і швидко розслабляють м'язи (кидок набивного м'яча).

Ефективність зазначених вправ значно підвищується, якщо під час їх виконання керуватись певними методичними прийомами:

- формування у студентів установки на необхідність розслабитись;
- виконання вправ з різною інтенсивністю і тривалістю;
- виконання вправ при різних функціональних станах студентів;
- постійний контроль розслабленості;
- забезпечення належного емоційного стану студентів;
- використання самостійної роботи студентів із власним зоровим контролем (дзеркало, відеозапис);
- широке використання ідеомоторного тренування.

При цьому відтворення рухів подумки повинно здійснюватись відповідно до характеристик техніки дій. Необхідно також концентрувати увагу на виконанні окремих параметрів дії (основні положення і траєкторії, темп рухів тощо).

Координованість рухів. Для удосконалення координованості рухів потрібно:

- широко використовувати загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та основні вправи;
- навчати студентів великій кількості фізичних вправ на основі удосконалення інших фізичних якостей;
- поєднувати удосконалення цієї здатності з розвитком інших координаційних здібностей, оскільки вони тісно взаємопов'язані між собою;
- удосконалювати здатність до узгоджених рухів за умови відсутності втоми, коли студенти можуть контролювати і регулювати свою рухову діяльність.

2.3.2.Оздоровчий ефект фізичних вправ із хортингу

Фізичні вправи використовувалися у лікувальних і профілактичних цілях впродовж багатьох тисячоліть. Найбільш ранні рукописи (2000–3000 років до н. е.), в яких висвітлювалися питання, пов'язані з лікувальною дією рухів, знайдені в Китаї. Священні книги Веди, що з'явилися через тисячу років в Індії, містять докладний опис лікувальної дії дихальних вправ, спеціальних пасивних рухів, купання і розтирання тіла. У Стародавній Греції лікувальну гімнастику вивчав і розробляв Гіппократ. У своїх книгах він приводив методику застосування лікувальної гімнастики при хворобах серця, легенів, шлунково-кишкового тракту.

У Стародавньому Римі лікувальна гімнастика також займала велике місце в лікуванні хворих. Римські лікарі Цельс і Гален, використовуючи досвід греків, широко застосовували лікувальну гімнастику і трудотерапію.

Досвід лікувального та профілактичного застосування руху був поглиблений і розширений видатним таджицьким вченим Авіценною. Найважливішим елементом лікування він вважав правильно організований режим рухів з використанням фізичних вправ.

Велику увагу використанню фізичних вправ з профілактичною та лікувальною метою приділяли і українські лікарі уXVIII ст. У XIX столітті великі відкриття у галузі природознавства зробили неабиякий вплив на подальший розвиток науки, у тому числі і на еволюцію лікувальної гімнастики. Важливе значення надавали лікувальному використанню фізичних вправ творці українських терапевтичних шкіл.

Фахівці Української федерації з хортингу вважають, що рухова активність у вигляді трудових операцій на виробництві, побутових та спеціальних фізкультурно-спортивних рухових дій і навичок позитивно впливає на організм. Але зміцненню здоров'я сприяють тільки глобальні рухові дії, виконання яких пов'язане з інтенсивною діяльністю серцево-судинної і дихальної систем і значними енерговитратами. Особливо корисними рухами, які використовуються у фізичній культурі, є: ходьба і біг, плавання, пересування на лижах, їзда на велосипеді, веслування, вправи на гімнастичних снарядах, рухливі та спортивні ігри тощо.

Існують конкретні чинники, що обумовлюють зміцнення здоров'я.

Підвищення рівня загартовуваності. Цьому особливо сприяє інтенсивне плавання, біг, їзда на велосипеді, біг на лижах. Досить ефективні фізичні навантаження, що виконуються на відкритому повітрі у будь-яку погоду, в різні пори року і при різній температурі повітря. Якщо до них додати спеціальні процедури, що гартують (холодний душ, обтирання снігом, купання в холодній воді тощо), то ефект буде ще більшим. При підвищенні рівня загартовування організм стає менш сприйнятливим до різних простудних захворювань.

Підвищення механічної міцності опорно-рухового апарату. Під час тривалих і регулярних занять хортингом (особливо з високою інтенсивністю) поступово підвищується міцність кісток скелета, збільшується еластичність зв'язок, сухожилів і м'язів, поліпшується гнучкість.

Структурні і функціональні зміни в скелетних м'язах і внутрішніх органах: поліпшення еластичності судин, збільшення маси і розмірів серця, зменшення жирової маси, збільшення маси м'язової тканини тощо. Такі зміни разом із резервними можливостями організму, такими як загартовування, підвищують його стійкість до різних захворювань. Крім того, тренований організм легше переносить критичні ситуації (серйозне захворювання, важку операцію, психологічний стрес тощо).

Оздоровчий ефект фізичних вправ з хортингу, як уже було вищезазначено, відомий ще з далекої давнини, однак міцну наукову основу проблема «рух – здоров'я» отримала порівняно недавно. Виснажлива фізична праця і важке м'язове стомлення в ті часи, коли механізація виробництва тільки починалася, сприймалася не як засоби оздоровлення, а як чинники розладу здоров'я, виснаження і зносу організму. Таку думку розвивали навіть деякі вчені.

Скелетні м'язи (їх маса становить 40 % від загальної маси тіла) внаслідок активного функціонування стають більш працездатними. Фізичні навантаження сприяють поліпшенню стану деяких внутрішніх органів і систем, наприклад диханню і кровообігу.

Ці системи під час м'язової роботи функціонують з підвищеним навантаженням, беруть участь у забезпеченні мускулатури киснем і необхідними енергетичними запасами. А також м'язи мають тісні функціональні зв'язки практично з усіма органами тіла. Таким чином, активне функціонування скелетних м'язів позитивно впливає на організм.

Тривалість життя у людей з великою руховою активністю в переважній більшості випадків вища, ніж в осіб з низьким рівнем фізичної активності (особливо наочно це стало зрозумілим під час аналізу способу життя довгожителів).

У процесі моделювання умов гіпокінезії, що означає стан організму, пов'язаний з недостатньою руховою активністю (наприклад, перебування в приміщенні, подібне до кабіни космічного корабля), виявився його негативний вплив на деякі органи і системи: зменшення обсягу серця, зниження максимального споживання кисню, погіршення стану скелетних м'язів тощо.

Давно ведуться суперечки про оздоровчі дії виробничих і побутових фізичних навантажень, а також спеціальних режимів фізкультурно-спортивного типу. Перевага віддається останнім, оскільки тренер-методист із хортингу має широкі можливості в підборі і дозуванні оздоровчих вправ. Більшість виробничих операцій являють собою рух локального і регіонального типу, і тому не є дієвими засобами оздоровлення. Крім того, ряд чинників (наприклад, забрудненість і загазованість повітря у цехах, статична робоча поза тощо) негативно впливають на організм. Не випадково виникла проблема професійних захворювань. Однак, якщо праця різноманітна і досить інтенсивна, а гігієнічні умови на виробництві нормальні, то такі фізичні навантаження позитивно впливають на організм.

Ні посилена праця, ні форсовані виснажливі походи самі по собі не можуть призвести до розладів здоров'я, якщо нервові апарати працюють добре. І навпаки, при нестачі рухів спостерігається, як правило, ослаблення фізіологічних функцій, знижується тонус і життєдіяльність організму.

Тренування активізують фізіологічні процеси і сприяють відновленню порушених функцій у людини. Тому фізичні вправи є засобом неспецифічної профілактики ряду функціональних розладів і захворювань, а лікувальну гімнастику потрібно розглядати як метод відновної терапії.

Під час виконання фізичних вправ у м'язах утворюється тепло, на що організм відповідає посиленням потовиділенням. Під час фізичних навантажень посилюється кровотік: кров приносить до м'язів кисень і поживні речовини, які у процесі життєдіяльності розпадаються, виділяючи енергію. При русі в м'язах додатково відкриваються резервні капіляри, кількість циркулюючої крові значно зростає, що викликає поліпшення обміну речовин.

Якщо м'язи не працюють – погіршується їх живлення, зменшується обсяг і сила, знижуються еластичність і пружність, вони стають слабкими. Обмеження в рухах (гіподинамія), пасивний спосіб життя призводять до різних передпатологічних і патологічних змін в організмі людини.

Фізичні навантаження роблять різнобічний вплив на організм людини, підвищують його стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Так, наприклад, у фізично тренуваних хортингістів, порівняно з нетренованими, спостерігається краща переносимість кисневого голодування. Відзначено високу здатність працювати при підвищенні температури тіла вище 38° С під час фізичних напружень.

У рентгенологів, які займаються фізичними вправами, менший ступінь впливу проникаючої радіації на морфологічний склад крові. Під час дослідів на тваринах доведено, що систематичні м'язові тренування уповільнюють розвиток злоякісних пухлин.

У відповідній реакції організму на фізичне навантаження перше місце займає вплив кори головного мозку на регуляцію функцій основних систем: відбувається зміна в кардіореспіраторній системі, газообміні, метаболізмі тощо. Вправи посилюють функціональну перебудову всіх ланок опорно-рухового апарату, серцево-судинної та інших систем, покращують процеси тканинного обміну. Під впливом фізичних навантажень збільшується

працездатність серця, вміст гемоглобіну і кількість еритроцитів, підвищується фагоцитарна функція крові, вдосконалюється функція і будова внутрішніх органів, поліпшується хімічна обробка і просування їжі по кишечнику.

Поєднана діяльність м'язів і внутрішніх органів регулюється нервовою системою, яка також вдосконалюється при систематичному виконанні фізичних вправ.

Існує тісний зв'язок дихання з м'язовою діяльністю. Виконання різних фізичних вправ впливає на дихання і вентиляцію повітря в легенях, на обмін у легенях кисню і вуглекислоти між повітрям і кров'ю, на використання кисню тканинами організму.

Будь-яке захворювання, як відомо, супроводжується порушенням функцій систем організму і їх компенсацією. Водночас фізичні вправи сприяють прискоренню регенеративних процесів, насиченню крові киснем, пластичними (вмістовними) матеріалами, що прискорює одужання.

При хворобах знижується загальний тонус, у корі головного мозку поглиблюються гальмівні стани. Фізичні вправи підвищують загальний тонус, стимулюють захисні сили організму. Ось чому лікувальна гімнастика широко застосовується у практиці роботи лікарень, поліклінік, санаторіїв, лікарсько-фізкультурних диспансерів тощо. З великим успіхом використовуються фізичні вправи під час лікування хронічних захворювань і в домашніх умовах, особливо, якщо пацієнт не може відвідувати поліклініку або інший лікувальний заклад. Однак не можна застосовувати фізичні вправи в період загострення захворювання, при високій температурі і інших захворюваннях.

Існує тісний зв'язок між діяльністю м'язів і внутрішніх органів. Це пояснюється наявністю нервово-вісцеральних зв'язків. Так, у разі подразнення нервових закінчень м'язово-суглобової чутливості імпульси надходять до нервових центрів, що регулюють роботу внутрішніх органів. Відповідно змінюється діяльність серця, легенів, нирок, пристосовуючись до запитів працюючих м'язів і всього організму. Під час виконання фізичних вправ, крім нормальної реакції серцево-судинної, дихальної та інших систем, відновлюється пристосовність видужуючого до кліматичних

чинників, підвищується стійкість людини до різних захворювань, стресів тощо. Це відбувається швидше, якщо використовуються гімнастичні вправи, спортивні ігри, загартовувальні процедури тощо.

Під час багатьох захворювань правильно дозовані фізичні навантаження сповільнюють розвиток хворобливого процесу і сприяють швидшому відновленню порушених функцій.

Таким чином, під впливом фізичних вправ удосконалюється будова і діяльність усіх органів і систем організму людини, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я.

Разом з тим численні морфологічні, біохімічні, фізіологічні дослідження свідчать, що великі фізичні навантаження сприяють розвитку значних зрушень у морфологічних структурах і хімізмі тканин і органів, призводять до значних змін гомеостазу (відбувається підвищення вмісту в крові лактату, сечовини тощо), відбуваються порушення обміну речовин, гіпоксії тканин тощо.

Зміни, що виникають під впливом надмірних фізичних навантажень, охоплюють весь організм і проявляються певним чином у діяльності як в кожній системі, так і під час їх взаємодії. Наприклад, у спортсменів хортингу після навантажень у відновлювальному періоді спостерігаються відхилення (зміни) на електрокардіограмі і бронхоспазми. У таких випадках застосовуються відповідні заходи.

Відповідна реакція організму на великі фізичні навантаження різна і пов'язана з підготовленістю хортингіста на даному етапі – віковому, статевому тощо. Не потрібно забувати, що досить інтенсивні спортивні тренування негативно впливають на всі фізіологічні процеси, в результаті чого нерідко виникає стан перетренованості, який часто супроводжується пригніченим психічним станом, поганим самопочуттям, небажанням займатися тощо. Стан перетренованості у цьому випадку подібний до стану фізичного і нервового виснаження, і такий хортингіст є потенційним пацієнтом лікаря.

У подібних випадках потрібно змінити зміст тренування із хортингу, зменшити їхню тривалість, переключитися на інший вид спорту і взагалі на якийсь період припинити тренування. При

цьому корисними будуть прогулянки, масаж, прийом полівітамінних комплексів та інші підтримувальні заходи.

Необхідно також зазначити, що перетренованість (перевтома) впливає не тільки на фізичний стан спортсмена, але і проявляється в нервовому перенапруженні (невроз). Усе це сприяє виникненню травм, особливо опорно-рухового апарату. Відбувається також зниження загальної опірності організму до різних інфекцій і простудних захворювань.

Такими є найбільш поширені наслідки тренувальних навантажень, які підвищують психічні та фізичні можливості спортсмена хортингу. Для попередження перевтоми необхідними заходами є лікарський нагляд і самоконтроль.

Потрібно мати на увазі, що йдеться не про застосування великих фізичних навантажень, а про їхнє нераціональне використання, коли вони стають надмірними. Виконання великих фізичних навантажень здоровим спортсменом, підготовленим до їх виконання, не може бути причиною виникнення хвороби. Але, якщо хортингіст недостатньо підготовлений до таких навантажень, якщо є хронічні інфекції (холецистит, карієс зубів), то в таких випадках великі фізичні навантаження можуть стати причиною виникнення різних захворювань.

Розвиток пристосувальних механізмів до фізичних навантажень досягається у результаті постійних тренувань, що є прикладом функціональної адаптації. Неповноцінний та неадекватний прояв пристосувальних реакцій сприяє розвитку захворювання і виникненню травм опорно-рухового апарату. Звичайно, у здорового спортсмена пристосувальні механізми більш досконалі, ніж у спортсменів, які мають хронічні захворювання. В останніх спостерігається ослаблення пристосувальних реакцій, і тому у разі надмірних фізичних навантажень, настає зрив адаптаційних механізмів. Хронічні перевантаження, перенапруги під час занять хортингом підвищують загрозу травмування та виникнення посттравматичних захворювань у спортсменів. Тому важливо якомога швидше виявити причини, які можуть викликати у них той чи інший патологічний стан.

2.3.3. Оздоровча дихальна гімнастика з хортингу

Принципи та основні засади дихальної гімнастики з хортингу

Засновники хортингу створили спеціальну дихальну гімнастику, що отримала назву «Бойове та оздоровче дихання». Ця методика складається з двох частин: перша частина – активний енергійний подих, який символізує життєву енергію, і друга частина вивчає способи затримки дихання, паузи. Тому система дихання у хортингу – це система управління диханням із затримкою, паузою.

Згідно з ученням хортингу організм отримує енергію з їжі, води і повітря. Усі життєві процеси в організмі визначаються цими компонентами. На питання про те, де найбільше міститься енергії, відповідають просто, майже з дитячим розумінням загальновідомого: «Якщо позбавити людину їжі, але вона зможе пити і дихати, вона зможе прожити 60 днів, а без води не більше тижня. Без повітря, нехай навіть удосталь буде їжі і води, життя людини обчислюється хвилинами». Фахівці хортингу визначають енергію як життєву силу, при цьому припускають, що дихальні вправи підсилюють циркуляцію енергії в тілі людини, і цей процес посилюється, якщо під час дихання на допомогу приходить мозок. Розподіл енергії по організму визначається «енергетичною батареєю», що знаходиться у сонячному сплетінні.

Дихальна гімнастика з хортингу здійснює очищувальну дію, стимулює і зміцнює нервову систему, забезпечує масаж і загальний тонус роботи органів дихання. Це досягається такими засобами:

- диханням тільки через ніс;
- диханням животом (або за рахунок руху діафрагми);
- затримками дихання різної частоти і тривалості;
- диханням з опором вдиху і видиху.

У хортингу також була розроблена методика поверхневого дихання. Її основний принцип полягає у тому, що сучасна людина може «перетренуватися» в глибокому диханні, від чого й походить більшість хвороб, пов'язаних з будь-якими спазмами, що спричинені нестачею вуглекислоти в організмі. У першу чергу це відноситься до бронхіальної астми.

Засновники хортингу розробили метод, за допомогою якого кожна людина може визначити глибину свого подиху, а значить, ступінь свого здоров'я або нездоров'я. Метод полягає у зупинці дихання після звичайного вдиху, помітивши час за секундною стрілкою на годиннику. Чим на довше людина затримує дихання, тим краще вона дихає. Найчастіше у здорових людей ця пауза коливається у межах 15–20 с, у хворих вона менша.

Однак по-справжньому здоровим може вважати себе тільки той, хто без зусилля затримує дихання понад 60 с, і при цьому не відчуває ніяких неприємних відчуттів.

Перед тим як розпочати лікування цим методом, необхідно провести пробу з глибоким диханням. Хворому з бронхіальною астмою під час нападу ядухи пропонується дихати дуже поверхнево, роблячи паузи тривалістю 3–4 с після кожного видиху. Максимум через 5 хв задуха зменшується або зникає. Після цього хворому пропонують знову дихати глибше. Якщо під час глибокого дихання стан погіршується, а при поверхневому – поліпшується, то проба з глибоким диханням вважається позитивною. Таких хворих можна вилікувати методом лікувальної дихальної вправи з хортингу.

Методичні особливості та завдання дихальної гімнастики з хортингу

Дихальна гімнастика з хортингу – це певна, історично та методично сформована сукупність специфічних засобів і методів тренування, фізичного виховання та оздоровлення хортингістів за допомогою вдиху, видиху і затримки дихання.

Засобами дихальної гімнастики з хортингу є дихальні вправи і музичний супровід під час їх виконання.

Методи дихальної гімнастики з хортингу – це способи застосування засобів дихальної гімнастики з метою спеціально запланованого спортивно-підготовчого, педагогічного й оздоровчого впливу на хортингістів.

Дихальній гімнастиці з хортингу у процесі впровадження у систему загальноосвітнього навчального закладу притаманний метод строго регламентованих вправ та організації діяльності

студентів на уроці за заздалегідь розробленою вчителем програмою навчання. Також учителем створюються оптимальні умови для успішного оволодіння новими вправами шляхом планування їх відповідно до принципів дидактики; передбачається емоційний фон занять; активізується воля, розумова і рухова діяльність; формується позитивне ставлення студентів до оволодіння досліджуваними вправами і до заняття у цілому. Цей метод реалізується у таких методичних особливостях оздоровчої дихальної гімнастики з хортингу:

- можливість логічно обґрунтовано поділити складну дихальну вправу на окремі частини, фази і вивчати її спочатку за цими частинами, а потім і в цілому;

- аналітичний характер дихальних вправ дозволяє застосовувати їх для вирішення строго визначених тренувальних, оздоровчих або педагогічних завдань;

- у дихальній гімнастиці з хортингу існує безліч найрізноманітніших за руховою і дихальною структурою способів виконання і енергозабезпечення вправ. З них можуть складатися комплекси для вирішення багатьох тренувальних, оздоровчих та виховних завдань. Крім цього, кожна окрема вправа залежно від методу її застосування може бути багатофункціональною;

- можна визначати пульсову вартість кожної включеної в урок дихальної вправи, знаючи її, скласти криву фізіологічного навантаження, управляти її величиною під час уроку;

- можливість ускладнювати дихальні вправи за рахунок зміни вихідних положень, з'єднуючи їх у зв'язки, включення в комбінації, виконання в умовах м'язового, розумового стомлення, емоційного збудження або пригнічення в різних умовах;

- можливість виконання дихальних вправ з хортингу під музичний супровід, підбирати вправи під характер музичного твору або навпаки музичний твір – під комбінацію дихальних вправ;

- методичні особливості дихальної гімнастики з хортингу органічно взаємопов'язані і застосовуються відповідно до основних завдань, що вирішуються на уроках із дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти.

Ефективність впливу на студентів за допомогою дихальних вправ залежить не тільки від вмілого добору їх навчальних, але і від їх словесних впливів на студентів, зовнішніх умов, у яких проводяться заняття, й інших засобів, що об'єднані в єдиний комплекс дихальних вправ з хортингу.

Виходячи з перерахованих можливостей дихальних вправ, перед дихальною гімнастикою з хортингу ставляться цілком певні тренувально-підготовчі, оздоровчі, освітні та виховні завдання:

- оздоровчі завдання: зміцнення здоров'я (дихальної системи організму), підвищення фізичного розвитку і спортивної підготовленості, фізичної та розумової працездатності, формування правильної і красивої постави, загартовування організму;

- освітні завдання: збагачення хортингістів знаннями у галузі дихальної гімнастики і способів її застосування з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності тощо;

- тренувальні завдання: формування рухових умінь і навичок, необхідних у спортивній діяльності з хортингу, побуті, військовій справі; розвиток пам'яті та здібностей, що полегшують оволодіння новими формами рухів;

- виховні завдання: підготовка хортингіста до здорового способу життя, трудової діяльності, служби у лавах Збройних сил України.

Ці завдання вирішуються у тісному взаємозв'язку, мають ознаки самодисципліни.

Вплив занять дихальною гімнастикою на організм студентів

Здоров'я – це коштовність, заради якої не варто шкодувати час і сили. Здорова людина – це щаслива людина. Досягнення цивілізації докорінно змінюють наш спосіб життя. Автомобілі та поїзди, телевізори та телефони, екологічне середовище і малорухливий спосіб життя поступово перетворюють людину здорову в людини слабку, схильну до різних захворювань. Життя стає все більш комфортним, але біда у тому, що людей підстерігають хвороби цивілізації.

Основна причина зростання хвороб полягає у нехтуванні вимогами біологічної природи людини, що виражається у зниженні рухової активності, малорухливому способі життя.

Підраховано, що будь-якій людині для зміцнення здоров'я необхідно приділяти приблизно годину в день. Можна бути впевненим у тому, що жоден із медичних засобів не може зрівнятися за добродійною силою впливу на організм, як цілеспрямоване дихання з рухом, за яке, до речі, і не треба платити.

Про залежність здоров'я від фізичної культури людям відомо з давніх часів. Більшість довгожителів, як з'ясувалося – тільки в горах, а не в долині. Пояснюється це чистим повітрям, натуральним харчуванням і постійною руховою активністю: кожен крок – це підйом або спуск.

Проблема здоров'я, розвитку та виховання студентів залишається найважливішою проблемою Української національної федерації хортингу. Принцип шляху до здоров'я через навчання і тренування стає провідним напрямом у сучасній педагогіці з хортингу, тобто неодмінною умовою досягнення тренувальної та виховної мети. Мета української школи хортингу – це формування духовно багатой, вільної, фізично здорової, творчо мислячої особистості, здатної адаптуватися до умов нового життя, особистості, яка володіє міцними знаннями середньої освіти. Щоб вижити і бути здоровим в екологічно нездоровому середовищі, в хортингу з'явилися нові програми щодо здоров'язберігальних технологій, що впроваджують гуртки з хортингу, які працюють у закладах вищої освіти України.

З цього випливає, що важлива роль у профілактиці різних захворювань хортингістів, підвищенні якості знань належить навичкам здорового способу життя і постійному руховому тренуванню.

Заняття спеціальною дихальною гімнастикою з хортингу позитивно впливають на фізичне здоров'я студентів.

Роль дихання для організму хортингіста

Існування людини залежить від постійного надходження їжі, води і повітря, які необхідні для правильного обміну речовин. Зрозуміло, здавна люди намагалися регулювати і належним чином організовувати ці найпростіші процеси взаємодії із зовнішнім середовищем. Однак саме диханню приділяли особливу увагу практично всі стародавні оздоровчі, розвивальні та містичні школи. Мудреці і філософи, цілителі старовини й античні зачинателі основ сучасної медицини завжди шукали в диханні ключі до оволодіння потаєними механізмами досконалого здоров'я, позамежного довголіття і містичної досконалості.

У чому ж причина настільки уважного ставлення до процесу дихання унайрізноманітніших, не пов'язаних один з одним оздоровчих методиках. Як показують сучасні дослідження, процес дихання – це основне джерело енергії людини. У процесі поглинання кисню із зовнішнього середовища в організм людини надходить життєво необхідна енергія, яка «запускає» всі інші процеси, що регулюють обмін речовин усього організму. Без цієї енергії ніякі складні клітинні процеси, що слугують основою життєдіяльності людини, неможливі. Медики і біологи доводять, що з диханням надходить кисень, який потрапляє у кров і підтримує нормальні хімічні реакції в організмі.

Цілителі й енергетичні практики зазначають, що при вдиху в людину входить енергія, яка потім надходить у її енергоцентри, щоб із них розтектися по тілу. По суті, це одне і те ж твердження, тільки сказане іншими словами з різних позицій. Суть цього твердження у тому, що дихання – це основа життєдіяльності людини. Сучасні дослідники підтвердили, що в правильному диханні криється величезний потенціал розвитку і оздоровлення людини. Більш того, багато захворювань і проблем людей пов'язані саме з неправильним диханням. Відповідно у провідних фахівців з хортингу виникає питання: якщо дихання – це основний процес в енергообміні із зовнішнім середовищем, то чи можна змінювати стан людини, змінюючи стиль дихання? Зрозуміло, можна.

Є багато дихальних технік – стилів дихання, що дозволяють радикально змінити ситуацію у фізичному та енергетичному тілі людини. Більшість із них мають досить давнє походження, але є й сучасні методики, що добре зарекомендували себе серед спеціалістів бойових мистецтв і медиків. Це насамперед дихання за методикою хортингу – спеціальна дихальна гімнастика. За бажання будь-яка людина може легко навчитися дихати правильно, тому що для цього не потрібно якихось особливих талантів або великих зусиль. Правильний підхід до дихання пробуджує енергію людини і правильно налаштовує весь організм. Емоційний спокій і стресостійкість стають нормою життя такої людини, зняття розумового напруження і фізичної втоми більше не є для неї проблемою.

Дихальна гімнастика з хортингу також спрямована на зміну світосприйняття. У результаті деяких вправ енергія може почати сприйматися людиною повною мірою усім організмом, а не частково. Наприклад, правильне дихання дозволяє задіяти шишковидну залозу, яка не використовується людством уже багато років. У разі її «пожвавлення» відбуваються зрушення сприйняття, людина перестає відчувати себе відокремленою від світу, зникають багато комплексів і уявні психологічні блоки, що заважають духовному і фізичному прогресу. Іншими словами, правильне дихання дозволяє людині повернути собі стан гармонії із зовнішнім світом. А без гармонії немає здоров'я, розвитку, спокою і сили.

Дихальна гімнастика для хортингіста

Нині дитяча дихальна гімнастика з хортингу набула особливого поширення в Україні. Вона популярна не тільки як методика оздоровлення, але і як спосіб профілактики різних захворювань. Потрібно зазначити, що висока ефективність методики відома і за кордоном. Іноземні фахівці також сьогодні включають у терапевтичні комплекси вправи на дихання, розроблені засновниками хортингу.

Діапазон захворювань, яких можна позбутися завдяки дихальній гімнастиці з хортингу протягом порівняно короткого періоду, великий. Існують свідчення того, як люди виліковувалися від

таких серйозних патологій, як ожиріння, заїкання, астма, хронічний бронхіт, тонзиліт, гайморит. Крім цього, за допомогою дихальних вправ можна подолати нікотинову залежність, позбавитися від захворювань серцево-судинної системи, нервових хвороб і статевих розладів. Навіть лежачих хворих можна поставити на ноги.

Дихальна гімнастика з хортингу вирівнює процеси збудження і гальмування в корі головного мозку, робить позитивний вплив на нервово-регуляторні механізми, які управляють процесом дихання.

Ця гімнастика заснована на динамічних дихальних вправах, що супроводжуються рухом рук, ніг і тулуба.

Вправи дихальної гімнастики потрібно виконувати точно і регулярно. Для цього необхідні сила волі і дисципліна. Крім цього, потрібно враховувати також і рекомендації, що стосуються захворювання, яке є і якого варто позбутися.

Суть методики – в активному, напруженому короткому вдиху, який тренує всі м'язи дихальної системи. Видих після активного «емоційного» вдиху відбувається як би сам собою. Ні в якому разі не можна тягнути вдих, намагаючись набрати повітря побільше. Це найбільша помилка. Потрібно звучно втягувати повітря. Під час цієї вправи потрібно стежити тільки за вдихами. Видихи повинні бути мимовільними, пасивними, непомітними, на них не варто звертати уваги. Чим активніше вдих, тим легше, вільніше видих.

Дихальні вправи для студентів у системі хортингу

Споконвіку дихання ототожнювалося із самим життям. Тому у всіх переказах і легендах про створення світу і всього сущого на землі дихання є головним елементом життя. Дихальна гімнастика посідала провідне місце в народній медицині українців. Найбільш широке поширення і розвиток отримала вона в Придніпров'ї та Приазов'ї, на територіях яких тепер знаходяться оздоровчі та лікувальні установи курортного типу.

Дихальні вправи за системою хортингу, зазвичай, починаються з можливо більш повного видиху при максимально розгорнутій

грудній клітці. На думку фахівців з хортингу, це сприяє більш повному звільненню легенів від застою в них, особливо в нижніх частках, повітря. Потім за рахунок висунення живота створюються сприятливі умови для заповнення нижніх часток легенів свіжим повітрям. Потім, не відпускаючи живота, робиться вдих за рахунок розширення грудей вшир і вгору. Але для того, щоб повітря проникло в усі відділи легень, рекомендується затримати дихання наприкінці вдиху, втягуючи при цьому живот. Видих робиться плавно і повільно, спочатку за рахунок живота, потім грудей. Тривалість дихання встановлюється так, щоб виникло відчуття легкої нестачі повітря і з'явилося бажання зробити вдих.

Під час складання комплексу фізичних вправ фахівці з хортингу рекомендують насамперед враховувати особливості анатомічної будови і фізичні функції того чи іншого органу. Для кожного органу є особливі вправи, наводиться і комплекс дихальних вправ. Вправа грудей і дихальних органів: людина по черзі подає то дуже низький голос, то високий і середній, при цьому вправляються і такі органи, як рот, язик, а також шия. Крім цього, покращується колір обличчя і очищаються груди. До цих вправ відносять також вдихання повітря, при якому вправляється все тіло і розширюються усі канали легень.

Велика увага в хортингу завжди приділяється постановці правильного дихання під час занять фізичними вправами і проведення спортивних двобоїв. Уся система фізичних вправ, пропонована основоположниками хортингу, побудована на положенні про можливість цілеспрямованого впливу спеціально розробленими комплексами фізичних вправ на розвиток як окремих органів людського тіла, так і всього організму. Завдання фізичного виховання фахівці хортингу бачать у тому, щоб навчити молоду людину володіти своїм тілом і своїми потребами, вміти свідомо керувати ними і пристосовувати до перешкод, долаючи їх з можливо більшою спритністю і наполегливістю.

Повноцінне дихання сприяє більш ефективному переміщенню крові і лімфи у внутрішньочерепному просторі. Під час вдиху кров відтікає від черепа, тиск в шлуночках мозку трохи спадає, і в розкритий підпавутинний простір спрямовується ліквор (спинномозкова

рідина), при видиху кровонаповнення мозку зростає, внаслідок цього об'єм мозку збільшується і ліквор виганяється з підпаутинного простору. Іншими словами, технологія оздоровчого дихання за методикою хортингу сприяє поліпшенню крові та лікводинаміки головного мозку, впливаючи на загальне самопочуття і розумову працездатність хортингіста.

Запропоновані оздоровчим хортингом різні варіанти дихальної гімнастики спрямовані як на зміцнення здоров'я, так і на лікування ряду захворювань. Усі види вправ за принципом їх виконання можна розділити на чотири групи:

1) вправи, що характеризуються поглибленим вдихом і видихом. Досягається це шляхом раціонального поєднання грудного і черевного дихання;

2) вправи, що характеризуються певним ритмом: стабільним (наприклад: ритмічне дихання), уповільненим (дихання з паузами), прискореним, наприклад з частотою до 90–140 дихальних циклів на хвилину;

3) вправи, що відрізняються підвищеною інтенсивністю вдиху, видих відбувається поштовхом. Це досягається за рахунок залучення у дихальний акт деяких додаткових груп м'язів (наприклад «рухи гребця», «рубання дров» тощо);

4) вправи, засновані на зміні просвіту повітроносних шляхів, наприклад дихання через одну ніздрю.

Усі види дихальних вправ з хортингу підпорядковуються певному, заздалегідь заданого ритму, який контролюється за допомогою рахунку, або за пульсом, або за секундоміром. Ритм тих самих вправ, що виконуються у русі, перевіряється кількістю кроків на вдиху, видиху або під час затримки дихання. Регулярні тренування дихання в уповільненому темпі є хорошим засобом активізації механізмів, що захищають мозок хортингіста від нестачі кисню.

Водночас уповільнення і затримка дихання у кожному циклі вправи супроводжується зниженням вмісту кисню і підвищенням вуглекислоти в крові, що включає рефлексні механізми, які розширюють судини і посилюють мозковий кровообіг. Неодноразові повторення цього процесу при систематичному виконанні вправ впродовж тривалого часу супроводжуються підвищенням активності

зазначених захисних механізмів. На подібному міркуванні побудована дихальна гімнастика з хортингу неглибокого дихання, під час занять якою відбувається не перенасичення крові киснем, а навпаки деяке надмірне накопичення у ній вуглекислого газу.

Інші комплекси дихальних вправ з хортингу орієнтовані на те, щоб видалити з крові надлишок вуглекислоти і наситити її киснем. Передумовою для створення саме такої дихальної гімнастики є те, що активно працюючому організму потрібно для підтримки життя більше кисню. На цьому принципі побудована дихальна гімнастика, розроблена засновником хортингу.

На відміну від усіх інших різновидів дихальної гімнастики, які приділяють основну увагу затримці дихання і видиху, у дихальній гімнастиці з хортингу основне – вдих. Вдих треба вміти робити і жорстко, і повільно, і переривчасто, а під час проведення двобою – підбирати моменти для вдихів. У традиційних вправах дихання з рухом поєднується інакше, що також використовується спеціалістами з хортингу. При нахилі видих, а при випрямленні – вдих. При зведенні рук видих, розведенні – вдих. Рух як би допомагає диханню. Формулюючи основні положення своєї гімнастики, фахівці з хортингу виходять з того, що чим більше взято повітря при вдиху, тим більше може бути видихнуто. Вдих – первинний, видих – вторинний.

Хортингіст має усвідомити ще з перших тренувань, що спарингова і тренувальна витривалість повністю залежить від правильного дихання, а саме: своєчасного і регульованого процесу підбирання моментів для вдиху. При цьому, підпорядковуючись рухам потужної скелетної мускулатури, органи дихання юнака змушені опиратися повітряному потоку, що, на думку засновників хортингу, сприяє їхньому розвитку. Оскільки дихальна гімнастика з хортингу принципово відрізняється від традиційної, її нерідко називають «зворотною». Але у повсякденному житті практично здоровій людині потрібно тренувати природне гармонійне дихання, а якщо підхід хортингу пасує, то використовувати ці елементи дихання постійно.

Дихальні вправи системи хортингу

Ефективний шлях зцілення починається з регуляції дихання. Загальновідомо, що не дихати людина не може, але як дихати правильно, над цим питанням люди замислювалися здавна. Перші відомості та поради з питання про правильність дихання датуються ще VI ст. до н.е. За поданням древніх філософів і лікарів, дихання дозволяє людині підтримувати на належному рівні життєву енергію, що є основою всього живого. Ця енергія зберігає хитку рівновагу між двома полярними космічними силами, умовно: світлою і темною (як і сторони життя людини). Постійне протиборство і взаємодія двох енергетичних начал і створює неповторну гармонію життя.

Правильне дихання, яке є основою всієї оздоровчої системи хортингу, дозволяє підготувати організм хортингіста до майбутньої роботи або відпочити після важкої роботи, відновити розмірність мислення, зняти неприємну напругу після навчальних занять, хвилювання або роздратування, подолати стан розбитості і апатії тощо.

Ще у трактатах стародавньої Київської Русі зазначалося, що дихання допомагає створити передумови для сталого настрою. Наприклад «дихання повинно бути безперервним, ненапруженим, спокійним і тонким, як ніби його немає, потрібно бути радісним, тоді дихання стане тихіше і тонше, а настрій рівним і спокійним». Ця думка знаходить відображення у хортовому козацькому вислові: «Настрій робить розум сильним, а мозок розумним».

Проміжні дихальні вправи

1. Нижнє дихання

В. п. – лежачи, стоячи, сидячи. Вдих через ніс, під час вдиху плечі і груди залишаються у спокої, живіт випинається вперед, діафрагма опускається вниз, допомагаючи наповнити нижні відділи легенів повітрям. Видих через ніс або через відкритий рот вільний, під час видиху живіт втягується.

2. Середнє дихання

В. п. – те саме. Вдих через ніс. Під час вдиху живіт і плечі залишаються нерухомими, а грудна клітка розширюється, ребра

трохи розгортаються, повітря заповнює переважно середні сегменти легенів. Видих через ніс або відкритий рот вільний, грудна клітка стискається.

3. Верхнє дихання

В. п. – те саме. Вдих через ніс. Під час вдиху живіт і груди залишаються нерухомими, плечі піднімаються, голова трохи відхиляється назад, що сприяє заповненню повітрям переважно верхніх відділів легень. Видих у зворотному порядку, голова нахиляється вперед, плечі опускаються.

4. Об'єднане дихання

В. п. – вдих через ніс вільний, спочатку випинається живіт, діафрагма опускається вниз, далі розширюється грудна клітка і в останню чергу піднімаються плечі, і трохи назад відхиляється голова. Видих через ніс або відкритий рот у наступному порядку: спочатку втягується живіт, піднімається діафрагма, стискається грудна клітка, опускається голова і опускаються плечі.

Дихальні вправи з хортингу наведені залежно від їх поступового засвоєння. Почати заняття можна з ранкового і денного комплексів, проробляючи кожну дихальну вправу по 3–4 рази, вільно, без напруги. Згодом, після засвоєння, дихальні вправи можна робити під час перерв у закладі вищої освіти та на роботі, перед початком і після закінчення аудиторних занять і після роботи.

Повна дихальна вправа

В. п. – стоячи або сидячи. Вдих такий самий, як і в об'єднаній дихальній вправі. Під час вдиху руки згинаються в ліктях і підтягуються до пахової області, кисті стиснуті в кулаки. Видих складається з двох фаз: перша фаза видиху – видих через ніс. Порядок виходу повітря такий самий, як і у вправі об'єданого подиху. Під час цієї фази видиху руки рухаються вперед – вниз, потім вгору – назовні, роблячи повний оборот, знову опускаються вниз і підтягуються до пахової області. Потім виконується друга фаза – видих через рот, трохи напружений, з посиленою роботою м'язів передньої черевної стінки та міжреберних м'язів. Під час цієї фази видиху руки з напругою опускаються вперед – вниз.

Для людей, які страждають від головного болю, підвищеного тиску, запаморочення, цю вправу необхідно виконувати спокійно і без напруги в другій фазі видиху.

Дихання із затримкою

1. В. п. – сидячи, стоячи, лежачи. Вдих виконується через ніс, при цьому кінчик язика піднімається до піднебіння, потім пауза (язик притискається до піднебіння) і видих повітря відбувається або через рот і ніс одночасно, або через ніс. При цьому в думках вимовляються слова, складові спеціальні фрази, при чому перше слово вимовляється на вдиху, останнє – на видоку, решта – під час паузи. Таким чином, поступово у процесі тренування пауза подовжується разом із подовженням фрази. Кількість слів поступово зростає: 2-4-6-8 або 3-5-7-9, що сприяє подовженню паузи між вдихом і видихом.

Зразкові фрази для повторення (1 варіант – 2-4-6-8 слів):

- *сьогодні тренування (2 слова);*
- *я сьогодні гарно потренуюся (4 слова);*
- *мені треба гарно заспокоїться перед тренуванням (6 слів);*
- *спокійне ритмічне дихання допомагає мені налаштуватися на тренування (8 слів).*

Зразкові фрази для повторення (2 варіант – 3-5-7-9 слів):

- *я рівно дихаю (3 слова);*
- *мені треба дихати спокійно, рівно (5 слів);*
- *спокійне, рівне, ритмічне дихання допомагає мені заспокоїться (7 слів);*
- *спокійне рівне ритмічне дихання допомагає мені налаштуватися на роботу (9 слів).*

Можна придумати свої варіанти слів або просто повільно вважати, промовляючи подумки цифри. Вправу можна виконувати також у перерві між уроками чи після уроків, у перерві між роботою або після закінчення роботи.

2. Цей варіант відрізняється від першого тим, що пауза робиться після видиху. Необхідно зробити вдих, видих, потім – пауза, під час якої язик притиснутий до верхнього піднебіння і подумки проговорюється велика частина фрази.

Комплексні дихальні вправи

1. Зустрічне дихання

Під час вдиху грудна клітка розширюється, живіт втягується, а при видошу навпаки: живіт випинається, груди стискаються.

2. Очисне дихання

В. п. – стоячи, сидячи. Вдих через ніс, при цьому руки згинаються у ліктях, кисті підтягуються до пахвових западин, живіт випинається, груди розширюються. Маленька пауза, під час якої язик притиснутий до верхнього піднебіння. Далі робиться видих, під час якого зуби щільно стиснуті; видих робиться через рот за рахунок легких скорочень м'язів грудей і живота. При цьому відчувається легкий свистячий звук. Руки під час видиху опускаються вниз залежно від випускання повітря, долоні спрямовані вниз у напрямку – до підлоги. При цій дихальній вправі тривалість видиху перевищує тривалість вдиху в 4–8 разів. Не варто сильно напружуватися, так як це може призвести до підняття артеріального тиску.

Вправи потрібно застосовувати після тривалого сидіння у нерухомій або незручній позі, після знаходження у погано провітрюваному приміщенні. Для людей, які страждають на гіпертонічну хворобу, ці вправи потрібно виконувати по-іншому: при видиху зуби розтискаються, губи утворюють округлий отвір, через який повністю робиться видих.

Наслідувальна система дихання

Вправи цього розділу дихальної гімнастики з хортингу імітують поведінку тварин, що приносяться до повітря, відчувши близьке знаходження жертви або запідозривши наближення хижака. Дихання виконується із різним емоційним забарвленням: радість, гнів, настороженість. Вдих завжди проводиться через ніс – він різкий, короткий, активний. Видих – пасивний. Ритм дихання від 60 до 180 разів на хвилину. Під час виконання вправи робиться 10–12 активних вдихів із певним емоційним забарвленням, а далі 1–2 повних дихальних вправи. Після чого знову виконується активне дихання і 1–2 повних дихальних вправи. Причому після перерви можлива зміна емоцій.

Ці вправи допоможуть краще підготуватися хортингісту до навчання з певним психоемоційним забарвленням або швидко відновити настрій після важкого навчального навантаження. Не треба поспішати у вивченні дихальних вправ, так як від правильності і всебічності вивчення дихання залежить правильність виконання статичних та динамічних комплексів усієї дихальної системи хортингу.

Тренування дихання

Пропоновані комплекси дихальної гімнастики спрямовані на вироблення правильного дихання під час занять хортингом, іншими видами спорту, фізичною культурою, а також для профілактики ряду захворювань.

У багатьох людей порушується дихання, воно стає поверхневим, прискореним і дуже скоро у них з'являється задишка. Щоб такого не траплялося, потрібно відповідне тренування. Поєднання активних рухів із дихальними вправами з хортингу підтримує еластичність легеневої тканини, збільшує рухливість грудної клітки, тим самим значно збільшуючи її резервні можливості, а також сприяє тренуванню дихальних м'язів, підвищуючи їхню працездатність.

Дихальна гімнастика з хортингу, що поєднується з відпрацюванням прийомів одноборства, активними рухами і навантаженнями, призводить до перебудови координаційних відносин у функціональній системі дихання відповідно до нових вимог, що висуваються до організму хортингіста. У результаті тренування поступово відбувається урівноваження між потребою організму в кисні і роботою його функціональних систем.

У пропонованих комплексах дихальної гімнастики з хортингу позитивний ефект досягається за рахунок як дихальних, так і фізичних вправ. Крім цього, сама гімнастика дихання, як будь-яка фізична вправа, створює додаткове навантаження на організм студента. А це сприяє розкриттю додаткової кількості легеневих альвеол, що були в неактивному стані. Поліпшується вентиляція легень, посилюється робота серця, і у зв'язку з цим прискорюється швидкість кровотоку. У крові хортингістів збільшується кількість

еритроцитів, а значить і постачання кисню до інтенсивно працюючих клітин і тканин, виділяється надлишок вуглекислого газу і тепла, що утворюються у процесі окислення поживних речовин.

Усі ці зміни виникають тільки в результаті систематичних тренувань. Регулярні заняття сприяють розвитку і зміцненню тих властивостей організму, що захищають його від шкідливих впливів. Допомагають краще пристосуватися до постійно мінливих умов зовнішнього середовища і фізичних навантажень, пов'язаних з відпрацюванням специфічних спортивних прийомів з хортингу.

Особлива увага в комплексах дихальної гімнастики приділяється розвитку і вдосконаленню діафрагмового дихання. Адже саме різноспрямована робота діафрагми створює умови для спільної роботи органів дихання і кровообігу, сприяє більш повному розширенню грудної клітки, що створює умови для більшого забору повітря, сприяючи тим самим постачанню організму киснем.

Займатися дихальною гімнастикою з хортингу можна в будь-якому віці. Потрібно лише враховувати свій фізичний стан під час дозування навантажень. Виконуючи дихальну гімнастику, порібно дотримуватися таких правил:

- заняття проводьте на свіжому повітрі або в добре провітрованому приміщенні. Одяг може бути не тільки спеціальною спортивною хортовкою, а простим спортивним одягом (футболка, брюки тощо), що відповідає погоді, та не заважає рухам;
- займайтеся регулярно, виконуючи вправи у тій послідовності, яка пропонується методикою з хортингу;
- стежте за правильністю дихання;
- навантаження вибирайте залежно від свого самопочуття. Якщо потрібно, знизьте навантаження, зменшивши кількість виконуваних вправ і повторень;
- закінчуйте заняття повними водними процедурами або частковим вмиванням.

Заведіть щоденник самоконтролю, у якому 1–2 рази на тиждень фіксуйте такі показники: самопочуття, сон, апетит, вагу, частоту дихання, пульс до початку занять і після їх закінчення.

Арсенал засобів, що у позатренувальний час забезпечують високий рівень фізичного стану хортингіста, різноманітний: ранкова зарядка, плавання, їзда на велосипеді, веслування, спортивні ігри тощо, у тому числі тепер можна додати дихальну гімнастику з хортингу.

Дихальна гімнастика з хортингу у профілактиці захворювань

Куріння. Куріння завдає величезної шкоди організму людини. Під час куріння у кров потрапляють адреналіноподібні речовини, що ушкоджують стінки судин і міокарда. Нікотин викликає спазми судин серця і нижніх кінцівок. Він, потрапляючи в кров, збільшує можливість злипання тромбоцитів, що призводить до утворення у судинах тромбів, тобто згустків крові. Оскільки під час куріння у кров посилено викидається адреналін, значно збільшується потреба серцевого м'язу в кисні. А курять не тільки абсолютно здорові люди, але й ті, у кого від природи слабкі судини. Натомість дихальна гімнастика з хортингу відбиває охоту палити. Вона знімає нікотиновий наліт із голосових зв'язок. Бронхи і трахеї також поступово і очищаються від шкідливого нальоту на них.

Ішемічна хвороба серця. Під час серцевого нападу потрібно починати виконувати дихальну вправу сидячи. Сядьте на край ліжка, руки покладіть на коліна, злегка нахиліть голову вниз і починайте робити легкі нахили вперед. Робіть короткі гучні вдихи через ніс. Спину не напружуйте. Усе виконуйте розслаблено та легко. Нахилилися – вдих, випрямили спину – вільний видих. Потім знову легкий нахил вперед – вдих, короткий, гучний. Випрямилися – видих. Видих непомітний, без жодних зусиль.

Ожиріння. Як відомо, центр, що регулює потребу людини в їжі, знаходиться у гіпоталамусі. Коли вміст глюкози в крові дуже знижується, людина починає відчувати почуття голоду, активність цього центру підвищується. Під час прийому їжі вміст глюкози в крові збільшується і на певному рівні відбувається пригнічення харчового центру. Збільшення об'єму жирової тканини вимагає великого кровообігу, а це означає, що на серце лягає додаткове

навантаження. У дуже хворих людей жирові відкладення можуть навіть змістити серце і тим самим порушити його нормальну роботу. Заняття дихальною гімнастикою з хортингу насичують киснем кору обох півкуль головного мозку, покращується, активізується діяльність усіх центрів, у тому числі і харчового центру. За допомогою дихальних вправ з гімнастики можна без жодних дієт схуднути, не заподіявши організму ні найменшої шкоди.

Вегето-судинна дистонія. При цьому захворюванні артеріальний тиск коливається, частота пульсу порушується, з'являються різні невротичні реакції. Основними причинами цього є соціальна невлаштованість деяких верств населення, проблеми в особистому житті. У тих, хто займається дихальною гімнастикою з хортингу, проходять напади задухи, викликані неврозом, легені дишають вільно, болі відступають, знімається нервова напруга, поліпшується настрій.

Неврози, неврити та депресія. В основі даних захворювань і патологій лежать оборотні порушення психічної діяльності, зриви вищої нервової діяльності. Причиною невротичного розладу може стати хронічний емоційний стрес, тривала фізична або розумова перевтома. Не кожен може вчасно взяти себе в руки, заспокоїтися, перестати злитися, сердитися, нервувати, обурюватися. Дихальна гімнастика з хортингу вже через короткий час після початку занять змінить настрій у кращий бік: у людини з'явиться бажання жити, вона відчує радість, задоволення. Вдихи і видихи за оздоровчою методикою з хортингу діють як своєрідний допінг. Дихальні вправи допомагають задіяти в обмінні процеси всі центри, що знаходяться у корі великих півкуль, особливо впливають вони на центр позитивних емоцій людини.

Хронічний нежить. Хвороби носа і придаткових пазух починаються з порушення носового дихання. Якщо порушена дихальна функція, то порушується і чіткість у роботі всіх систем та органів людського організму. При порушенні носового дихання легені не заповнюються повітрям повністю, кисень надходить у кров у меншій кількості. При цьому внутрішні органи недостатньо забезпечуються необхідним живленням. Ліки під час лікування хронічного нежитю дають лише тимчасовий ефект і досить

часто мають побічний негативний вплив. Дихальна гімнастика з хортингу позитивно впливає не через місяці і роки, а з самого початкового етапу занять.

Гайморит. Під час лікування гаймориту оздоровча дихальна гімнастика з хортингу дає позитивні результати. Гайморит – це гостре запалення верхньощелепної пазухи. Тривале запалення призводить до хронічного гаймориту. Для усунення запалення практикується прокол щелепної пазухи, проте це не рятує від рецидивів. Система дихальних вправ з хортингу у подібних випадках також дає позитивні результати. Ці вправи відновлюють носове дихання без жодних операцій.

Бронхіт. Бронхіт – це запальний процес у слизовій оболонці бронхів, який викликає набряк і надмірне утворення слизу. Якщо бронхіт хронічний, то він може тривати місяцями. Дихальна гімнастика з хортингу допомагає і при гострому, і при хронічному бронхіті. Вона сприяє виведенню слизу з бронхів і зняттю запалення. При бронхіті необхідно виконувати весь комплекс оздоровчих дихальних вправ з хортингу щодня вранці і ввечері впродовж 2–3 тижнів.

Бронхіальна астма. Астма – захворювання, ліків від якого досі ніде в світі не знайдено. Вона проявляється нападами задухи, які викликаються бронхоспазмом, гіперсекрецією і набряком слизової оболонки. Щоб зупинити напад задухи, дихальна гімнастика з хортингу пропонує таке: сядьте прямо, упріться долонями в коліна і починайте робити жорсткі вдихи і повільні видихи, при цьому не випрямляйтеся повністю при видиху і не нахиляйтеся назад. Така гімнастика допоможе запобігти черговому нападу астми.

Заїкання. Заїкання належить до тих захворювань, при яких чудово допомагає дихальна гімнастика з хортингу. При цьому потрібно дуже велике терпіння, бо швидких результатів під час лікування заїкання за допомогою названої гімнастики не буває. Крім того, потрібні ще спеціальні звукові вправи, за допомогою яких голосові зв'язки будуть змикатися, і весь мовний апарат буде приходити в потрібний стан. Людина, яка страждає заїканням, вже через декілька днів регулярних занять дихальною гімнастикою з хортингу перестає задихатися, тобто відчуває реальні результати,

але заїкання зникає набагато повільніше. Сил і часу на подолання цієї недуги доведеться витратити значно більше. Треба також врахувати, що поліпшення мови при заїканні відбувається стрибками. Під час лікування цього захворювання логопеди не враховують, що в звукоутворенні беруть участь дихальна, нервова і статева системи. А дві останні найбільш взаємопов'язані. Дихальна гімнастика тренує і вдихи, і видихи.

Ходьба і біг для розвитку правильного дихання хортингістів

Найбільш звичним і доступним засобом підтримки життєвого тону хортингіста є ходьба і біг. Недарма в Україні ще з давнини ходьбу та легкий біг вважали «ключем життєвої сили» і в народі говорили, що «Ходок їдця довговічніше». Для тренування дихання під час ходьби та легкого бігу можна використовувати час, коли студент добирається до закладу вищої освіти чи роботи або повертається додому після навчання або трудового дня, а також під час прогулянок на вулиці або в лісі.

Поставивши дихання під час ходьби, можна перейти на легкий біг, який, як і ходьбу, легко дозувати за інтенсивністю та тривалістю.

Для молодих і не досить підготовлених хортингістів зазначимо, що не потрібно гнатися одразу за швидкістю і дальністю бігу, основне – навчитися правильно дихати. Справедливе твердження, що людина бігає не так ногами, як легенями і серцем. Ось тому навантаження потрібно збільшувати поступово.

Перед тим як розпочати заняття, виміряйте пульс. Це необхідно для правильного визначення ритму дихання. Наприклад, якщо пульс 60–80 уд/хв, тобто кількість ударів парна, то під час руху вдих і видих розподіляються на 4–6 кроків. Якщо пульс непарний, 61–81 уд/хв, то вдих і видих розподіляється на 3–7 кроків. Ритм дихання треба обов'язково пристосувати до ритму руху для якомога більш повного і корисного функціонування дихальної системи.

Запам'ятайте! Вдих робиться через ніс, видих – ротом, спокійно, без поштовхів, губи при цьому складені сопілочкою для створення деякого опору видихуваному повітряному струменю.

Розминку починаємо з повільної ходьби і поступово переходимо на легкий біг – за самопочуттям. Одразу основну увагу приділяємо виробленню правильного дихання. На 4–6 (3–7) кроків, залежно від пульсу, робимо вдих через ніс переважно за рахунок діафрагми. Це створює умови для більш повного заповнення повітрям нижніх часток легенів. На наступні 4–6 (3–7) кроків затримуємо дихання, і на наступні 6–8 (5–9) кроків – видих через рот.

Час на розминку – 10 хв, з них 3 хв – повільна ходьба з прискоренням і 4 хв – легкий біг або прискорена ходьба. Після цього одразу вимірюємо пульс, він не повинен перевищувати «контрольної зони», яка і буде слугувати орієнтиром величини навантаження. Останні 3 хвилини – спокійна ходьба. Потім знову вимірюємо пульс, він повинен повернутися до початкової величини. Цей вимір дасть хортингісту уявлення про здатність його організму до відновлення після навантаження, що також важливо під час основного тренування на хорті. Залежно від тренуваності час відновлення має скорочуватися.

Затримка повітря в легенях потрібна не тільки для фіксації дихання, але й для того, щоб виробити навичку стійкості грудної клітки і діафрагми в моменти невеликого розтягування, що, зокрема, сприятливо впливає на функціонування гортані і резонаторів, а також усього мовного апарату та дихальної системи спортсмена в цілому.

Постановку правильного дихання умовно можна розділити на три етапи.

На першому етапі після розминки і вимірювання пульсу відбувається освоєння діафрагмального дихання. Навички такого дихання хортингіст уже отримав під час розминки, яка допомогла визначити і відповідне робоче навантаження.

Отже, виконується ходьба або легкий біг по системі вдих – затримка дихання – видих впродовж 10–15 хв. Мета такого тренування – домогтися автоматизму діафрагмального дихання. Ці вправи дозволять хортингісту збільшити рухливість діафрагми з 2–3 до 8–9 см, щоб забезпечити додатковий забір повітря. Таке дихання необхідне навіть і дорослій людині у стресових ситуаціях, при болях у серці, коли м'язи сильно напружуються, а діафрагма, піднімаючись вгору, ускладнює роботу серця.

Закінчивши 10–15-хвилинну пробіжку, одразу виміряйте пульс, він не повинен перевищувати «контрольної зони», а після закінчення 3–5 хв повинен прийти в норму. Якщо пульс вищий, навантаження для хортингіста-початківця було надмірним, і наступного разу його потрібно знизити.

Освоївши діафрагмальне дихання (на це піде приблизно місяць щоденних занять), переходьте до другого етапу – освоєння і закріплення навичок змішаного діафрагмально-межреберного дихання.

Робимо на 4–6 (3–7) кроків вдих діафрагмою, а на наступні 4–6 (3–7) кроків продовжуємо вдих, задіюючи у процес дихання і міжреберні м'язи. Потім – затримка як при діафрагмальному диханні, і видих на 6–8 (5–9) кроків. Тривалість заняття – 15–20 хв, природно, з 10 хвилинною розминкою, з якої починається кожне заняття. Для засвоєння цього типу дихання забере також близько місяця за умови щоденних тренувань.

Після того як діафрагмально-міжреберне дихання буде засвоєне і закріплене до автоматизму, можна переходити до третього етапу тренувань – засвоєння повного дихання.

При повному диханні в роботі спільно беруть участь діафрагма, нижні міжреберні м'язи і грудинно-міжреберні м'язи, що сприяє більш повному заповненню грудної порожнини повітрям і максимальному звільненню альвеолярного повітря від вуглекислого газу. Внаслідок цього в організмі хортингіста більш активно відбувається обмін речовин, стабілізується робота серцево-судинної та нервової систем.

Заняття розпочинається з розминки. Через 1–5 хв, коли пульс буде в нормі, переходимо до основної частини.

Вдих при такому типі дихання потрібно робити вдумливо і послідовно. Ритм такий: вдих через ніс діафрагмою на (3–5), 2–4 кроки, на наступні 2–4 (3–5) кроки продовжується вдих із подальшим задіюванням міжреберних м'язів і, нарешті, на 2–4 (3–5) кроки – закінчуємо вдих, розпрямляючи при цьому плечі і задіюючи тим самим верхню частину грудної клітки. Потім – затримка дихання на 2–4 (3–5) кроки і тривалий видих. Тривалість заняття 20–25 хв.

Пульс хортингіста після закінчення не повинен перевищувати його «контрольної зони». Через 5–6 хв, проробивши вправи на розслаблення (почергово струшуючи розслабленими руками і ногами), знову виміряйте пульс – він повинен бути в нормі.

Засвоївши повне глибоке дихання, хортингіст досягне того, що серце буде скорочуватися повільніше і ритмічніше, дихання стане глибшим, а це позитивно відобразиться на спортивній підготовці.

Тренування дихання під час велосипедних прогулянок

Це заняття доступне всім. Систематичні велосипедні заняття на свіжому повітрі – відмінний засіб для розігрівання організму. Під час велосипедної прогулянки, спілкуючись з природою, хортингіст знімає накопичену м'язову і нервову втому, задіюючи до активної діяльності всі органи і системи організму. Такі прогулянки не без підстави називають природною гімнастикою легенів. Велосипедні прогулянки – універсальні літні та міжсезонні ліки багатоцільової дії, дози яких людина сама собі призначає залежно від самопочуття.

Під час велосипедних прогулянок необхідно вибрати темп їзди. Не менш важливо і правильно дихати, оскільки саме від характеру дихання буде залежати ефективність відновлення сил і працездатність.

Основним проявом порушення ритму і глибини дихання під час їзди на велосипеді є задишка, яка виникає у більшості випадків через поверхневе дихання. Проте всього цього можна уникнути шляхом тренування дихальних м'язів.

В іншому випадку, якщо буквально сприйняти пораду дихати глибше, то під час руху на велосипеді відбудеться наступне: через 2–3 хв організм хортингіста перенасититься свіжим повітрям, у крові виникне надлишок кисню і доведеться зупинитися, для того щоб відпочити і відновити сили.

Як правильно дихати під час їзди на велосипеді? Тому, хто повинен тренувати м'язи видиху (астматикам), ритм рекомендуємо такий: на 2 оберти ніг вдихнути через ніс, діафрагма при цьому опускається. Видих розтягнути на наступні 3–4 оберти ніг залежно від ступеня тренуваності. Не забувайте витягнути губи для створення опору видихуваному повітряному струменю.

У разі порушення діяльності серцево-судинної системи дихання повинно бути інше – діафрагмально-міжреберне. Воно сприяє зміцненню серцевого м'яза. Рухаючись на велосипеді, вдих робиться через ніс на 1–2 оберти ніг за рахунок не тільки скорочення діафрагми і м'язів черевного преса, а й за рахунок активного задіювання міжреберних м'язів. Видих повинен бути спокійним, через ніс і розтягнутий на 2–3 оберти ніг.

2.3.4. Ранкова гімнастика в режимі дня студента-хортингіста

У сучасному суспільстві людина відчуває на собі цілий комплекс несприятливих факторів: емоційні напруги, інформаційні перевантаження, погані екологічні умови. Ці фактори досить часто поєднуються з недостатньою фізичною активністю. Сукупна дія несприятливих факторів навколишнього середовища і малорухливого способу життя негативно впливає на організм, порушуючи його нормальне функціонування і сприяючи розвитку різних захворювань.

У подібних умовах для успішної спортивної діяльності в хортингу хортингісту дуже важливо застосовувати комплекс різноманітних засобів, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я організму. Успішний хортингіст – це насамперед здорова людина, повноцінний член суспільства, який відрізняється високим рівнем фізичної і розумової працездатності, хорошим самопочуттям, внутрішнім душевним комфортом.

Одним із заходів, що позитивно впливає на здоров'я організму спортсмена, є ранкова гігієнічна гімнастика. Крім специфічного впливу, що полегшує процес переходу від стану спокою до стану активного неспання, виконання вправ ранкової гімнастики збільшує рівень загальної фізичної активності студента. Для більшості міського населення ранкова гімнастика часто є єдиним спеціально організованим заняттям фізичними вправами.

Як і більшість впливів на організм, ранкова гімнастика корисна лише за умови її правильного застосування, що враховує специфіку функціонування організму після сну, а також індивідуальні особливості конкретної людини.

1. Значення ранкової гігієнічної гімнастики

Під час сну кров у організмі людини циркулює повільніше, ніж під час неспання, серце працює повільніше і кров густіє. Нервова система, як і весь організм, теж відпочиває і після пробудження в організмі хортингіста продовжує діяти гальмівний процес, знижена фізична і розумова працездатність, швидкість реакції, чутливість. Причому стан нормалізації організму може тривати досить довго, близько двох-трьох годин. Але багато хто зі студентів не може собі дозволити лягти назад у ліжко і дати організму спокійно перейти в стан неспання. Доводиться напівсонними добиратися до навчального закладу чи роботи, усю дорогу намагатися сконцентруватися. «Підняти підняли, а розбудити забули», – жартують люди, дивлячись один на одного на початку дня.

Але завдяки ранковій зарядці, яка може тривати лише 10–15 хв, відбувається повна нормалізація організму. А при регулярних заняттях зарядкою, хоча б п'ять днів на тиждень, в організмі хортингіста підвищується загальний тонус, нормалізується обмін речовин, знижується ризик ожиріння. Батьки будуть суттєво економити на ліках, якщо студент щодня приділятиме 15 хв ранковій зарядці. Завдяки їй посилюються захисні процеси організму, зміцнюється імунітет спортсмена, застуди турбують набагато рідше. Долучатися до здорового способу життя, виконуючи вправи вранці, корисно абсолютно всім.

Перше, що повинен знати хортингіст, який тільки починає займатися ранковою зарядкою – це те, що в цей час ні в якому разі не можна проводити комплекс серйозних вправ. Після пробудження дитячий чи юнацький організм не пристосований до важких навантажень та й основне завдання ранкової зарядки – це не накачування м'язів і підвищення спортивної форми. Це залишимо для тих занять, де під час тренування у залі з хортингу спортсмени серйозно займаються спортом, тренуються за спеціальними програмами і отримують спортивне навантаження.

Завдання ранкової гімнастики – перемогти власну лінь, долучитися до фізкультури, привести організм до нормальної працездатності і отримати бадьорий енергетичний заряд на весь

день. На думку професійних інструкторів з хортингу, готуватися до ранкової зарядки потрібно з вечора. Наприклад, лягаючи спати, спробуйте уявити, яким хорошим буде ваше пробудження, як ви вчасно піднімаєтеся, відкриваєте штори і у вікна почне світити яскраве сонечко. Ви включаєте улюблену музику, неквапливо вмиваєтеся і проводите ряд вправ. А потім з позитивним зарядом енергії і усмішкою відправляєтеся у своїх справах. Саме завдяки таким думкам мозок, запрограмований на дію ще ввечері, підштовхне вас вранці до їх виконання.

2. Використання фізичних вправ ранкової гімнастики

Зарядка повинна проводитися в добре провітреній кімнаті, а якщо дозволяють умови – на свіжому повітрі. Виконувати вправи потрібно у легкому одязі, що не заважає рухам. Після зарядки рекомендуються водні процедури – вологе обтирання, вмивання, прийняття душа, влітку – купання. Виконуючи зарядку потрібно стежити за самопочуттям і правильним диханням під час вправи. Дітям і юнакам з будь-якими порушеннями стану здоров'я перш ніж розпочати зарядку потрібно порадитися з лікарем і проводити під його контролем. Для регулювання навантаження під час занять зарядкою важливий самоконтроль – спостереження за фізичним станом (підрахунок пульсу, періодичне зважування).

Кожен організм характеризується комплексом специфічних, властивих тільки йому властивостей. На землі не існує двох однакових організмів, більше того, в одному багатоклітинному організмі немає двох однакових клітин – кожна клітина унікальна і відрізняється від інших. Тому поряд із загальними принципами побудови комплексу ранкової гімнастики, при його розробці необхідно враховувати й індивідуальні особливості організму. Під час розробки комплексу ранкової гімнастики необхідно враховувати такі найбільш важливі фактори:

- стан здоров'я організму;
- загальну фізичну підготовленість організму;
- індивідуальні біологічні ритми організму.

3. Комплекс вправ ранкової гімнастики хортингіста

Цей комплекс вправ максимально наближений до універсального.

1. Ходьба на місці, темп середній, 30–40 с.
2. З вихідного положення ноги разом, руки опущені, підняти обидві руки, одночасно відводячи назад ногу, і повернутися у вихідне положення.

Потім те саме, відводячи назад іншу ногу.

3. Вихідне положення: основна стійка, руки на поясі. Обертання голови в повільному темпі в праву і ліву сторону.

4. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові обертання руками змінно вперед і назад.

5. Стоячи, ноги нарізно, руки на поясі; нахили вперед, назад, вліво, вправо. Подих рівномірний, темп середній.

6. Стоячи, ноги нарізно, руки вздовж тулуба. Нахилитися (видих), дістаючи руками носки ніг. Темп середній.

7. Стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Присідати на видиху, руки вперед, при підйомі – вдих. Темп середній.

8. Стоячи, руки на поясі. Стрибки по черзі на правій, лівій і одразу двох ногах. Дихання довільне. Темп середній.

9. Вправа на дихання. Вдих. Руки підняти вгору, стати на носки, потягнутися. Видих. Опуститися на всю ступню, трохи нахилитися вперед, опустити і розслабити руки.

10. Ходьба на місці, темп середній, 30–40 с.

4. Самоконтроль під час занять ранковою гімнастикою

Під час виконання фізичних вправ необхідний самоконтроль. Навантаження треба давати з таким розрахунком, щоб кількість серцевих скорочень не перевищувала 110–120 уд/хв. Після закінчення зарядки пульс повинен становити 120–150 % від початкового рівня. Навантаження потрібно підвищувати поступово. Величина пульсу під час зарядки може дещо коливатися залежно від індивідуальних особливостей організму хортингіста. Крім того, необхідно пам'ятати, що при виконанні ранкових фізичних вправ не повинно бути надмірного потовиділення, сильного почервоніння обличчя, частої задишки. Зарядка повинна викликати помірні фізіологічні зрушення.

Таким чином, при серйозному і вдумливому відношенні до організації та проведення ранкової фізичної зарядки можна досягти значного підвищення її ефективності, а значить, і поліпшення фізичного стану, самопочуття і підвищення працездатності – однієї з основних умов зростання навчально-тренувальних здібностей студента до специфіки хортингу, професійної майстерності.

Обов'язковими умовами, виконання яких абсолютно необхідно для отримання ефекту під час використання фізичних вправ, є систематичність і регулярність занять. Систематичність виражається у підборі окремих вправ і їх поєднанні, а регулярність – у щоденних заняттях.

Таким чином, щоденне виконання хортингістом комплексу ранкової гімнастики, розробленого з урахуванням закономірностей функціонування організму після сну та індивідуальних особливостей людини, дозволяє підготувати організм до майбутніх розумових, фізичних та емоційних навантажень, є гарним засобом збереження і зміцнення здоров'я, профілактики і в окремих випадках – лікування захворювань, забезпечує високу розумову і фізичну працездатність впродовж дня.

Зарядка збільшує загальний рівень рухової активності студента, знижуючи несприятливі наслідки малорухомого способу життя. Грамотно складений комплекс ранкової зарядки не викликає у хортингіста негативних емоцій, одночасно підвищуючи настрій, самопочуття і активність студента. Ранкова фізична зарядка необхідна кожній людині для поліпшення і підтримки нормального стану здоров'я. Особливо актуальна вона для міських жителів, а також для студентів, чия навчальна діяльність передбачає тривале перебування в одному положенні, так звана «сидяча робота». Хортингіст, який постійно з ранку виконує фізичні вправи комплексу зарядки, має набагато більше можливостей підвищити свої спортивні результати.

2.4. Тренування хортингістів студентського віку

Кожний віковий період характеризується специфічними фізіологічними особливостями і відповідною специфічною руховою активністю, поведінкою тощо. Перехід від одного періоду до іншого характеризується перетворенням центральних ланок регуляції, властивій попередньому віковому періоду. Ці переходи (так звані «переломні» або «критичні» періоди) визначаються вузькими часовими межами, впродовж яких відбувається зміна діяльності різних органів і систем, що забезпечує адаптацію організму до умов середовища.

Особливості рухової активності в різних вікових періодах

Становлення людини відбувалося в умовах високої рухової активності, яка була необхідною умовою її існування, біологічного і соціального прогресу. Найтонша спрацьованість усіх систем організму формувалася у процесі еволюції на тлі активної рухової діяльності, і тому вижили лише ті популяції, у яких генетична стійкість до фізичних навантажень виявилася вищою. Тому людина значно краще пристосовується до важких фізичних навантажень, ніж до умов обмеженої рухливості. Повноцінне розгортання генетичної програми людини в часі визначається адекватним рівнем її рухової активності. Ця умова проявляє себе вже з моменту зачаття.

Рухова активність – біологічна потреба організму, від задоволення якої залежить здоров'я людини. Вона не однакова в різних вікових періодах, адже у кожного віку є свої індивідуальні особливості.

Організація оздоровчого тренування у різних сферах життя

У законодавчих документах України з питань фізичної культури містяться положення про необхідність покращення організації оздоровчої фізичної культури у сферах суспільства.

Організація оздоровчої фізичної культури в навчально-виховній сфері

У навчально-виховній сфері фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням студентів з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. Організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в навчально-виховній сфері очолює Міністерство освіти і науки України.

Принципи та форми організації фізичного виховання студентів визначаються спеціальними положеннями, розробленими Міністерством освіти і науки України. На них покладено: керівництво фізичним вихованням учнів та студентів, розвиток оздоровчої фізичної культури, контроль за організацією фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, а також фізкультурно-оздоровчої роботи в позааудиторний час; забезпечення навчальних закладів учителями фізичного виховання, викладачами, тренерами; організація підвищення кваліфікації, узагальнення та розповсюдження передового досвіду; участь разом із зацікавленими організаціями у проведенні студентських оздоровчих таборів, роботі з дітьми та молоддю за місцем проживання; забезпечення занять із фізичного виховання та оздоровчого тренування спортивним інвентарем, обладнанням; забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи навчальними програмами, методичними посібниками; проведення спортивних змагань, масових фізкультурно-оздоровчих заходів; контроль за проведенням фізкультурно-оздоровчої роботи.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності є: зміцнення та збереження здоров'я студентів; всебічний розвиток фізичних здібностей; поглиблення фізкультурних знань, необхідних для використання у повсякденному житті; формування свідомої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Положенням про фізичне виховання студентів у системі вищої освіти передбачаються взаємопов'язані форми організації фізичного виховання: уроки фізичного виховання; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня; спортивно-масова робота. Фізичне

виховання у закладах вищої освіти включає: навчальні заняття з професійно-прикладною фізичною підготовкою; факультативні заняття; фізичні вправи в режимі дня; тренувальні заняття в секціях спортклубів вузів; масові фізкультурно-спортивні заходи.

Організація оздоровчих занять у виробничій сфері

Виробнича фізична культура – раціонально визначена та методично обґрунтована система оздоровчих, професійно-прикладних фізкультурних заходів, скерованих на збереження та підвищення здатності людини до трудової діяльності на виробництві.

Виробнича фізична культура має два аспекти впровадження: загальнооздоровчий, що реалізується шляхом організації фізкультурної роботи в рамках фізкультурних осередків (колективів фізкультури) за місцем проживання; спеціальний, що включає систему фізкультурно-оздоровчих заходів, форми та зміст яких визначаються особливостями впливу на людину умов, характеру й організації праці.

Виробнича фізична культура вирішує такі завдання: зміцнення здоров'я; створення найбільш сприятливих умов для оволодіння професією, підвищення і збереження кваліфікації та професійної працездатності; сприяння швидкому відновленню працездатності та зниженню втоми як у процесі праці, так і після роботи; поєднання фізичних вправ з гігієнічними та фізіотерапевтичними процедурами для профілактики несприятливих впливів.

Виробнича фізична культура як система має такі самостійні напрями: виробнича гімнастика, основними завданнями якої є підвищення працездатності під час роботи за рахунок зниження втоми, прискорення відновлювальних процесів; післяробоче відновлення, яке сприяє прискоренню відновлювальних процесів після закінчення робочого дня; профілактичні заходи щодо несприятливих факторів праці, підвищення стійкості організму до їх дії; професійно-прикладна фізична підготовка, яка передбачає розвиток або підтримку визначеного рівня фізичних і психічних якостей, умінь і навиків.

Виробнича гімнастика включає чотири форми занять: ввідна гімнастика; фізкультпаузи; фізкультурні хвилинки; мікропаузи.

Ввідна гімнастика – це комплекс фізичних вправ, які готують людину до роботи. Фізкультпаузи, що вводяться в режим робочого дня для активізації відновлення працездатності, базуються на принципі активного відпочинку. Фізкультурні хвилинки належать до малих форм активного відпочинку. Мікропауза – у ній використовується, як правило, одна вправа, окремих рухів або прийомів, які повторюються 4–6 разів упродовж 20–30 с.

Відновлювальна гімнастика – комплекс фізичних вправ, іноді разом із самомасажем, який виконується 7–10 хв і включає 7–9 вправ.

Заняття у відновлювальних центрах різного типу – комплексних або однофункціональних. Вони можуть бути обладнані різними технічними засобами: психорегуляції, пасивної дії, гідротеплодії.

Основним завданням занять виробничою фізичною культурою профілактичного спрямування є підвищення стійкості організму до несприятливих дій різних факторів праці.

Основними формами занять фізичними вправами профілактичної спрямованості є профільовані групи здоров'я, самостійні заняття, заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах підприємств та ін. Кожна з названих форм має свої особливості.

Професійно-прикладна фізична підготовка – процес розвитку та підтримки на оптимальному рівні фізичних та психічних якостей, рухових здібностей та навиків, які необхідні під час виконання трудових операцій визначеного характеру, змісту та умов.

Основними завданнями професійно-прикладної фізичної підготовки є: розвиток важливих для конкретної професії рухових якостей; виховання професійно важливих волевих та інших психічних якостей; формування та вдосконалення прикладних рухових здібностей та навиків, пов'язаних з особливостями умов праці; оволодіння фізкультурними знаннями про індивідуальне використання засобів фізичної культури для підвищення працездатності.

Організація оздоровчої фізичної культури в соціально-побутовій сфері

У соціально-побутовій сфері передбачається здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності: за місцем проживання; у місцях масового відпочинку; в оздоровчо-рекреаційних та лікувально-профілактичних установах.

На сьогодні у практиці фізкультурного руху України є різноманітні форми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання.

Однією з основних форм є фізкультурно-спортивні клуби, які створюються у мікрорайонах на базі державних і громадських установ. Робота фізкультурно-спортивних клубів організовується згідно з Положенням про фізкультурно-спортивний клуб за місцем проживання. Крім фізкультурно-оздоровчих клубів, останнім часом почали створюватися оздоровчі комплекси (комбінати) та фітнес-клуби для надання платних послуг населенню.

Численні дослідження свідчать, що на сьогодні набуває популярності проведення вільного часу в місцях масового відпочинку. До таких місць належать міські парки, пляжі, відкриті спортивні споруди, палаци культури та ін. Фізкультурно-оздоровча діяльність у місцях масового відпочинку знаходиться у компетенції відповідних відділів: культури, фізичної культури і спорту, охорони здоров'я, держадміністрацій, фізкультурно-спортивних товариств, товариств рятування на водах, інших організацій.

Заходи із оздоровчої фізичної культури проводяться в оздоровчо-рекреаційних установах, до яких належать табори різних типів: оздоровчі (базис відпочинку), які забезпечують активний відпочинок та зміцнення здоров'я відпочиваючих; спортивні – для відпочинку спортсменів у перехідний період тренувального процесу; оздоровчо-спортивні – для відпочинку студентської молоді в канікулярний період; праці та відпочинку, в яких поєднується суспільно корисна праця з фізкультурно-оздоровчою діяльністю молоді; оборонно-спортивні – для підготовки молоді до військової служби в лавах Збройних сил України; дитячі літні на базі загальноосвітніх шкіл, закладів культури та охорони здоров'я; туристичні бази й табори; заміські бази рибалок та мисливців.

За тривалістю та характером роботи табори можуть бути: одно-, дводенні, позмінні; літні, зимові, постійно діючі, стаціонарні та пересувні.

Форми організації та проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності в соціально-побутовій сфері можна умовно поділити на оздоровчі, оздоровчо-тренувальні, змагальні.

Оздоровчі форми можуть бути груповими та індивідуальними – ранкова гімнастика, загартування, заняття в групах здоров'я комплексного характеру.

Оздоровчо-тренувальні форми передбачають організацію занять з урахуванням фізкультурно-спортивних інтересів тих, хто займається.

Змагальні форми – це організація та проведення згідно зі спеціально розробленими положеннями та сценаріями різноманітних видів змагань, конкурсів. Такі заходи можуть бути також епізодично стихійними, тобто не запланованими заздалегідь.

Фізкультурно-оздоровча робота, що проводиться у соціально-побутовій сфері, передбачає різновиди фізкультурно-оздоровчих груп, які утворюються з урахуванням особливостей контингенту, групи загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та групи здоров'я.

Завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності, реклама та проведення заходів

Пропаганда фізкультурно-оздоровчої діяльності – цілеспрямоване розповсюдження та популяризація фізкультурних знань із метою переконання населення в необхідності систематичних фізкультурних занять. Пропаганда являє собою безперервний освітньо-виховний процес, який можна умовно поділити на чотири етапи: переконання в необхідності оздоровчих занять, підвищення рівня фізкультурної грамотності, залучення населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять, підтримка, подальше підвищення фізкультурної активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

Залежно від етапу проведення пропагандистська діяльність вирішує такі завдання: формування свідомого ставлення населення

до занять фізичною культурою та спортом; інформування населення про раціональні форми й методи занять фізичними вправами; розповсюдження передового досвіду роботи тренерів, інструкторів, викладачів фізичної культури та інших спеціалістів; інформування населення про найбільш яскраві події спортивного життя в нашій країні та за її межами.

Ефективність пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від дотримання принципів її проведення, зокрема: науковість та вірогідність усієї пропагандистської інформації, диференційованість і конкретність. Основною метою пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є переконання населення в її користі та повсякденній необхідності. Дотримання вищезазначених принципів – запорука успіху в досягненні цієї мети.

Основними формами пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є усна, друкована, наочна.

Усна форма пропаганди. Основними її засобами є лекції, доповіді, бесіди, диспути, дискусії.

Друкована форма пропаганди. В Україні видаються спеціалізовані часописи: «Хортинг», «Спортивна газета», «Україна туристична», «Команда» та журнали: «Старт», «Олімпійська арена», «Фізичне виховання в рідній школі», «Туристичні новини».

Наочна форма пропаганди є достатньо розповсюдженою у фізкультурно-оздоровчій сфері, її засобами виступають стенди, вітрини, плакати, фотоальбоми та ін.

Успіх пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від комплексного активного використання усіх її форм.

Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг

Сучасна фахова література визначає рекламу як скероване, неособисте звернення, яке здійснюється через засоби масової інформації та інші види комунікацій. Воно містить інформацію про споживчі властивості та якість товарів або послуг з метою їх реалізації та формування споживчого попиту. Реклама у фізкультурно-оздоровчій сфері – це сукупність відомостей про послуги оздоровчого характеру, які здатні зацікавити споживачів та задовольнити попит різних соціально-демографічних груп населення.

Достатньо розповсюдженою є імідж-реклама, яка переслідує мету формування сприятливого образу (іміджу) клубу, осередку в максимальній кількості громадян, потенційних споживачів.

Ймовірний споживач фізкультурно-оздоровчих послуг іде до їх вибору через ряд визначених кроків: поінформованість, зацікавленість, оцінювання, апробування, вирішення, підтвердження. Усі зазначені етапи повинна враховувати рекламна діяльність.

Спеціалісти з реклами зазначають основні елементи рекламних кампаній: рекламне оголошення, особистий контакт та безпосередньо рекламу.

Рекламне оголошення – це повідомлення про перелік фізкультурно-оздоровчих послуг, яке розміщується у засобах масової інформації.

Рекламу фізкультурно-оздоровчих послуг можна здійснювати за допомогою особистих контактів співробітників клубу з потенційними клієнтами. Такі контакти відбуваються безпосередньо у клубах або за телефоном. Важливо вміти спілкуватися, мати відповідний зовнішній вигляд, а також залучати до проведення рекламної кампанії постійних споживачів послуг.

Щоб бути ефективною, реклама повинна відповідати таким принципам: безперервність впливу, оригінальність, наочність інформації, врахування потреб та особливостей населення, доступність того, що рекламується, правдивість реклами означає, що ознаки, якості та переваги, про які повідомляється у рекламі, повинні існувати реально.

Для рекламної діяльності необхідні різноманітні засоби її розповсюдження: друкована, кінореклама, телевізійна, радіореклама, відеореклама, реклама на транспорті, реклама на місці надання оздоровчих послуг тощо.

Прямою рекламою називають поштові відправлення. Цей вид реклами ефективний своєю адресністю.

Газетна реклама вважається найбільш розповсюдженою. На жаль, газетна реклама не завжди дозволяє виділення саме свого споживача у зв'язку з відсутністю її спеціалізації.

Реклама на радіо і телебаченні, на відміну від попередньої, зберігає вибіркові можливості у зв'язку з тим, що може бути

включена теоретично в кожну передачу. Крім того, вона має масову аудиторію слухачів та глядачів. Ефективність реклами значною мірою залежить від часу її подання, а також вдалого поєднання з іншими передачами.

Під зовнішньою рекламою розуміють усі види реклами, які здійснюються за допомогою різних засобів, на вулиці, її різновиди: реклама на стінах будинків, на щитах повз шосе, надписи на бортах машин, фургонів, трамваїв, тролейбусів.

Проведення масових фізкультурно-спортивних заходів

Масові фізкультурно-спортивні заходи – це ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості мають приблизно однакові можливості в досягненні перемоги у доступних їм вправах. Зазначена доступність досягається спеціальним вибором змагальних вправ, складності та довжини дистанцій, ваги снарядів, які використовуються, а також тривалістю та інтенсивністю виконання вправ.

Зміст фізкультурно-спортивних заходів залежить від мети та періоду тренувань. Якщо такі заходи проводяться на початку тренувальної діяльності, під час комплектування фізкультурно-оздоровчих груп, залучення нових членів клубів, їх мета – підвищення рівня фізкультурних знань, надання можливостей випробувати свої сили в тих чи інших вправах, її можна досягти, проводячи показові змагання за участі чоловіків, жінок, студентської та учнівської молоді, підлітків і дітей різного віку.

Іншим видом фізкультурних заходів агітаційно-пропагандистської спрямованості є відкриті змагання, конкурси, блицтурніри за участі усіх бажаючих, а також змагання новачків, які ввійшли до складу фізкультурно-оздоровчих груп з хортингу.

У процесі тренувальної роботи у фізкультурно-оздоровчих групах з хортингу проводяться змагання навчально-тренувальної спрямованості, їх мета – забезпечення емоційності занять, стимулювання результатів, ефективність занять, вирішення виховних завдань.

Фізкультурно-спортивні заходи за умови масової участі населення виконують важливі соціальні завдання: пропаганда та

реклама форм і видів оздоровчої фізичної культури, залучення різних верств населення до соціально корисного проведення дозвілля, сприяння процесу виховання національної свідомості, виконання державних тестів фізичної підготовленості населення та розрядних нормативів Спортивної кваліфікації України, покращення соціально-психологічного клімату в трудових та студентських колективах, підвищення комунікабельності людей, сприяння їх об'єднанню під час сумісної підготовки та участі в змаганнях, формування оздоровчих і прикладних навиків та вмінь, встановлення особистих та колективних рекордів, пошук талановитих студентів, резерву спорту вищих досягнень, обмін досвідом фізкультурно-оздоровчої роботи.

Заходи змагальної спрямованості в системі фізкультурно-оздоровчої діяльності повинні проводитися за такими принципами: відповідність організації заходу його завданням, доступність за місцем та часом проведення для учасників та глядачів, можливість виконання видів програми всіма учасниками, безпека учасників, глядачів, суддів, видовищність, наочність, естетичність, святковість, виховний вплив.

Успіх організації та проведення змагальних заходів залежить від чіткого та раціонального їх планування впродовж календарного року.

У плані фізкультурно-спортивних заходів змагальної спрямованості достатньо виділяти два розділи: комплексні фізкультурні заходи, змагання з видів спорту (вправ).

Для організації заходу необхідно заздалегідь утворити оргкомітет. Діяльність оргкомітету проводиться згідно з планом підготовки заходу, в якому доцільно передбачити такі питання: розробка положення про проведення фізкультурно-спортивного заходу, складання кошторису витрат, підготовка сценарію (детального плану проведення) заходу, підбір, затвердження, інструктаж безпосередніх організаторів, технічних керівників, суддів, членів журі, підготовка місць проведення змагань, підготовка обладнання, інвентарю, спорядження (у тому числі суддівського), придбання призів, підготовка грамот, протоколів, виготовлення засобів наочної агітації, реклами, складання коментаторських текстів,

афіш, об'яв тощо, організація медичного забезпечення, придбання медичних препаратів, обладнання медичного пункту, організація транспортного та побутового обслуговування (якщо захід проводиться із виїздом за межі міста).

Основним управлінським документом, на підставі якого проводяться фізкультурно-спортивні заходи, є положення. Воно визначає зміст та порядок змагальної діяльності, регламентує відносини між організаторами, суддями, учасниками.

У сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності доволі часто проводяться змагання за спрощеними правилами. У такому разі положення повинно містити інформацію про характер спрощення.

Положення про змагання складається з назви та восьми основних розділів: 1) мета змагань; 2) організатори змагань; 3) час, місце проведення зазначаються чітко і зрозуміло; 4) учасники змагань; 5) програма змагань; 6) порядок визначення переможців; 7) нагородження переможців; 8) заявки та порядок репрезентації команд.

Існує декілька способів проведення заходів змагальної спрямованості. Вони запозичені зі спорту вищих досягнень, але мають певні особливості. Найбільш розповсюдженими є прямий, круговий, з вибуванням.

Прямий спосіб передбачає послідовне або одночасне виконання змагальних вправ усіма учасниками на одній арені без змін у складі суддів.

Круговий спосіб базується на принципі послідовності зустрічей кожного учасника (команди) з усіма іншими. Використовується під час проведення змагань зі спортивних ігор та єдиноборств. Спосіб дозволяє виявити відносну підготовленість усіх учасників і робить змагання тривалими.

Спосіб із вибуванням будується за принципом вибування учасника (команди) зі змагань після однієї або декількох (залежно від умов змагань) поразок. Його називають іноді «олімпійським» або «кубковим», тому що він застосовується на Олімпійських іграх та у розіграшах більшості кубків.

Послідовне поєднання в одному змаганні двох способів (кругового та з вибуванням) називається змішаним способом.

Його застосування передбачає один спосіб на першому етапі змагань, інший – на другому. Спосіб полегшує проведення змагань зі значною кількістю учасників, дозволяє скоротити кількість зустрічей і терміни проведення змагань у цілому.

Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування

Рухова активність визначається й обумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, процесі навчання, праці, під час дозвілля й відпочинку.

Оздоровче (кондиційне) тренування – це спеціально організована рухова активність, яка спрямована на зміцнення здоров'я людини, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття.

Термін «фізичний стан» є еквівалентом терміна «фізичне здоров'я», що впливає з визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя». Таким чином, можна розрізняти три види здоров'я: 1) психічне, 2) фізичне, 3) соціальне.

Фізична рекреація як один із компонентів фізичної культури являє собою процес використання фізичних вправ, ігор, а також природних сил середовища з метою активного відпочинку, розваги, отримання задоволення, насолоди від занять фізичними вправами.

Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування

У світовій практиці оздоровчого тренування існують різні підходи до визначення доцільності використання фізичних вправ. Найбільш поширеними є такі думки: вибір фізичних вправ може бути довільним за умови їх бажаної інтенсивності; вибір фізичних вправ повинен здійснюватися за такими педагогічними критеріями, як доступність вправи, ступінь безпеки її виконання, точність дозування фізичного навантаження; вибір фізичних вправ має обумовлюватися клініко-фізіологічними критеріями, насамперед можливістю ефективно впливати на активізацію резервів серцево-судинної системи, підвищення аеробної продуктивності організму.

Доведено, що найкращий оздоровчий ефект досягається під час виконання аеробних вправ. Типові аеробні вправи: біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді чи велотренажері, ходьба на лижах, веслування, плавання та ін. Ці вправи доступні людям будь-якого віку. Доведено, що ефективність виконання аеробних вправ залежить від функціональних можливостей організму людини: чим вони нижчі, тим більший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі.

Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження

Для нормального функціонування організму людини необхідна певна рухова активність. Обсяг рухової активності людини залежить від фізіологічних, соціально-економічних і культурних факторів: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці й побуту, географічних та кліматичних умов тощо.

Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини.

У спеціальній літературі описано декілька способів визначення раціональних обсягів рухової активності. Найбільш поширене врахування таких показників: тривалість занять фізичними вправами впродовж тижня (год); витрати енергії за одиницю часу фізкультурної активності (ккал/хв, ккал/год, ккал/день); умовні бали.

Найбільш поширеною й точною формою оцінки обсягів рухової активності є визначення енергетичних витрат. Загальні витрати енергії обумовлені характером праці, умовами навколишнього середовища (температура, вологість повітря), побуту та іншими факторами.

Оздоровчі тренувальні навантаження характеризуються фізичними та фізіологічними показниками. До фізичних належать кількісні показники роботи, що виконується: потужність, обсяг, кількість повторень, швидкість і темп рухів, величина зусилля, тривалість тощо. Фізіологічними показниками є параметри навантаження, які характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму: збільшення ЧСС, хвилинного об'єму серця та ін.

Пропонуємо п'ять зон навантаження в оздоровчому тренуванні з врахуванням – порогу анаеробного обміну (далі – ПАНО). ПАНО характеризує фізичне навантаження, яке викликає значну інтенсифікацію безкисневих (анаеробних) джерел енергії. ЧСС ПАНО за 1 хв – це ЧСС на рівні порогу анаеробного обміну. З віком цей показник зменшується.

1-ша зона – вправи аеробного характеру, які розвивають загальну витривалість, їхня інтенсивність нижча ПАНО на 20 %.

2-га зона – навантаження досягається вправами переважно аеробної спрямованості, які також розвивають загальну витривалість, їхня інтенсивність дещо нижча ПАНО або наближається до нього.

3-тя зона – навантаження змішаного аеробно-анаеробного характеру, які впливають на всі рухові якості, дорівнюють або перевищують ПАНО на 10–35 %.

4-та зона – фізичні вправи, інтенсивність яких перевищує ПАНО на 35–100 %. Ці вправи стимулюють в основному гліколітичні процеси.

5-та зона – вправи, інтенсивність яких перевищує ПАНО у 2 рази. Використовуються у тренуванні осіб з високим рівнем фізичного стану.

В оздоровчому тренуванні доцільне використання навантаження 2 та 3 зони. Фізичні вправи, які за рівнем навантаження належать до 1 зони, використовуються для активного відпочинку.

В оздоровчому тренуванні визначаються та використовуються такі показники ЧСС: порогова – найнижча ЧСС, при якій можна досягти очікуваного тренувального ефекту; пікова – найвища ЧСС, яку можна допустити під час проведення оздоровчих тренувальних занять.

Максимально допустима ЧСС в оздоровчому тренуванні не повинна перевищувати 162 уд/хв у осіб до 30 років та 130 уд/хв у осіб старших 60-ти років.

Фахівці оздоровчого тренування користуються формулами, за якими вираховується, відповідно до віку, максимально допустима ЧСС. Для початківців ЧСС повинна становити 180 мінус вік у роках. Для осіб зі стажем занять більше 3-х років ЧСС повинна дорівнювати різниці 170 та 0,5 віку в роках.

Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування

Вибір засобів оздоровчого тренування, спрямованість тренувальних занять, параметри фізичного навантаження визначаються рівнем фізичного стану.

На підставі багатофакторного множинного кореляційного й регресивного аналізу в структурі фізичного стану виділено 6 провідних факторів: показники загальної фізичної працездатності (максимальна потужність роботи і МСК); показники серцево-судинної системи під час виконання максимального велоергометричного тесту; показники серцево-судинної системи у спокої; вік; показники загальної швидкісної та швидко-силової витривалості; показники респіраторної системи у спокої; антропометричні показники: маса тіла, зріст.

На підставі показників фізичної працездатності та МСК впродовж кожної декади життя дорослої людини (20–29, 30–39, 40–49, 50–59 і 60–69 років) встановлено п'ять рівнів фізичного стану (РФС): 1) низький; 2) нижче середнього; 3) середній; 4) вище середнього; 5) високий. Кожний рівень характеризується сукупністю клініко-функціональних ознак. Безпечний рівень фізичного здоров'я, який гарантує відсутність захворювань, мають лише особи з високим РФС. Як критичний оцінюється середній РФС.

Під час визначення інтенсивності фізичного навантаження за показниками МСК необхідно враховувати окремі рекомендації фахівців оздоровчого тренування.

Для визначення тренувального пульсового режиму, з урахуванням РФС, можна користуватися такою формулою:

$$\text{для чоловіків} - \text{ЧСС трен.} = (190 + 5N) - (A + t),$$

$$\text{для жінок} - \text{ЧСС трен.} = (195 + 5M) - (A + t),$$

де N – порядковий номер РФС;

A – вік, кількість років;

t – тривалість навантаження у хв.

Вищезазначена формула може бути використана для розрахунку тренувального режиму осіб, вік яких понад 20 років, але менше 60, а тривалість вправи знаходиться в межах 10–60 хв.

Із врахуванням фізичної працездатності осіб різного РФС та енергетичної оцінки окремих фізичних вправ розроблено типові програми оздоровчого тренування для осіб різного віку, статі та РФС.

Фахівцями розроблено 50 типових програм оздоровчого тренування з урахуванням п'яти РФС та п'яти декад життя дорослої людини. У розроблених програмах зазначено спрямованість занять, їхню тривалість, інтенсивність навантаження за показниками ЧСС, кількість занять на тиждень.

2.4.1. Умови збільшення функціональних резервів студентів у процесі занять хортингом

У період студентського віку (17–25 років) практично завершується ріст загальних розмірів тіла у довжину і відзначається значна перевага процесів росту у поперечних розмірах. Підвищується міцність скелета, у тому числі хребта і грудної клітки. Помітнішими стають статеві відмінності в розмірах, пропорціях тіла, м'язовій масі, функціональних резервах і фізичній працездатності юнаків і дівчат. Завершується розвиток центральної нервової системи, хоча процес збудження дещо переважає над процесом гальмування.

Для підтримання достатнього рівня фізичного розвитку в студентів тренуватися потрібно не менш ніж 2–3 рази на тиждень по 1,5–2 год. Щоденна ранкова фіззарядка є обов'язковою. Орієнтир оптимальності розвитку – контрольні нормативи фізичної підготовленості (табл. 1).

Обсяг засвоєння інформації, який щороку збільшувався, вимагає від студентів великого психічного напруження й фізичних зусиль. У зв'язку з цим успішне засвоєння навчальних дисциплін залежить не лише від бажання та здібностей студентів, а й від стану їхнього здоров'я й рівня фізичної працездатності. Тому, як зазначається в Національній доктрині розвитку освіти, пріоритетним завданням є виховання людини в дусі відповідального ставлення

до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності. Це здійснюється шляхом розвитку фізичної культури, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору.

Таблиця 1

Контрольні показники фізичної підготовленості студентів, які займаються хортингом

Показники	Нормативні значення показника	
	Хлопці	Дівчата
1. Біг 3000 м, хв, с	12,50	—
2. Біг 2000 м, хв, с	—	11,0
3. Ходьба 20 км, год, хв	3,45	4,00
4. Підтягування на перекладині, разів	8	—
5. Віджимання від підлоги в упорі лежачи, разів	30	10
6. Стрибок у довжину з місця, м	2,10	1,80
7. Біг 100 м, с	13,50	16,2
8. Кидання гранати, м	35	16
9. Лижна гонка 10 км, хв, с	60	70
10. Велопробіг, гонка 30 км, год, хв	80	90

Фізична культура, виконуючи важливі функції, тісно пов'язана з освітою, наукою, охороною здоров'я, культурою й тому відображає соціальне та економічне життя нашого суспільства. На важливе значення фізичної культури й спорту для студентів вказують прийняті державні документи: Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Державна програма розвитку фізичної культури і спорту, Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. У документах зазначено, що фізична культура є важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини.

Беручи до уваги невтішні дані стану здоров'я студентів та враховуючи вікові особливості, необхідно звернути увагу на:

- виховання у них інтересу і звички до занять фізичними вправами;
- виховання дбайливого ставлення до свого здоров'я;
- формування стійких мотиваційних настанов на здоровий спосіб життя;
- усвідомлення необхідності розвивати свої фізичні здібності та рухові уміння і навички;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Як свідчить аналіз літератури, основними шляхами підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок у студентів на заняттях з хортингу та уроках фізичного виховання є:

- застосування навчально-розважальних ігор;
- змагання, які сприятимуть активізації студентів з метою суперництва та самоствердження у колективі;
- використання нестандартних уроків та занять з хортингу;
- застосування функціональної музики (музичний супровід допомагає студентам більш активно, з емоційним піднесенням виконувати запропоновані завдання).

У студентів рухова активність спонтанна, неорганізована і, як правило, являє собою періодичні повторюючи короткі відрізки. Наприклад, за допомогою прямого спостереження було помічено, що рухова активність у юнаків та дівчат цього віку має переважно періодичний характер. Студентський вік (17–25 років) – період завершення зростання організму та окремих частин, збільшення функціональних резервів, завершується гармонійна перебудова, пов'язана із статевим дозріванням, центральна нервова система стає більш урівноважена. Юнаки цього віку починають відвідувати тренажерний зал для збільшення м'язової маси, дівчата – слідкувати за своєю фігурою.

Зростання кількості серцево-судинних розладів серед студентів – одна з характерних ознак сьогодення. Перш за все вони викликані інформаційним перенавантаженням, стресогенними ситуаціями та гіподинамією. Основним серед цих факторів у студентів є зниження рівня рухової активності.

У зв'язку з цим більшість студентів не можуть виконувати фізичні навантаження на тренуваннях із хортингу, на уроках фізкультури, передбачені навчальною програмою.

Разом із тим виражена гіподинамія викликає зниження адаптаційних можливостей серцево-судинної системи, дисфункцію вегетативних відділів нервової системи, внаслідок чого серцево-судинна система навіть у стані спокою функціонує не ефективно. Для оцінки стану та функціонування серцево-судинної системи пропонується чимало доступних методик та індексів, і основними є:

- індекс Робінсона;
- проба Мартіне-Кушелевського;
- Гарвардський степ-тест;
- індекс Кердо.

Згідно зі спільним наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674 для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи студентів та визначення придатності їх до занять із фізичного виховання рекомендована методика проведення функціональної проби Руф'є.

Проте необхідно зауважити, що ставлення до проби Руф'є, як критерію «здоров'я», неоднозначне і в педагогів, і в медиків. Оцінюючи індекс Руф'є, потрібно враховувати методику проведення проби та вік студентів. Інтерпретація проби Руф'є має здійснюватись із врахуванням «вікової динаміки пульсу». При зменшенні віку значення індексу збільшується. Для хлопчиків вікова корекція індексу пропонується більшою, ніж для дівчаток. У практиці хортингу індекс Руф'є визначається таким чином: у досліджуваного, який лежить впродовж 5 хв, підраховують пульс за 15 с (P1). Потім йому пропонують зробити 30 присідань за 45 с (присідаючи – руки вперед, встаючи – вниз). Після цього досліджуваний лягає і йому підраховують пульс за перші 15 с (P2) та останні 15 с (P3) першої хв після навантаження. Отриманні результати підставляють у формулу:

$$\text{Індекс Руф'є} = (4(P1+P2+P3) - 200):10.$$

Рівні функціонального резерву серця визначають з врахуванням п'яти градацій:

менше 0,1 – високий рівень (атлетичне серце);

0,1–5,0 – дуже добрий рівень;

5,1–10,0 – добрий;

10,1–15,0 – серцева недостатність середнього ступеня;

15,1–20,0 – серцева недостатність високого ступеня.

Проблема збереження й зміцнення індивідуального здоров'я студента досліджується сьогодні на всіх рівнях систем охорони здоров'я, освіти, соціальних служб тощо. У роботах виявлені протиріччя, що лежать в основі проблеми. Вони умовно розділені на групи протиріч, пов'язаних з рівнем фізичного, соціально-психологічного й духовного благополуччя студента. Ці протиріччя відображають переважно зовнішню сторону його життєдіяльності і являють собою лише наслідок (форма прояву) більш глибоких внутрішніх, соціально-економічних, політичних і, як результат, особистісних процесів, які й становлять сутність проблеми розвитку сьогоденного суспільства, освіти й зокрема здоров'я студента. З позицій соціальної педагогіки проблема наразі обумовлена розривом (невідповідністю) між політичними, матеріальними, духовними можливостями (передумовами волі) і рівнем базової культури людей.

Однак для студента культура здоров'я є основною складовою базової культури, системи його індивідуального здоров'я й рівня особистісного розвитку. Українською федерацією хортингу зроблена спроба узагальнити результати соціально-педагогічних розробок із цієї проблеми на основі системного підходу, подати процес збереження й зміцнення здоров'я студента у вигляді відкритої системи, що самоорганізується.

Система збереження й зміцнення індивідуального здоров'я студента розглядається як єдине ціле культури здоров'я і його способу життя. При такій постановці проблеми культура здоров'я визначається як керуюча (визначальна на цьому етапі) частина, а спосіб життя – керована частина системи. Обидві частини системи перебувають також у взаємозв'язку і єдності із природно-соціокультурним середовищем. Середовище задає, формує й

затверджує критерії оптимального керування й корекції системи (критерії ефективності її життєдіяльності).

Зміст культури здоров'я (щодо до хортингу) має виражену освітню спрямованість і розглядається як одна з основних характеристик оптимізації навчально-виховної діяльності. Це актуалізується такими умовами. Досягнення так званого «практичного здоров'я» як середньостатистичної норми (середнє між хворобою й здоров'ям) життєдіяльності організму людини певного віку в конкретних на сьогодні умовах існування не можна визнати задовільним. Дослідження останніх десятиліть переконують у тому, що нормою здоров'я людини варто було б вважати стан життєздатності і гомеостазу конкретної особистості у віці 20–30 років в оптимальних умовах існування. Такий стан короточасний, але в цьому стані ймовірність хвороби і загибелі організму мінімальна. Пізніше гомеостаз організму людини, як правило, внаслідок старіння відхиляється від цієї норми. Старіння, у свою чергу, супроводжується виникненням хронічних захворювань, що знижують рівень життєдіяльності організму. Культура здоров'я студента повинна свідомо орієнтувати його на «ідеальне» індивідуальне здоров'я, на такий спосіб життя і стан середовища, щоб зберегти його на довго.

Зміст культури здоров'я у студента у плані навчально-виховної діяльності повинен базуватися і відстоювати пріоритетне значення творчої активності, гуманності й духовності студентів у подоланні хвороб і у формуванні його системи здоров'я. При цьому визнається й приймається як керівництво можливість і доцільність самовдосконалення, самотворення, самоцілительства: людина здатна допомогти собі сама, формуючи й використовуючи навантаження, що тренують, гігієнічні вміння й навички, сприйняття позитивних сторін життя, співтворчість усіх людей у творенні здоров'я. Зміст культури здоров'я (в освітньому аспекті) припускає життя людини в гармонії із середовищем, поєднання в собі воєдино ідеалів істини, добра і краси, дослідницького, просвітительського й художнього початків.

Сьогодні одним із провідних елементів змістовної частини культури здоров'я студента є усвідомлене розуміння й прийняття

як принципу умови достатності (як у медицині – не нашкодь) і не тільки собі, але й оточуючим людям, природі. Рівень культури визначається тим, наскільки людина усвідомлює це. Безкультур'я кожного і всіх разом – основна причина медичних і соціально-екологічних проблем, інтенсивного забруднення природного і соціокультурного середовища. Зазначимо, що в Україні відсутня цілісна концепція системи збереження і зміцнення здоров'я кожного студента. Під змістом культури здоров'я студента привчають до прищеплювання, зокрема, практичних знань, умінь і навичок, що сприяють виробленню валеологічної і екологічної компетентності і, як наслідок, стереотипів поведінки й способу життя (керованої частини системи), що забезпечує належний рівень здоров'я впродовж тривалого часу.

Таким чином, за своїм змістом культура здоров'я студента – це складова базової культури (з однієї сторони) і результат розвитку як єдиного цілого фізичного, біологічного, соціально-психологічного й духовної складової людини й становлення особистості (з іншої сторони). Такий зміст певною мірою визначає зміст і, як наслідок, спосіб життя людини, які проявляються в прийнятті (інтеріоризації) особистістю суб'єктивних життєвих цінностей, специфічних потреб, мотивів, цілей, знань, умінь, навичок, здатностей, поведінки і діяльності, нормативів і принципів діяльності, значеннєвих пошуках тощо, які безпосередньо пов'язані зі способом життя, особистим здоров'ям і станом навколишнього середовища.

Структура культури здоров'я студента може бути подана її критеріями, параметрами і факторами, а також їхніми взаємозв'язками як підсистеми системи здоров'я. Найбільш загальним критерієм ефективності є успішність життєдіяльності, здатність до активної життєтворчості і суб'єктивна задоволеність життям. Конкретними і кількісно оцінюваними критеріями можуть бути, наприклад, динаміка життєвих цінностей; рівень комунікативності, соціальність, соціальна відповідальність, еколого-валеологічна компетентність, рівень соматичного здоров'я тощо.

Отже, хортинг сприяє зміцненню здоров'я студентів та позитивно впливає на їхній руховий режим і активність.

2.4.2. Особливості рухової активності хортингістів студентського віку

Студентський вік (до 20 років у дівчат, до 21 року у юнаків) – це вік змужніння, коли наближаються до досить високих показників функціональні можливості організму, коли в контексті розмови про здоров'я людина повинна бути фізично підготовленою до вирішення основних соціально-побутових завдань: високопродуктивно працювати, виконувати свій обов'язок щодо захисту Батьківщини (юнак у 18 років повною мірою до вирішення цього завдання ще не готовий) і народжувати здорових дітей (дівчина).

Фізичне виховання юнаків і дівчат тепер має статеву диференціацію, яка обумовлена їх біологічними і соціальними відмінностями. Впродовж життя цілого покоління різко зросла інтенсифікація розумової праці молоді на тлі зниження рівня рухової активності, що, в свою чергу, призвело до неузгодженості інтелектуальних і психофізичних потенцій людського організму.

Тенденція до погіршення здоров'я молоді, зниження рівня їх рухових компетенцій спостерігається майже скрізь. Однією з причин такого стану є те, що більшість представників молодого покоління, студентів не займається фізичною культурою і спортом ніде, крім занять у вищих навчальних закладах, де навчаються, що недостатньо для виконання необхідної добової рухової активності. Потрібно збільшити рухову активність молоді, щоб припинити процес розвитку гіподинамії і усунути багато причин хвороб. При цьому необхідно створити умови для задоволення біологічної потреби студентської молоді в руховій активності, для досягнення високого рівня фізичної підготовки, а також формування стійкої мотивації для здорового способу життя.

Використання традиційних підходів до організації занять із фізичного виховання сьогодні не має належного впливу на прагнення молоді до фізичної активності, занять хортингом і постійного самовдосконалення. Масова комп'ютеризація навчального закладу формує доцільність роботи в цьому напрямі, для чого необхідні: глибокі і різнобічні дослідження навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням цілеспрямованості

і ефективності впровадження інформаційних технологій; детальна розробка конкретних методик і створення принципово нової моделі всього процесу навчання фізичного виховання. В сьогоденних умовах тенденції розвитку освіти припускають перехід управління процесом навчання на новий технологічний рівень, що передбачає використання інформаційних технологій, та є неодмінною умовою підвищення якості освіти.

Отже, актуальною проблемою на сьогодні є оптимізація формування рухових компетенцій студентського контингенту з використанням різних форм та методів організації навчального процесу з фізичного виховання. Рухові компетенції повинні бути валеологічно зорієнтованими, тобто такими, які дотримуються оздоровчого принципу в організації та проведенні занять із фізичної культури. Основні завдання формування рухових компетенцій молоді у цьому контексті полягають у тому, щоб:

- надати молоді знання і сформувати мотивації дотримання здорового способу життя;
- сформувати стійку звичку до щоденних занять фізичними вправами, використовуючи різні раціональні форми;
- проводити систематичні фізичні тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- інформувати молодь про головні цінності фізичної культури і спорту;
- здійснювати діагностику і корекцію формування рухових компетенцій молоді у процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти.

Таким чином, у результаті наведеної інформації можна зробити висновки:

1. Рухова компетенція молоді полягає у сформованості у людей теоретичних знань та практичних умінь, спрямованих на гармонізацію фізичної і розумової діяльності, що дозволяє в сукупності цілеспрямовано і інтегративно формувати у молоді здоровий спосіб життя як базової складової безпеки здоров'я і продуктивного навчання у вищих закладах освіти.

2. Підвищення мотивації молоді до формування рухових компетенцій багато в чому залежить від форми і змісту навчальних занять із фізичного виховання, а також використання популярних видів рухової активності і інформаційних технологій.

Українська федерація хортингу проводить роботу щодо забезпечення рухової активності студентів та залучення молодих людей до занять з хортингу та ведення здорового способу життя.

2.5. Хортинг на уроці з фізичного виховання у закладі вищої освіти

Хортинг – це життя, а життя – це боротьба. Впродовж усього життя людина бореться за досягнення поставлених цілей. Таким чином, хортинг, з будь-якої точки зору, це шлях до подолання найважчих періодів життя. А як вид спорту хортинг дозволяє і навчає вмінню захистити себе, своїх близьких, Батьківщину, загартовує не тільки фізично, а й морально. У закладах вищої освіти з 2009 року до сьогодні працюють секції з хортингу. За більш ніж 5-річний період були підготовлені, а також стали в майбутньому більше 100 майстрів спорту України, більше 300 студентам присвоєно звання «Кандидат у майстри спорту» і 1-го дорослого розряду з хортингу.

Серед досягнень є чемпіони та призери чемпіонатів світу та Європи, переможці та призери чемпіонатів України, чемпіони та призери Київської області, м. Київ, інших областей України, а також призери різних всеукраїнських і міжнародних турнірів серед молоді та дорослих. Скільки студентів займалося за цей період в секціях, ніхто не рахував. За цей час секціями керували місцеві фахівці, студенти-вихованці гуртків та секцій, що самі вирости в них. Дуже велика кількість юнаків, закінчивши займатися в секціях, служили в елітних військах України – повітряно-десантних військах, підрозділах спецпризначення та морській піхоті, інших підрозділах Збройних сил України.

У зв'язку з цим у програму закладів вищої освіти була включена новація, а саме: починаючи з 1 курсу, були введені навчальні години з хортингу. «Хортинг» – це назва загального

розділу, в нього були включені імітаційні вправи, прийоми з ударами та кидками. Велике значення у формуванні свідомого ставлення до хортингу має слово тренера. Розмовляючи зі студентами, тренери намагаються дати повне уявлення, навіщо хортинг потрібний, що він розвиває, що виховує.

У деяких закладах вищої освіти вже навіть з'явилися спеціалізовані зали хортингу. Спеціальний зал хортингу дозволяє студентам проводити заняття за програмою, яка включає в себе спеціальні вправи хортингістів: вміння правильно падати, опановувати акробатичні елементи, а також кидки в положенні стоячи і лежачи та вміння застосовувати їх на хорті і в екстремальних ситуаціях.

Тренери – керівники секцій та гуртків намагаються підбирати вправи для занять зі студентами різних вікових груп так, щоб інтерес до цього виду спорту не згасав, а навпаки тільки зростав. Наприклад, у закладах вищої освіти увага звертається на ігри, в яких є елементи хортингу: «регбі на колінах», «квачі-догонялки з перевертами», «слон» та інші ігри, які розвивають ще й силу, витривалість, гнучкість, швидкість мислення, волю, цілеспрямованість до перемоги. Також приділяється увага розвитку сили, спритності, постійно збільшуючи навантаження до максимальних можливостей студентів.

У залі з хортингу в закладі вищої освіти можуть бути обладнані кімнати, де встановлені різні тренажери, серед яких є такі, що хлопці виготовляють самі, під керівництвом вчителя фізичної культури і тренера. Заняття з хортингу на уроках дозволяє дати чітке уявлення хлопцям і дівчатам, яким видом спорту їм належить займатися. Чи підійде їм хортинг? Навіть ті з них, які, не зробивши цього вибору, не займаються цим видом спорту, мають можливість на уроках фізкультури пізнавати й удосконалювати навички з хортингу протягом усього навчання у закладі вищої освіти.

Стало традицією проводити відкриту першість району з хортингу серед юнаків та дівчат у спортивному залі закладу вищої освіти. Кожний тренер сподівається, що заняття з хортингу не пройшли безслідно для студентів. Доказом того є те, що тільки за

останні роки багато юнаків та дівчат вступили на навчання до вищих навчальних закладів на факультети фізичного виховання і спорту, що є ще одним доказом правильно обраного шляху. Ця новація (спортивний хортинг) дозволяє підтримувати традиції навчального закладу, певного району, ростити майбутніх захисників Батьківщини, сильних фізично і морально, впевнених у своїх силах, готових у будь-яких життєвих ситуаціях постояти за себе і свою Вітчизну. Адже хортинг – це життя, а життя – це боротьба.

Стратегія розвитку хортингу як національного виду спорту України на період до 2020 року вказує на необхідність модернізації фізичного та морального виховання, психологічного загартування студентів засобами хортингу та розвитку його як спорту та виховної системи в освітніх установах і створення умов та стимулів для розширення мережі гуртків, секцій, дитячо-юнацьких спортивних клубів із хортингу, що функціонують на базі освітніх установ. У зв'язку з цим одним із напрямів досліджень у галузі фізичного виховання студентів є пошук і обґрунтування технологій і методик хортингу, заснованих на спортивно-орієнтованих формах організації фізичного виховання, розширенні інтеграції засобів спортивної та фізичної культур в цілісному процесі освіти та розвитку студента, питаннями яких займаються відомі вчені нашої країни Т. Є. Федорченко, С. І. Присяжнюк, З. М. Діхтяренко, М. В. Тимчик, Г. А. Коломоєць.

Також існують науково-методичні розробки та рекомендації щодо включенню елементів хортингу як третього уроку фізичної культури. У студентському віці особливо актуальною є проблема самоствердження, самопредставлення в певних соціальних групах. Часто це самоствердження набуває потворних форм. Студентська злочинність і наркоманія – тільки частина цієї проблеми. Внутрішня потреба виділитися, привернути до себе увагу, зайняти свою соціальну нішу буває сильніша моральних норм і закону. Тим більше, що в цьому віці дуже складно бачити перспективу. Становлення психіки пов'язане з високою емоційністю, частою зміною і крайнощами настроїв. Філософія хортингу пов'язана з багатьма сферами розвитку особистості, прищеплює студенту

високі моральні норми та ідеали, виховує силу волі і духу, прагнення до перемоги та лідерські якості. Відбувається внутрішній гарт характеру, тому людина, яка займається хортингом, навряд чи коли-небудь буде приймати наркотики або стане злочинцем.

Хортинг включений у програму закладів вищої освіти, оскільки діючі в Україні закони дають право кожному активно захищатися від злочинних посягань. Тому всім необхідний мінімум знань прийомів самозахисту і вміння їх застосовувати, щоб за необхідності захистити себе і своїх близьких, а також тих, кому ця допомога може знадобитися. Хортинг не вчить студента битися з іншими людьми – він учить боротися зі своїми недоліками, внутрішніми страхами. А перемагаючи їх, студент звільняє в собі внутрішню силу. Це дозволяє позбутися комплексів, і змушує цінувати людські моральні якості в інших, і в собі у першу чергу.

2.5.1. Методика навчання елементам хортингу на уроках з фізичного виховання

1. Методика навчання елементам хортингу студентів на уроках з фізичного виховання

Заняття з вивчення прийомів хортингу складаються з навчання і тренування. Навчання полягає у цілеспрямованій і послідовній передачі викладачем і засвоєнні студентами знань, умінь і навичок, необхідних для технічно правильного виконання прийомів бойового і спортивного розділів з хортингу. Тренування полягає в систематичному, багаторазовому повторенні розучених прийомів із поступовим ускладненням умов їх виконання і збільшенням фізичного навантаження. Процеси навчання і тренування на уроці взаємопов'язані між собою і становлять єдиний комплекс технічної, фізичної та морально-вольової підготовки хортингістів.

У процесі навчання та тренування викладач повинен домагатися від студентів свідомого засвоєння навчального матеріалу і розуміння ними сутності і значення прийомів з хортингу для практичної діяльності. Осмислене сприйняття програмного матеріалу підвищує ефективність занять, сприяє кращому засвоєнню знань, навичок і умінь.

Особистий інтерес студентів до занять, свідоме ставлення до них підвищують активність хортингістів. Активність на заняттях досягається цікавим проведенням уроку з використанням різноманітних засобів і методів, оцінкою і заохоченням студентів, наданням їм часу для самостійного виконання прийомів.

Завдання:

- зміцнення здоров'я, фізичний та моральний розвиток студентів;
- прищеплення інтересу і звички до регулярних занять хортингом, надання можливості залучення до світу великого спорту;
- соціальна адаптація студентів, вирішення проблем «важких дітей»;
- сприяння патріотичному вихованню підростаючого покоління.

У програмі початкової підготовки пропонуються основи підготовки зі спортивного розділу хортингу в доступних для вивчення і тренування вправах, що включають у себе:

- вправи для розвитку і вдосконалення простих рухових навичок (ходьба, біг, стрибки, естафети та рухливі ігри);
- вправи для розвитку основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості;
- вправи для формування спеціальних рухових навичок (найпростіші елементи акробатики та спортивної гімнастики, вправи в безпечному падінні (самостраховці);
- вивчення базової техніки (стійки і пересування, дистанції і основні захвати, виведення з рівноваги);
- розучування 8–12 основних прийомів спортивного хортингу в стійці (кидків і їхніх найпростіших комбінацій) і в партері (перевертання, утримання, больові прийоми і їхні комбінації).

З метою кращого засвоєння досліджуваного матеріалу викладач повинен пропонувати хортингістам доступні прийоми (вправи), які відповідають їхній технічній підготовці та рівню фізичного розвитку. Під час навчання хортингу необхідно дотримуватися послідовності у переході від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого.

Навчання на заняттях із хортингу здійснюється у такій послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- розучування прийому;
- тренування у виконанні прийому.

Під час проведення занять із вивчення та тренування прийомів із хортингу потрібно дотримуватися заходів щодо попередження травматизму.

До таких заходів належать:

- висока організованість і дисципліна на заняттях;
- належна підготовка (розминка) студентів до основної частини уроку;
- самостраховка – вміння падати на бік, спину, вперед на руки, збереження рівноваги, напруження м'язів, миттєва сигналізація у разі больового відчуття голосом або ударом долоні по партнеру або хорту;
- страховка – плавне проведення прийомів, миттєве звільнення захвату за сигналом партнера, підтримання падаючого за тіло або одяг, відпускання руки партнера для самостраховки, уникнення падінь на партнера;
- заборона займатися на одному хорті розучуванням кидків і прийомів лежачи на партері одночасно;
- виконання кидків в одну сторону або від центру хорта до його країв;
- суворе дотримання санітарно-гігієнічних умов місць занять;
- не допускати до занять осіб, які мають: шкірні захворювання, брудну форму, довгі нігті, гачки, пряжки на одязі, годинник на руці тощо.

Основною формою проведення занять із хортингу є урок. Практичний урок складається з трьох частин: *підготовчої, основної та заключної*.

Перша частина уроку, підготовча (8–10 хв)

Завдання: організація уваги групи, виховання дисциплінованості і свідомості, зосередження уваги і помірно розігрівання організму, збільшення рухливості в суглобах і зміцнення зв'язкового апарату, розвиток еластичності і здатності розслабляти м'язи, вироблення правильної постави.

Засоби: шиккування, перевірка присутніх, рівномірний біг, спеціальні бігові вправи. Фізіологічне навантаження, вимірюване частотою пульсу, в кінці першої частини уроку не повинно перевищувати більш ніж на 20 % вихідний показник на початку уроку.

Починати урок потрібно з загального шиккування, вимагати чіткості виконання і повної тиші. До початку виконання вправ можна провести 1–2-хвилинну бесіду виховного характеру.

Вправи у вступній частині уроку не повинні викликати сильного збудження або стомлення, тому в цій частині уроку не слід давати ні тривалого бігу, ні ігор, що порушували б увагу і дисципліну групи. Рухи для цієї частини уроку потрібно підбирати різноманітні. Під час виконання рухів потрібно підказувати студентам, коли робити вдих, коли видих.

Друга частина уроку, основна (20–25 хв)

Завдання: виховання та закріплення фізичних, моральних і вольових якостей і навичок; навчання техніки з хортингу і застосування цієї техніки в різноманітних ускладнених умовах.

Засоби: прийоми страховки і само страховки, утримання, больові прийоми, прийоми двобою у партері, прийоми двобою в стійці. Короткі зауваження щодо технічних помилок і поведінки студентів.

Фізіологічне навантаження в кінці цієї частини уроку досягає найбільшої величини. Частота пульсу підвищується, як правило, до 70–100 % порівняно з вихідним показником на початку уроку.

Техніку з хортингу і само захисту потрібно вивчати в основній частині кожного уроку в такій послідовності:

- вивчення падінь і кидків;
- вивчення ударної техніки руками та ногами;
- вивчення прийомів у партері;
- вивчення прийомів у стійці.

Падіння без перешкод потрібно вивчати всією групою студентів, розташованою на хорті в розімкнутому строю, і проводити їх щоб уникнути ударів один об одного обов'язково в одному напрямку.

До вивчення ударів руками та ногами потрібно приступати після розминки і розтяжки.

До вивчення будь-якого кидка можна приступати тільки після вивчення (або повторення) відповідного падіння.

Перед тим як розпочати розучувати з групою якийсь прийом, його треба показати так, як якби він проводився у вільній сутичці, тобто технічно правильно, швидко і чітко. Потім дається обґрунтування прийому в цілому з точки зору техніки і тактики. Після цього спільно з поясненням і обґрунтуванням показуються його характерні деталі. На закінчення знову демонструється прийом у цілому вигляді, злито.

Якщо прийом дуже складний або група недостатньо підготовлена, рекомендується після пояснення прийому в цілому розділити його і розучувати по частинах, поступово об'єднуючи їх.

Коли завдання дано і пари починають розучувати прийом або частину його, потрібно обійти групу і перевірити правильність виконання прийому, роблячи відповідні вказівки кожному студентові.

Особливу увагу потрібно звернути на те, щоб під час розучування прийомів партнери абсолютно не чинили опору один одному, а при розучуванні кидків не падали раніше проведення кидка. Під час розучування прийому та вдосконалення його виконання кожний зі студентів по черзі проробляє прийом підряд три рази. Така зміна може відбуватися кілька разів протягом часу, відведеного на вивчення прийому.

Треба привчати студентів до того, щоб до виконання прийому вони собі його добре уявили, а після виконання кожного прийому аналізували свої рухи, тобто свідомо, а не механічно розучували й освоювали прийом.

Третя частина уроку, заключна (5–10 хв)

Завдання: заспокоєння діяльності органів дихання і кровообігу, підведення підсумків уроку, виховання і вирішення організаційних питань.

Засоби: повільна ходьба, вправи на розслаблення, ігри з елементами хортингу.

У кінці заняття необхідно проводити ігри з елементами хортингу для того, щоб підвищувати інтерес студентів до занять, а також в ігровій формі розвивати фізичні якості, необхідні для хортингу.

2. Методика навчання хортингу студентів на уроках фізичного виховання

Мета занять хортингом:

- оптимізація фізичного розвитку людини;
- всебічне вдосконалення фізичних якостей і пов'язаних із ними здібностей в єдності з вихованням духовних і моральних якостей, що характеризують суспільно активну особистість;
- підготовка кожного члена суспільства до плідної трудової та інших видів діяльності.

Завдання вивчення хортингу:

I. За оптимізацією фізичного розвитку людини:

- оптимальний розвиток фізичних якостей, притаманних людині;
- зміцнення і збереження здоров'я, а також загартовування організму;
- удосконалення статури і гармонійний розвиток фізіологічних функцій;
- багаторічне збереження високого рівня загальної працездатності;
- постановка індивідуалізованих рухових завдань, що передбачають виконання рухів у рамках чітко визначених параметрів (просторових, тимчасових, силових).

II. Освітні завдання:

- формування різних життєво важливих рухових умінь і навичок;
- набуття базових знань теоретичного та практичного характеру.

III. Загальнопедагогічні завдання:

- формування особистості хортингіста;
- розвиток морально-вольових якостей;
- розвиток інтелекту і психомоторної функції;
- формування етичних та естетичних якостей особистості.

Усі ці завдання є гарантами всебічного гармонійного розвитку хортингіста.

Під час постановки завдань і визначення термінів для їх вирішення враховуються закономірності вікового розвитку організму

людини, а також закономірності змінюваності вікових періодів і тих природних змін, які в них відбуваються. Так, наприклад, при вихованні фізичних якостей необхідно враховувати сенситивні (чутливі) зони, коли природне дозрівання форм і функцій організму студента створює сприятливі передумови для спрямованого впливу на дані якості.

Одна з найголовніших умов вивчення техніки хортингу – регулярність занять. На навчально-тренувальних заняттях хортингісти набувають нові навички та вдосконалюють раніше вироблені.

Повторення руху або дії вже є процесом тренування. Поступове і все більш широке засвоєння базової техніки закріплюється у формах (імітаційних комплексах) і навчальному спарингу. Студент, який прагне до високих досягнень у хортингу, повинен поступово підвищувати свою майстерність, засвоювати, закріплювати й удосконалювати не тільки нові технічні навички, але й вміння їх застосовувати в різних умовах двобою. Викладач, плануючи загальний курс навчання студента, послідовно вводить у заняття нові вправи і дії, враховуючи при цьому якість засвоєння пройденого матеріалу, щоб забезпечити наступність у навчанні.

Тренувальне заняття. Під час тренувальних занять хортингіст удосконалює фізичні якості і техніко-тактичні навички. Наприклад, під час підготовки до змагань учень переважно прагне удосконалювати свою майстерність в умовах бойової практики з партнерами різного стилю і манери ведення двобою, за допомогою вправ на снарядах зберігає високу спортивну форму, не вивчаючи нових прийомів.

В основному навчально-тренувальні заняття проводяться у групі. Цю форму занять можна застосовувати для студентів різної спортивної кваліфікації – як для новачків, так і для майстрів. Група повинна бути приблизно однієї кваліфікації, бо викладач дає всім одне завдання у вивченні та вдосконаленні технічних і тактичних дій.

Навчально-тренувальні та тренувальні заняття підрозділяють на три частини: *підготовчу, основну і заключну*.

Підготовча частина заняття поділяється на фізіологічну розминку і освітню частину.

Фізіологічна розминка передбачає:

- підготовку центральної нервової системи, активізацію діяльності серцево-судинної системи і дихання;
- підготовку рухового апарату до дій, що вимагають значних м'язових напруг.

В освітній частині студенти виконують спеціалізовані вправи для хортингіста, підготовчі до вирішення основних завдань заняття. Спеціалізовані підготовчі вправи підбирають залежно від рівня підготовленості, віку студентів, періоду підготовки і спрямованості заняття.

У *підготовчій частині*, як правило, використовують вправи помірної інтенсивності. Ця частина заняття значно підвищує рухливість нервових процесів і створює оптимальні умови для виконання більш складних вправ із великою інтенсивністю. Якщо навантаження під час підготовчої частини підвищене або недостатнє, рухливість нервових процесів (рівень сенсомоторних реакцій) незначно збільшується, порівняно з вихідними даними спокою. Потрібно також враховувати індивідуальні особливості студента. У підготовчій частині не можна приділяти багато уваги розвитку таких якостей, як сила і витривалість.

Загальнорозвивальні вправи здійснюють всебічний вплив на організм людини. Можливість великого вибору загальнорозвивальних вправ дозволяє студентові поліпшити роботу рухового апарату, навчитися більш точно диференціювати рухи. Спеціальні підготовчі вправи повинні відповідати завданням тренування. Якщо в основній частині тренування ставиться завдання розвитку рухливості і ведення двобою на дальній дистанції, то для підготовчої частини повинні бути підібрані відповідні вправи з пересування, завдання прямих ударів, ухилів тулубом і інші, для того щоб сприяти якнайшвидшому оволодінню спеціальними навичками під час тренування у парах.

Починають заняття з медитації. Потім йде легкий біг, підскоки, махові рухи руками і ногами, прискорений біг, випади, присіди, блоки тощо. Далі йдуть спеціально-підготовчі вправи.

В основній частині заняття вирішуються основні завдання:

- оволодіння технічними і тактичними навичками, їхнє вдосконалення;

- психологічна підготовка, відпрацювання здатності до високих психічних напружень;

- розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів, координації, спритності, швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості.

Навантаження повинно збільшуватися за обсягом і особливо за інтенсивністю. Наприклад, після вивчення прийомів у парах за командою вчителя (спочатку повільно, поступово збільшуючи швидкість їх виконання) переходять до закріплення й удосконалення прийомів в умовному або довільному навчальному двобої. Довільний спаринг із партнером вимагає великих зусиль, тому до умовного або вольного двобою переходять після вивчення прийомів двобою, перед заняттям на снарядах. Вправи на мішках і лапах знижують нервові напруження після спарингу, тому ці вправи виконують у кінці основної частини заняття.

У заключній частині організм студента треба привести у відносно спокійний стан. На початку заключної частини студенти іноді виконують вправи стоячи, сидячи і лежачи для розвитку сили і гнучкості окремих груп м'язів. Потім використовують заспокоїливі вправи, проводять легкий біг, ходьбу з дихальними вправами і розслабленням м'язів кінцівок. Даються відволікальні вправи (на увагу, рухливі ігри тощо).

У початковій стадії навчання, наприклад, вправи з вивчення техніки руху ударів і захистів включають в основну частину заняття. Залежно від оволодіння складними діями вправи і механіку рухів переводять у підготовчу частину заняття, де вони стають вже підготовчими вправами.

Типову структуру заняття можна змінювати залежно від конкретних умов.

Навчально-тренувальний процес з хортингу включає у себе такі основні етапи.

1. Формування у хортингістів мотивів до навчально-тренувальних занять. Студенти, які відвідують спортивну секцію,

повинні відчувати потребу у знаннях, уміннях, навичках і тренуватися з інтересом. У них необхідно сформувати такі мотиви, на систему яких важливо спиратися в навчально-тренувальному процесі і які найбільшою мірою сприяють розвитку особистості, пробуджують інтерес до спортивного і морального зростання:

- безпосередньо спонукальні (цікаве викладання, симпатія до тренера, застосування наочних і технічних засобів, небажання бути об'єктом обговорення у колективі тощо);

- перспективно спонукальні, пов'язані з майбутньою спортивною діяльністю (продовження занять із хортингу у групах більш високої кваліфікації, вступ до фізкультурного навчального закладу тощо);

- інтелектуальні, що виникають у процесі пізнавальної діяльності (почуття задоволення самим процесом фізичної праці).

2. Постановка перед вихованцями та усвідомлення ними конкретних проблем, завдань, питань. Ефективне керівництво навчально-тренувальним процесом з хортингу передбачає вміння так поставити завдання, проблему, щоб вона стала особистим завданням, проблемою для хортингістів. А для цього необхідно, щоб студенти усвідомили протиріччя між новими спортивними завданнями і рівнем знань, навичок і вмінь, щоб у них виникло прагнення до нових знань, яке є основою розвитку інтелектуальних мотивів навчання.

3. Організація пізнавальної діяльності студентів, сприйняття ними нового матеріалу. Знайомити хортингістів із новим матеріалом можна різними способами:

- тренер із хортингу сам пояснює новий матеріал і розкриває перед вихованцями способи і шляхи оволодіння новими прийомами, технічними діями, вправами, комбінаціями;

- тренер за допомогою постановки питань, проблем привертає студентів до вирішення пізнавальних, спортивних і творчих завдань;

- тренер організовує самостійну пізнавальну діяльність студентів.

4. Завершення пізнання і закріплення знань. Первинне закріплення передбачає вирішення проблем або завдань у тому ж логічному плані, в якому відбувалося сприйняття нового матеріалу. У процесі подальшого закріплення необхідно включати нові знання у нові зв'язки, переносити їх у нову ситуацію. Нові знання можуть закріплюватися у процесі виконання вправ і повторень.

5. Застосування знань, навичок і вмінь. Цей етап характеризується найбільшою самостійністю діяльності хортингістів. Основні форми: тренування, двосторонні ігри, змагання. Особливо важливо застосовувати отримані знання, вміння, навички не тільки на тренуваннях, але й на змаганнях.

6. Перевірка результатів діяльності хортингістів, вироблення у них здатності до самоперевірки, самоконтролю. Процес контролю та перевірки – це процес зворотного зв'язку, без якого неможливе управління будь-яким процесом, у тому числі і навчально-тренувальним. Ефективність його визначається багато в чому педагогічним тактом і чуттям тренера. Завдання тренера полягає не тільки у виявленні результатів навчання, але і в контролі за самим процесом, що особливо складно, оскільки оволодіти знаннями, навичками і вміннями неможливо без елементів самоконтролю і самоперевірки з боку хортингістів, без вироблення в них уміння критично підходити до результатів своєї праці на тренуваннях і змаганнях.

2.5.2. Хортинг у студентському віці на уроках фізичного виховання

Вченими студентський вік розглядається як найважчий і найскладніший з усіх вікових, що являє собою період становлення особистості. Разом із тим це найвідповідальніший період, оскільки тут формуються основи моральності, соціальні установки, ставлення до себе, до людей, до суспільства, до хортингу – обраного студентом виду спорту. Крім того, в цьому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки. Основні мотиваційні лінії цього вікового періоду, що пов'язані з активним прагненням до особистісного самовдосконалення – це самопізнання, самовираження і самоствердження.

За методикою хортингу виділяються такі вікові особливості студента:

- потреба в гідному положенні в колективі однолітків, в сім'ї;
- підвищена стомлюваність на тренуваннях;
- прагнення обзавестися вірним другом;
- прагнення уникнути ізоляції як у класі, так і в малому колективі;
- підвищений інтерес до питання про «співвідношенні сил» у класі та секції з хортингу;
- прагнення відмежуватися від усього дитячого;
- відсутність авторитету віку;
- відразу до необґрунтованих заборон;
- сприйнятливості до промахів тренерів та учителів;
- переоцінка своїх спортивних можливостей, реалізація яких передбачається у майбутньому;
- відсутність адаптації до невдач;
- відсутність адаптації до положення «гіршого»;
- тенденція віддаватися мріям і боязнь осквернення мрії;
- яскраво виражена емоційність;
- вимогливість до відповідності слова справі;
- підвищений інтерес до хортингу як спорту, що сам обрав;
- захоплення комп'ютером, телефоном, колекціонуванням, музикою і кіномистецтвом.

Потрібно зазначити, що студенти, які навчились прийомам хортингу, забіякуваті, проявляють елементи жорстокості і агресивності, можуть потрапити під чужий вплив, у вуличні злочинні угруповання, тобто схильні сугестивності, про що заздалегідь треба подумати тренеру. У цьому віці проявляються елементи деструктивної поведінки (тяга до куріння, крадіжок, обдурення тощо). Студенти іноді не дисципліновані, енергійні, тривожні, дуже активні, особливо проявляють активність під час виконання групових, громадських доручень, при прибиранні тренувального залу, кабінету, території закладу вищої освіти тощо (що свідчить про високу фізіологічну енергію), але ця активність може поступитися місцем стомлюваності. Бажання зберегти таємниці і секрети у них межує з невмінням зберігати ці таємниці і секрети від

оточуючих, і тому студенти часто наговорюють один на одного, починають давати «прізвиська», що зберігаються за ними аж до закінчення навчального закладу.

У багатьох студентів спостерігається завищена самооцінка своїх можливостей («я все можу зробити сам»), егоїстичне самоствердження, при якому хортингіст радіє, якщо у одногрупника неприємності, якщо одногрупник виявився приниженим або менш успішним ніж він. Студенти досить ранимі й уразливі. Вони дуже люблять хизуватися речами, предметами, нарядами, що є тільки у них, але відсутні у решти товаришів. Зараз спостерігаємо, як серед студентів йде поділ у групах на студентів забезпечених батьків і на студентів із малозабезпечених сімей (це особливо яскраво проявляється у містах), на перше місце ставиться матеріальне та фінансове багатство, а не спортивні успіхи з хортингу чи знання. Досить активно в студентському віці йде формування «малих груп».

Не можна не згадати і питання про взаємини між студентами та тренерами й учителями. Положення тренера або вчителя саме по собі не гарантує шанобливого ставлення з боку студентів, і наставник повинен володіти певними якостями і вести себе певним чином, щоб заслужити таку до себе повагу. Від того, як педагог зможе проявити себе у роботі зі студентами, залежить їхнє ставлення до нього в процесі подальшого тренування в клубі з хортингу чи навчання в закладі вищої освіти. Строгість потрібна, але її слід поєднувати з наполегливістю, ввічливістю і цікавістю викладу нового матеріалу. У цьому випадку тренеру стане у нагоді гарна спортивна форма, високий рівень з хортингу, адже деякі студенти в цьому віці поважають саме силу.

Студентський вік – це період бурхливого росту і розвитку організму хортингіста. Невідповідність між швидким зростанням трубчастих кісток і відносно повільним розвитком м'язів ще більше посилює враження ніяковості і нескладності. Ці особливості фізичного розвитку відображаються на всій зовнішній поведінці і на характері рухів студента. Студент може довільно управляти своїми рухами і незручність, породжена зазначеними особливостями його розвитку, коригується вихованням. Тому тренуванню з

хортингу й загальному фізичному вихованню студента необхідно надавати велике значення. Відбувається і зростання м'язової сили. У студентському віці сила і витривалість м'язів хортингіста збільшуються. Відзначається посилений ріст м'язів, який триває у наступні роки. Мускулатура (особливо хлопців) міцніє. Будова м'язів при цьому мало змінюється, в студентському віці відбувається тільки посилений ріст діаметра волокна м'язів. Іноді студент може витримати велику і тривалу напругу, може проводити тривалу тренувальну роботу, яка, здавалося б, не відповідає його силам. Це відбувається у тих випадках, коли у студента є великий інтерес до хортингу, тоді праця над прийомами або фізична діяльність викликає у нього підйом, ентузіазм, і він не помічає ні втоми, ні часу.

У цьому віці досить швидко засвоюються і вдосконалюються складнокоординаційні прийоми з хортингу, ефективні ударно-кидкові комбінації, складні рухи, особливо ефективне навчання і самонавчання специфічним спортивним рухам. Зокрема, студент легко опановує додаткові види спорту: їзду на велосипеді, лижах, ковзанах, швидко засвоює складні стрибки, елементи танцю, координацію рухів під час плавання. Необхідно врахувати, що якщо в цьому віці не буде достатньо приділено уваги розвитку спритності, пластичності і правильності прийомів, то в наступний період, зазвичай, важче опановувати їх, а незручність і незграбність рухів, притаманна студенту, може зберегтись на все життя. Значним фактором фізичного розвитку студента є те, що відбувається у цьому віці статеве дозрівання, початок функціонування статевих залоз, яке впливає на роботу внутрішніх органів, на діяльність мозку, серця, викликає і зовнішні зміни у вигляді вторинних статевих ознак.

Відповідно до соціально-економічних потреб сучасного суспільства у його подальшому розвитку і виходячи із сутності загальної середньої освіти, метою впровадження хортингу в заклади вищої освіти є сприяння всебічному розвитку особистості. Установка на всебічний розвиток особистості засобами з хортингу передбачає оволодіння студентами основами фізичної культури і спеціальними вправами з хортингу, додатками яких є: міцне

здоров'я, гарний фізичний розвиток, оптимальний рівень рухових здібностей, знання та навички у спортивній галузі хортингу, фізичної культури, мотиви і способи (уміння) здійснювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність.

Досягнення цієї мети забезпечується вирішенням таких основних завдань, як:

- зміцнення здоров'я та сприяння нормальному фізичному розвитку;
- навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам;
- розвиток рухових (кондиційних і координаційних) здібностей до виконання спеціальних вправ з хортингу;
- набуття необхідних знань у галузі загальної фізичної культури і спорту;
- виховання потреби й уміння самостійно займатися хортингом, фізичними вправами, свідомо застосовувати їх в цілях активного відпочинку, тренування і підвищення працездатності;
- отримання навичок самооборони;
- виховання моральних і волевих якостей, нормалізація психічних процесів і властивостей хортингіста.

2.5.3. Методичні розробки для проведення уроків фізичної культури з елементами хортингу

Методична розробка з ведення уроку хортингу в закладі вищої освіти

Вправи розминки на місці. Перекид вперед без згинання ніг. Самостраховка: падіння вперед з опорою на руки. Больовий прийом: важіль ліктя через стегно. Бесіда на тему «Методи розвитку сили». Виведення з рівноваги ривком із захопленням руки і шиї. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплення руки рукою.

1. Вправи розминки на місці, зазвичай, виконуються після вправ в русі. Коли група студентів, які займаються, велика, а приміщення для занять недостатньо просторе, виконуються тільки вправи на місці.

Приклади вправ.

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна.
 2. Біг на місці з прискоренням (за сигналом вчителя).
 3. Біг з діставанням п'ятами сідниць.
 4. Стрибки з поворотом на 180° (360°) на двох ногах і на одній нозі.
 5. Махи ногою вперед, назад, в сторони (з максимальною амплітудою).
 6. Присідання з партнером на плечах.
 7. Нахили вперед без згинання ніг, руками торкатися хорта (майданчика, підлоги).
 8. З положення стоячи на колінах сідати на сідниці зліва і справа.
 9. З положення стоячи на колінах прогнутися, дістаючи потилицею хорт.
 10. З положення лежачи на спині, піднімаючи ноги, дістати носками хорт за головою вперед, назад, в сторони.
2. Крім зазначених вправ, на уроці з хортингу вивчають перекид вперед з прямих ніг. Студентам дається завдання виконати звичайний перекид вперед, але без згинання ніг. Можна також запропонувати спочатку зробити перекид без згинання ніг із положення ноги нарізно (ширше плечей), потім виконати перекид вперед із положення ноги разом. Після перекату по спині ноги слід зігнути, щоб встати у стійку.

3. Самостраховка: падіння вперед з опорою на руки.

Послідовність вправ:

- 1) в упорі лежачи згинання та розгинання рук;
- 2) в упорі лежачи на пальцях згинання та розгинання рук;
- 3) з положення на колінах, руки назад – падіння вперед, прогнувшись з опорою на руки;
- 4) з положення стоячи, ноги розставлені широко – падіння вперед з опорою на руки. Під час падіння студенти не повинні торкатися грудьми хорта, при цьому необхідно згинати руки, амортизуючи удар. Падіння на випрямлені руки забороняється. Тулуб потрібно тримати прямо.

4. Прийоми боротьби у партері (лежачи): важіль ліктя через стегно. Сприятливі умови: прийом проводиться після виконання утримання збоку (учень знаходиться збоку). Проведення прийому: захопити атакowane передпліччя і віджати його до стегна ноги, що лежить на хорті, так, щоб плече лягало на стегно, передпліччя опускалося до хорта між ногами. Плавню розгинати руку до подачі сигналу (голос, удари по хорту іншою рукою), якщо хортингісту не вистачає сили однієї руки для віджимання руки супротивника, слід допомогти стегном, посилити тиск на передпліччя руки, що розгинаєть.

5. Бесіда на тему: «Методи розвитку сили».

Під силою розуміємо здатність за допомогою напруги м'язів проводити рухи, долати будь-які сили або протистояти їм. Існує два основні методи розвитку сили:

- 1) за допомогою динамічних вправ;
- 2) за допомогою статичних вправ.

Динамічні вправи виконуютьсЯ долаючи силу тяжіння, опір партнера тощо. ХарактеризуютьсЯ вони порівняно невеликими (виконуютьсЯ до появи втоми, «до відмови», великими навантаженнями виконуютьсЯ 1–3 рази також до появи втоми; після невеликого відпочинку, 2–3 хв, вправи повторюютьсЯ) та змінними навантаженнями. Спочатку виконуютьсЯ вправи з невеликим навантаженням, потім із середнім і граничним. Може бути й інша послідовність. Наприклад, виконують вправи з максимальним навантаженням (1–2 рази), потім з меншим, але з великою кількістю повторень.

Статичні вправи полягають у протидії будь-яким силам впродовж певного часу. Хортингіст приймає якусь позу (кут, вис, упор тощо) і утримує її певний час або прагне підняти вагу вище своїх можливостей. Позиція спортсмена і обтяження повинні викликати скорочення певних м'язів.

До основних засобів розвитку сили відносять вправи з тренажерами (штанга, гирі, гантелі тощо) і обтяженням (власною вагою або вагою партнера).

6. Прийоми з хортингу в стійці: виведення з рівноваги ривком із захопленням руки та шиї. Сприятливі умови: супротивник

неправильно переміщує ноги або стає в низьку стійку (схрещує ноги, далеко відставляє одну ногу, дуже широко розставляє ноги, сильно розгортає плечі відносно площини тазу, переносить вагу тіла на одну ногу, спирається руками на атакуючого).

Проведення прийому: атакуючий спортсмен ривком за руку переносить вагу супротивника на одну ногу. Повертаючись в напрямку ривка, атакуючий поштовхом плеча в шию супротивника змушує його падати разом із собою (скручуючи навколо поздовжньої осі).

7. Прийоми самозахисту:

1) звільнення від захоплення руки рукою;

2) від захоплення однією рукою за зап'ястя різнойменної руки. Звільнення виконується ривком усередину великого пальця руки атакуючого. Попередньо слід обертати руку таким чином, щоб променева кістка виявилася у проміжку між великим і іншими пальцями руки супротивника;

3) від захоплення однією рукою за зап'ястя однойменної руки. Виконується ривком назовні убік великого пальця у те місце, де він з'єднується з іншими пальцями. Принцип звільнення такий самий, як і в першому випадку, змінюється тільки напрямок ривка і обертання руки.

Методична розробка щодо ведення заняття з хортингу

Вправи розминки в русі.

Акробатичні вправи-перекиди вперед.

Самостраховка при падінні на бік.

Кидок задньою підніжкою.

Переворот із захватом рук.

Вправи для розвитку сили з партнером.

Вправи-розминки в русі дозволяють вдосконалюватися в способах пересування по хорту й одночасно підготувати організм до навантаження.

Приклад вправ:

1. Ходьба на носках, на п'ятах, носками всередину, носками назовні, на внутрішньому і зовнішньому боці ступні, у полуприсіді, в повному присіді.

2. Біг спиною вперед, боком вперед (приставними кроками, зі схрещуванням ніг), на четвереньках.

3. Стрибки на двох ногах, на одній нозі, з поворотом у повітрі на 180° і на 360°.

4. Ходьба з обертанням рук вперед і назад.

5. Ходьба з поворотами тулуба.

6. Чергування стрибків і бігу.

Акробатичні вправи – перекиди вперед. Перекид вперед з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, зігнути спину і поставити долоні на хорт. Трохи піднявши таз, потилицею торкнутися хорту та, відштовхнувшись носками, зробити перекат вперед по спині, не випростуючись. Під час перекату по спині ноги зігнути. Кистями захопити гомілки і притиснути ноги п'ятами до сідниць.

Вивчення самостраховки при падінні на бік починається з освоєння студентами кінцевого положення (угруповання), в яке вони повинні приходити при завершенні кидка. Коли угруповання вивчене, необхідно навчитися швидко приходити в положення угруповання з положення лежачи. Хортингісти роблять удар однією рукою по хорту і підтягують ноги до грудей. При цьому ногу, однойменну руці, що робить удар, потрібно, зігнувши, покласти біля руки. Іншу ногу поставити приблизно на рівні середини гомілки лежачої ноги.

Задня підніжка під виставлену ногу

Сприятливі умови:

1. Противник виставляє вперед ногу і тягне атакуючого.

2. Противник стоїть на атакуючій нозі.

Підготовка. Різким ривком змусити противника перенести вагу на атакуючу ногу, для збереження рівноваги він нахиляється назад і зменшує стійкість у напрямку кидка.

Проведення прийому. Атакуючий ставить ступню ззаду, між ногами противника, впираючись у його підколінний згин своїм підколінним згином. Випрямляючи ногу і відштовхуючись нею від хорту, атакуючий хортингіст згинає ближню ногу супротивника і захоплює його на себе вперед і убік. При падінні супротивника на спину необхідно зробити крок уперед іншою ногою, підтримати його і пом'якшити падіння.

Переворот захватом рук

Сприятливі умови: противник стоїть на четвереньках, розставивши руки нешироко.

Проведення прийому. Встати збоку від партнера на одне коліно (ближнє до його ніг), захопити його дальнє плече двома руками. Підтягуючи руки до себе і натискаючи плечем у бік суперника, перевернути його на спину.

Вправи для розвитку сили з партнером.

1. Кут в упорі (прямі ноги підняті над поверхнею хорту під кутом 30°).
2. Утримання і перенесення партнера на руках.
3. Перенесення партнера на стегні (на одному потім на іншому).
4. Повороти тулуба в нахилі з партнером, лежачим на плечах.
5. Присідання з партнером, що сидить (стоїть) на плечах.
6. Згинання і розгинання рук, стоячи перед партнером (в обопільному захваті-упорі долонями).

План проведення позааудиторного заходу з хортингу зі студентами

1. Група ділиться на дві рівні за силою команди.
2. Кожна команда має свою назву і девіз.
3. Суддівство здійснює вчитель і його помічник.
4. Кожний етап змагання має свою назву.
5. За кожну перемогу на етапі нараховується 3 бали, за нічию – 2 бали, за поразку – 1 бал.

Етапи:

1. «Знання» – командам одночасно задаються питання з історії, методики, спортивної практики з хортингу (історія виникнення, що виховує хортинг, етикет, правила змагань, надання першої допомоги, травми, гігієна тощо). Впродовж 3 хв команди повинні дати правильну відповідь на кожне питання. Перемагає команда, яка відповіла на більшу кількість запитань.

2. «Сила» – кожний учасник команди в упорі лежачи згинає і розгинає руки максимальну кількість разів, результат підсумовується. Перемагає команда, що зробила найбільшу кількість повторень.

3. «Швидкість» – кожний учасник команди бере участь в естафеті з включенням акробатичних елементів хортингу (перекиди вперед, назад, переверот боком тощо). Перемагає команда, що показала найменший час.

4. «Гнучкість» – команди приймають положення сидячи з упором на ліктях обличчям один до одного, ноги піднімають над хортом під кутом 30°. Перемагає команда, учасник якої останнім залишиться тримати ноги.

5. «Регбі на колінах» – від кожної команди участь у грі беруть 5 осіб. Пересуваючись по хорту на колінах і передаючи один одному м'яч, хортингісти намагаються занести його в «дім» суперника. Перемагає команда, що зробить найбільшу кількість «заносів».

6. «Кидок» – участь бере вся команда. Учасники діляться на пари. За відведений час потрібно виконати найбільшу кількість кидків із положення «стоячи». Перемагає команда, що виконала найбільшу кількість кидків.

7. «Лава на лаву» – бере участь уся команда. Проводиться жеребкування. Учасник кожної команди бореться в положенні «стоячи» з учасником іншої команди до першого кидка. Виграє команда, що перемогла в більшій кількості сутичок.

У змаганнях перемагає команда, що набрала на всіх етапах найбільшу кількість балів.

Ця гра з елементами хортингу підвищує інтерес до тренувань підготовлених спортсменів, а також дозволяє залучати до занять з хортингу початківців.

2.5.4. Застосування тренувальних методик з хортингу у процесі навчання безпечного падіння на заняттях із фізичного виховання студентів

У цій розробці подані методичні принципи навчання безпечного падіння, план проведення відкритого уроку з навчання самостраховки на уроках фізичного виховання під час вивчення спеціальної акробатики з хортингу та приблизний план-конспект уроку фізичного виховання в закладі вищої освіти за даною темою розділу «Хортинг».

Рівень фізичної підготовленості сучасних студентів, незважаючи на вжиті заходи з розвитку фізичної культури і спорту, модернізації освіти, у тому числі і фізкультурної, залишається низьким. У століття загальної комп'ютеризації і прогресу, хороших побутових умов, різноманітного і повноцінного харчування є нестача рухової діяльності. Отже, студентам потрібно виконувати більше різнобічних фізичних вправ.

Відомо, що хортинг, заснований на вікових традиціях народу, є природною, зумовленою природою потребою студентів у єдиноборстві. Заняття хортингом розглядаються фахівцями як один із найкращих засобів фізичної підготовки студентів. Не можна не брати до уваги той факт, що хортинг став національним видом спорту України і набув особливої популярності у нашої молоді.

І тепер в Україні студенти успішно складають норми з хортингу різних ступенів. Одним із обов'язкових випробувань є демонстрація вміння використовувати прийоми з хортингу як засобу самозахисту. Ніщо не заважає відродити в наших дітях вміння постояти за себе і своїх близьких. Уміння та навички самозахисту з елементами хортингу, особливо техніка безпечного падіння, необхідні студентам. У різних програмах із фізичного виховання вивчається розділ присвячений хортингу, але на думку досвідчених фахівців, ці елементи самооборони повинні включатися в уроки фізичного виховання набагато раніше.

До програми з фізичної культури входить вивчення акробатичних вправ: різних перекидів, перекидів уперед і назад, стійок, гімнастичного, борцівського моста. Чому б, поки не забуті рухові навички, починаючи з 1-го курсу, не виділяти деякий час на формування стійкого навику безпечного падіння вперед, на бік, назад, а вже на старших курсах вивчати різні прийоми: звільнення від захватів, захист від ударів руками і ногами, від холодної зброї. До того ж навички безпечного падіння захистять студентів від травмувань під час падіння на вулиці, під час різних ігор, при катанні на роликових ковзанах влітку, лижах і ковзанах узимку, також під час занять у спортивних секціях з хортингу. Робити це потрібно щорічно, тому одних тільки знань недостатньо для застосування їх у несподіваній ситуації – необхідний стійкий навик, який виробляється багаторазовими повтореннями.

Грунтуючись на принципі переходу від вивчення простих способів самостраховки до більш складних, послідовність вивчення способів безпечного падіння може бути такою:

- вивчення перекидів вперед і назад, вивчення падіння на спину і на бік;
- вивчення перекиду через плече, перекиду через партнера, який стоїть в упорі на колінах (на четвереньках);
- вивчення способів безпечного падіння на живіт, перекиду через партнера, який стоїть в упорі на колінах (на четвереньках);
- вивчення падіння на спину стрибком і при пересуваннях, обертів у повітрі, тримаючись за руку партнера;
- вивчення безпечних падінь із предметами в руках.

Звичайно, у відведені 45 хвилин уроку укластися складно і для проведення таких занять потрібна певна матеріально-технічна база. Але багато акробатичних елементів є цілком самостійними прийомами самостраховки або становлять частину такого прийому. І навіть професійні хортингісти постійно використовують акробатичні елементи в своїх тренуваннях для вдосконалення спритності та координаційних здібностей. При цьому ніякого дорогого інвентарю не потрібно: цілком достатньо гімнастичної доріжки з матів або нестандартного хортингістського хорта розміром від 6×6 до 12×12 м, який можна скласти з гімнастичних матів, приклеївши їх двостороннім скотчем до підлоги і обв'язавши по периметру широкою стрічкою або ж одностороннім скотчем.

Інший спосіб: використовуючи довгі рейки перетином 3×4 см, скріпити ними по периметру складені гімнастичні мати, використовуючи саморізи для прикручування рейок до підлоги. Причому це можна зробити досить швидко, застосувавши, наприклад, електричний шуруповерт. Якщо для занять використовується ігровий зал закладу вищої освіти, способи падіння можна проводити на окремих матах.

Навчання способів безпечного падіння

Розучуючи і розповідаючи про способи безпечного падіння, викладач звертає увагу студентів на те, що під час падіння на спину і на бік не потрібно панікувати – необхідно згрупуватися,

притиснувши голову до грудей, і зробити сильний удар руками або рукою (при падінні на бік). Самостраховка полягає у тому, щоб під час падіння на спину і на бік вчасно згрупуватися і напружити м'язи тіла. Таке положення оберігає тіло від удару, який абсолютно неминучий при розпластаному падінні. Для більшої самостраховки під час падіння на спину або на бік необхідно використовувати удари долонею по хорту і переказати у напрямі падіння.

Удари при падіннях на бік однією рукою, а при падінні на спину – обома руками, у зв'язку з тим, що вони робляться витягнутою напруженою рукою раніше, ніж тіло торкнулося хорта, приймають на себе весь удар. Тіло при такій страховці руками падає легко і безболісно. Це дуже важливо, особливо для голови, так як під час падіння вона може перебувати у відкинутому положенні (назад) під загрозою удару потилицею. Тому важливо звернути увагу і на те, що під час падіння на спину і на бік потрібно групуватися так, щоб голова при падінні не билася об поверхню хорта, на яку відбувається падіння. Для цього підборіддя під час падіння назад притискається до грудей, а при падінні на бік голова не відхиляється вниз.

Уміння падати, не завдаючи собі ушкоджень, набувається у процесі занять спеціальними вправами, які потрібно використовувати за принципом зростаючої складності.

Перед початком вивчення кожного способу падіння викладач знайомить з майбутньою вправою, пояснюючи техніку її виконання. Потім сам викладач або кращий учень демонструє цю вправу, щоб весь клас мав наочне уявлення про її виконання.

Вивчення перекидів

Практично всі види перекидів – це спеціальні акробатичні вправи, які використовуються у хортингу як прийоми самостраховки. Вони так само сприяють розвитку спритності та координаційних здібностей, допомагають вихованню сміливості і рішучості.

1. Перекид вперед з місця. Перекид вперед з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, зігнути спину і поставити долоні на хорт. Трохи піднявши таз, потилицею торкнутися хорта й, відштовхнувшись носками і не

випрямляючись, зробити перекат уперед по спині. Під час перека-ту по спині ноги зігнути. Кистями захопити гомілки і притис-нути ноги п'ятами до сідниць.

2. Перекид назад з місця. Перекид назад з місця виконується таким чином: поставивши ноги разом і присівши, не розводячи коліна, зігнути спину і поставити долоні на хорт. Штовхнутися руками і в темпі зробити перекат назад на зігнутій спині. Під час перека-ту по спині ноги зігнути. У момент перека-ту з лопаток на голову поставити долоні обох рук біля вух і, злегка віджимаю-чись на руках, полегшити перекат через голову.

3. Перекид через плече. Стати на праве (ліве) коліно і поста-вити долоні на хорт. Ковзаючи долонею по хорту, пропустити праву (ліву) руку між ніг і опустити праве (ліве) плече на хорт. При цьому відвести голову до лівого (правого) плеча, притиснув-ши підборіддя до грудей. Відштовхнутися лівою (правою) ногою і зробити перекат на спину з правого (лівого) плеча у напрямку лівої (правої) сідниці. Закінчити перекид сильним ударом витяг-нутої лівої (правої) руки об хорт і прийняти положення як під час падіння на лівий (правий) бік.

4. Перекид через партнера, який стоїть в упорі на колінах (на четвереньках). Партнер стоїть на четвереньках. Стати облич-чям до нього з його правого боку і захопити правою рукою хор-товку на його спині. Зробивши перекид через спину супротивни-ка, впасти в положення на лівий бік. Аналогічно проробити перекид через партнера на правий бік. Для цього потрібно стати з його лівого боку і хортівку захопити лівою рукою.

5. Перекид у повітрі, тримаючись за руку партнера. Правою рукою захопити праву руку партнера за внутрішню частину зап'ястя. Партнер тримає вас так само. Обидва партнери стоять обличчям в одному напрямку. Хортингіст, який виконує перекид, витягає ліву руку вперед долонею вниз через праву руку партне-ра. Над з'єднаними руками він робить точно такий самий стри-бок, як при перекиді через палицю і падає на бік. У момент па-діння партнер повинен підтримувати падаючого за руку, пом'як-шуючи його падіння.

Вивчення падіння на спину

У вивченні падіння на спину можна виділити такі етапи:

- 1) вивчення угруповання;
- 2) вивчення кінцевого положення під час падіння (положення рук, ніг, голови і тулуба);
- 3) вивчення страхувального удару руками;
- 4) вивчення падіння на спину в цілому з різних положень;
- 5) вивчення падіння на спину через партнера, який стоїть на колінах і передпліччях;
- 6) вивчення падіння на спину через партнера, який стоїть в упорі стоячи на колінах.

Вивчення угруповання. Вивчення самостраховки під час падіння на спину починається з освоєння студентами кінцевого положення (угруповання), в яке вони повинні приходити після завершення падіння. Сісти на хорт, підбравши ноги і витягнувши руки вперед, підборіддя притиснути до грудей. Зігнувши якомога більше спину, зробити переكات від сідниць до лопаток і навпаки. Якщо угруповання зроблене правильно, то переكات буде м'яким, без поштовхів. Із положення повного присіду зробити такий самий переكات. При цьому сідати на хорт потрібно якомога ближче до п'ят. З основної стійки провести повний присід, обхопити ноги руками і зробити переكات до лопаток і навпаки в положення сидячи на хорті.

Вивчення положення рук під час падіння на спину. Лягти спиною на хорт, піджати ноги і притиснути підборіддя до грудей. Витягнути руки вгору і зробити ними сильний удар по хорту. В момент удару руки повинні бути витягнуті, а долоні спрямовані вниз; кут між тулубом і руками становить приблизно 45–50°.

Вивчення страхувального удару руками під час падіння на спину. Лягти спиною на хорт, піджати ноги і притиснути підборіддя до грудей як зазначено в попередньому пункті. Витягнути руки вгору і зробити ними кілька сильних ударів по хорту. При цьому руки повинні бути прямими, долоні спрямовані вниз, згинання рук у ліктях не допускається. Удар по хорту робиться досить сильно, усією внутрішньою поверхнею рук, ніби від плеча.

Вивчення падіння на спину в цілому з різних положень. Сісти на хорт і піджати ноги, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Зробити переكات на зігнутій спині, не змінюючи положення угруповання. Торкнувшись хорта лопатками, вдарити по ньому витягнутими руками як вищезазначено. У момент удару руками голова повинна бути піднята над хортом. Зробити такий переكات на спину, витягаючи руки вперед-вгору.

Вивчення падіння на спину з положення присіду. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення сісти на хорт якомога ближче до п'ят і, не зупиняючи руху, зробити переكات на спину. Закінчувати падіння ударом рук об хорт.

Вивчення падіння на спину з положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід у присід, потім сісти на хорт і, не перериваючи руху, закінчити його перекатом на спину з ударом рук об хорт.

Вивчення падіння на спину через партнера, який стоїть на колінах і передпліччях (положення «низької лави»). Завдання виконується в парах. Перший номер приймає положення «низької лави»: сидючи на колінах, таз торкається п'ят, руки зігнуті, лікті впираються у хорт. Другий номер сідає так, щоб його стегна торкалися спини партнера, таз при цьому з'їжджає і торкається хорту. Присідаючи й сильно притискаючи підборіддя до грудей, зробити переكات назад спиною по спині партнера і впасти на спину, роблячи сильний удар руками по хорту.

Вивчення падіння на спину через партнера, який стоїть в упорі стоячи на колінах (положення «високої лави»). Та сама вправа виконується з положення в упорі стоячи на колінах («високої лави»).

Вивчення падіння на спину стрибком. Прийняти положення присіду, притиснувши підборіддя до грудей, витягнувши руки вперед долонями вниз. Злегка підстрибнувши вгору-назад, підкинути ноги вгору і швидко виконати сильний удар руками по хорту. Руки повинні першими торкнутися хорта, слідом за ними — лопатки. Потім потрібно м'яко перекотитися на спині з лопаток.

Голова впродовж усього падіння нахилена вперед, підборіддя притиснуте до грудей, ноги разом, коліна напівзігнуті.

Вивчення падіння під час пересувань. Усі падіння назад проводяться, коли падаючий задкує. Всі падіння вперед робляться спочатку з руху вперед кроком, а потім з невеликого розбігу.

Вивчення падіння на бік

У вивченні падіння на бік можна виділити такі етапи:

- 1) вивчення кінцевого положення під час падіння на бік (положення рук, ніг, голови і тулуба);
- 2) вивчення перекату на бік;
- 3) вивчення страхувального удару рукою;
- 4) вивчення перекату з одного боку на інший;
- 5) вивчення падіння на бік з різних положень;
- 6) вивчення падіння на бік через партнера, який стоїть в упорі стоячи на колінах.

Вивчення кінцевого положення під час падіння на бік. Лягти на правий бік. Зігнути в коліні праву ногу й підтягнути до грудей, ліву – поставити на хорт біля правої гомілки. Тулуб зігнути вперед, притиснувши підборіддя до грудей. Ліве коліно підняти якомога вище, праве – покласти на хорт. Пряму праву руку покласти на хорт долонею вниз під кутом 45–50° по відношенню до тулуба; ліву руку підняти вгору. Необхідно навчитися швидко і точно приймати таке кінцеве положення під час падіння на правий бік і аналогічне – на лівий.

Вивчення перекату на бік. Сісти на хорт, підібравши ноги і притиснувши підборіддя до грудей, зігнути спину, витягнути руки вперед. Перенести вагу тіла на праву сідницю і зробити перекат на правий бік від сідниці до лопатки і назад у положення сидячи. Зробити те ж на лівий бік.

Вивчення страхувального удару рукою. Лягти на правий бік як зазначено в попередньому пункті. Пряму праву руку підняти вгору і від плеча всією її внутрішньою поверхнею зробити кілька сильних ударів по хорту. В момент удару рука повинна бути витягнута, і долоня спрямована вниз; кут між тулубом і рукою становить приблизно 45–50°. Згинання руки в лікті не допускається. Те саме потрібно виконати лівою рукою, лежачи на лівому боці.

Вивчення перекаату з одного боку на інший. Лягти на лівий бік у кінцеве для падінь положення. Потім лівою рукою і двома ногами сильно відштовхнутися від хорта і перекотитися на спині в положення, лежачи на правому боці. Переконавшись у правильності положення на правому боці, відштовхнутися від хорта правою рукою і двома ногами та перекотитися на лівий бік. Ці перекаати з боку на бік потрібно поступово прискорювати.

Вивчення падіння на бік із різних положень

Падіння на бік із положення сидячи. Сісти на хорт, як було описано вище. Перенести вагу тіла на праву сідницю і робити перекаат на правий бік у напрямку правої лопатки. Ледве права лопатка почне торкатися хорта, виконати сильний удар витягнутою правою рукою і закінчити падіння на правий бік.

Падіння на бік з положення присіду. Прийняти положення повного присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Із цього положення сісти на хорт правою сідницею якомога ближче до правої п'яти і, не перериваючи руху, зробити перекаат по правому боці тулуба і падіння на правий бік.

Падіння на бік з положення основної стійки. Стати в основну стійку, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. З цього положення зробити плавний перехід у повний присід, потім сісти на хорт правою сідницею і, не перериваючи руху, закінчити його падінням на правий бік так само, як і в попередніх вправах. Аналогічно проробити всі падіння на лівий бік.

Вивчення падіння на бік через партнера, який стоїть в упорі стоячи на колінах (положення «високої лави»). Партнер стає на четвереньки. Стати біля його правого боку спиною до нього. Лівою рукою захопити хортівку на правому плечі партнера, підняти праву ногу вперед і витягнути перед собою праву руку. Згинаючи спину, почати падіння назад. Коли напромок падіння визначиться, права рука повинна обігнати рух падаючого тулуба і всією площиною з силою вдарити по хорту (рука під час удару повинна бути витягнута, долоня звернена до хорта). Потім на хорт має опуститися тулуб і останніми – ноги. Проробити аналогічне падіння через партнера на лівий бік. Для цього потрібно встати біля лівого боку партнера і триматися правою рукою за його одяг.

Вивчення падіння на живіт

Падіння на кисті рук із положення на колінах. Стати на коліна, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати обличчям вперед. Як тільки долоні торкнуться хорта, пружним згинанням ліктьових суглобів спочатку уповільнити, а потім і зовсім призупинити падіння тулуба.

Те саме з положення стоячи на колінах, але руки зчеплені за спиною. Для того щоб впасти не отримавши травми, необхідно прогнутися в спині і перекотитися з передньої поверхні стегна по животу і грудях, повернувши голову в сторону, щоб уникнути удару підборіддям об хорт.

Падіння на кисті рук із положення основної стійки. Стати в основну стійку, витягнувши руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, падати вперед, амортизуючи падіння руками як описано вище.

Методика проведення уроку

Тема уроку. «Вивчення безпечного падіння назад на спину і на бік».

Мета уроку: навчити вчителів присутніх на уроці, способам навчання прийомів самостраховки під час несподіваного падіння на спину і на бік.

Завдання уроку:

- ознайомити з методичними принципами і способами побудови тренування з хортингу, що можуть бути корисними під час проведення уроків фізичного виховання в закладі вищої освіти;

- показати вправи спеціальної фізичної підготовки, що можуть полегшити вивчення студентами прийомів безпечного падіння (самостраховки) і акробатичних вправ.

Урок – загальноприйнята і найкраща форма проведення занять, що побудований і проводиться за певним планом. Урок із вивчення самостраховки повинен складатися з чотирьох частин: вступної – 2–3 хв; підготовчої – 10 хв; основної – 20 хв; заключної – 10 хв. Суворої межі між вступною і підготовчою частинами немає.

Вступна і підготовча частини уроку мають на меті:

- підготувати організм і психіку студентів до подальшої розумової діяльності з вивчення нових вправ;
- підготувати організм і психіку студентів до посиленого фізичного навантаження основної частини.

У вступній частині проводиться доповідь чергового, перевірка наявності студентів і готовності до уроку, короткий інструктаж з техніки безпеки і доведення теми та плану заняття.

У підготовчій частині проводиться розминка, що складається з двох частин, загальної та спеціальної. У цій частині уроку вправи виконуються з поступово зростаючим навантаженням.

Загальна частина включає в себе:

- вправи «на розігрів» усіх груп м'язів (махи, обертання, нахили тощо);
- вправи в русі (ходьба, біг), що дозволяють вдосконалюватися у способах пересування і одночасно підготувати організм до майбутнього навантаження.

Спеціальна частина складається з вправ на розвиток і вдосконалення швидкості, спритності, сили, гнучкості. Спеціальні вправи виконуються після загальнорозвивальних.

Підготовча частина завершується активним відпочинком впродовж 1–2 хв. У цей час готується необхідний інвентар, студенти займають відповідне місце в залі або на хорті. Розминка проводиться фронтальним методом.

Приклади бігових і загальнорозвивальних вправ

1. Ходьба на носках, на п'ятах, носками всередину, носками назовні, на внутрішньому і зовнішньому боці ступні, в полуприсіді, в повному присіді.

2. Біг із високим підніманням стегна, захльостуванням гомілки назад, приставними кроками правим і лівим боком, біг спиною вперед, біг з обертанням по одному-два рази в кожную сторону.

3. Стрибки на одній нозі і на двох ногах.

4. Ходьба з обертанням рук вперед і назад.

5. Ривки руками, нахили і обертання тулубом.

6. Підйом ніг вперед і в сторони, махи ногами, випади ногами вперед і вбік.
7. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
8. Підйоми ніг і тулуба з положення лежачи.
9. Вправи на відновлення дихання.

Приклади вправ на гнучкість і розтяжку

1. Прийняти «положення бар'єрного бігу»: сидячи, ліва (права) нога витягнута вперед, права (ліва) нога підігнути так, щоб нога була зігнута в коліні і внутрішньою стороною стегна, а ступня медіальної стороною, її внутрішньою лодичечною кісткою торкалися хорта. При цьому пальці ступні були спрямовані якомога більше назад, а п'ята торкалася сідниці. Прогинаючись назад, нахилитися вперед, дістаючи лобом коліна, а обома руками носка витягнутої вперед ноги.

2. Сидячи розвести ноги якомога більше в сторони, долоні покласти на потилицю, розгорнувши лікті в сторони. Нахилитися вперед, не згинаючи ніг у колінах, діставати головою хорт перед собою.

3. Взявши по черзі кожен ногу на передпліччя однієї з рук, іншою – взявшись за ступню, обертати її по черзі до себе і від себе.

4. Взявши праву або ліву ногу за ступню притискати її по черзі до живота, правого і лівого плеча, грудей, голови і закидати її за голову.

5. Взявши праву або ліву ногу за п'яту зсередини, витягати ногу в сторону не згинаючи її в коліні.

6. Взявши праву і ліву ногу, так як зазначено вище, витягати в сторони розводячи їх, одночасно дві ноги, при цьому намагаючись не лягати на спину і не згинати ніг у колінах.

7. Сидячи на хорті, взявши двома руками праву або ліву ногу за ступню перед собою, піднімати її вперед-вгору до торкання коліном голови.

8. Сидячи на хорті, взявши двома руками зігнуті в колінах і притиснуті одна до одної ноги, намагаючись не лягати на спину, випрямляти одночасно дві ноги, піднімаючи їх вперед-вгору до торкання голови колінами.

9. Лежачи на животі, руки в сторони долонями вниз, прогинаючись у спині, діставати по черзі лівою ногою праву руку і правою ногою ліву руку (або закидати ногу за руку якомога далі, ближче до плеча).

10. Лежачи на животі, прогнутися, взявши ноги за щиколотки обома руками, покататися вперед і назад, вліво і вправо, пострібати на животі.

Приклади вправ спеціальної фізичної підготовки

1. Опустившись на коліна, впертися головою і руками, розставленими на ширину плечей, в хорт. Продовжуючи упиратися чолом і руками в хорт, встати з колін на носки ніг, розставивши ноги на ширину плечей (прийняти положення переднього борцівського мосту). Здійснювати перекати головою вперед і назад, дістаючи хорт носом і намагаючись дістати хорт лопатками, так само нахилити вліво і вправо, дістаючи хорт лівим і правим вухом, і обертати голову вліво і вправо для додаткової розминки шиї.

2. Стоячи в положенні переднього борцівського мосту, піднімати по черзі ліву і праву ногу й утримувати їх у цьому положенні 10–15 с.

3. Прогинаючись назад і встаючи в положення мосту, опуститися на голову (прийняти положення заднього борцівського мосту). Здійснювати перекати головою вперед і назад, торкаючись хорта носом і потилицею, не торкаючись хорта лопатками. Якщо виникають труднощі при прийнятті цього положення способом, описаним вище, положення заднього борцівського мосту можна прийняти підводячись на руках і ногах із положення лежачи на спині.

4. Стоячи в положенні заднього борцівського мосту піднімати по черзі ліву і праву ногу й утримувати їх у цьому положенні 5–8 с.

5. Стоячи в положенні заднього борцівського мосту, віджиматися на руках вгору.

Найбільше навантаження припадає на основну частину уроку з хортингу, де виконуються основні вправи або прийоми. Навчання в хортингу також як і на уроці з фізичної культури, педагогічний

процес, спрямований на фізичне і розумове вдосконалення студентів. Під методами навчання розуміють шляхи і способи, якими вирішуються основні завдання навчання: отримання знання, вироблення вміння, формування навички. Знання передаються словесним методом (розповідь) і методом показу. Вміння виробляється шляхом розучування. У хортингу використовується кілька способів розучування: цілісне розучування, розучування частинами і комплексне, що поєднує в собі обидва перших способи. Уміння перевіряється шляхом педагогічних спостережень. Навички формуються у процесі тренування. Основний метод тренування – метод вправи, який забезпечує стереотипність навику, автоматичний характер дій студента під час виконання вправи.

На початку основної частини з метою вироблення стійких навичок проводиться виконання раніше вивчених акробатичних вправ і прийомів самостраховки. Повторення прийомів самостраховки проводиться індивідуальним способом на місці виконання розминки. Повторення акробатичних вправ (перекидів вперед і назад, перекатів, колеса, стійок на голові і на лопатках тощо) може проводитися потоковим способом.

Студенти шикуються у три колони по одному обличчям до викладача, з інтервалом між колонами 3–4 кроки і тільки по команді (свистку) викладача вони виконують (по одній людині з кожної колони одночасно) ці акробатичні елементи в напрямку вчителя. Перекиди, переكاتи тощо робляться поспіль кілька разів. Дистанція між виконуючими вправу – два перекиди. Кількість повторень цих елементів залежить від розмірів хорта. Крім того, багаторазове повторення цих елементів сприяє тренуванню вестибулярного апарату. Стійки, гімнастичний та борцівський міст, шпагат (напівшпагат) та інші статичні вправи виконуються по одному разу. Студенти, які закінчили виконання вправ, стають кожний у свою колону за студентами, які очікували команди вчителя на виконання вправи, причому рухаються бігом або швидким кроком по краю хорта ліворуч і праворуч (а не назустріч) від студентів, які виконують вправу.

Навчання прийомів безпечного падіння

Під час навчання студентів прийомів безпечного падіння необхідно точно дотримуватися методики, поданої вище. Це забезпечить правильне їх виконання, допоможе дітям подолати природний страх і уникнути дрібних ударів і розтягувань. Під час навчання потрібно стежити, щоб при падінні діти не спиралися на кисті або лікті, а також на прямі руки.

Корисно навести приклади: «кішки завжди падають на лапи і не забиваються, м'ячик котиться по підлозі, не затримуючись на одному місці. Як би й людині навчитися падати як кішка або котитися як м'ячик по твердому асфальту! Якщо кинути м'ячик вертикально на підлогу, він відскочить; якщо злегка під кутом – він покотиться по підлозі. Кинутий таким чином кубик так не відскочить. Звідси такі правила:

1. Під час падіння стань як грудка і напруж м'язи – ти станеш твердим.
2. Згрупуй, заховай коліна, лікті – будеш схожий на кульку.
3. Вивчи всі прийоми самостраховки – і ти навчишся виставляти вперед пружні пружинки, схожі на котячі лапки.

Якщо не виконувати цих правил, кожне падіння буде завдавати тобі неприємностей. А у випадку падіння в повсякденному житті, на чистку одягу піде набагато менше часу, ніж на залікування саден і синців».

1. Вивчення падіння назад

Викладач акцентує увагу студентів на те, що під час падіння на спину не треба панікувати – необхідно зібратися, притиснувши голову до грудей, і зробити сильний удар руками. Звертається увага на положення голови і рук при переكاتі на спину; голова при цьому не повинна торкатися хорта.

Падіння назад з положення присіду. Відпрацювання падіння на спину з положення присіду проводиться кожним студентом індивідуально, при цьому вони шикуються в колону по три, на дистанції й інтервалі 4–5 кроків один від одного в напівоберті направо або наліво, обличчям до викладача (або по колу обличчям у середину кола, де стоїть учитель). Падіння у такому випадку виконується в напрямку від центру хорта до його краю.

Окремо звертається увага на початкове і кінцеве положення під час падіння назад із положення присіду.

Падіння на спину через партнера, який стоїть у положенні «низької лави» і «високої лави». Виконується завдання в парах. Хлопчики шикуються в одну колону, а дівчатка – в іншу. Перші номери приймають положення «низької лави» або «високої лави». Решта по порядку виконують падіння на спину зі страховкою. Коли останній учасник виконає завдання, другі номери міняються місцями з першими, – і так до тих пір, поки на місці першого не побувають усі студенти.

Падіння назад через партнера, який стоїть у положенні «високої лави» (початкове і кінцеве положення).

Викладач, за необхідності, надає допомогу студентам, які виконують вправи, страхуючи їх. При падінні на спину забороняється виставляти руки або лікті, упиратися головою в хорт.

2. Вивчення падіння на бік

Падіння на бік із положення присіда. Завдання виконується індивідуально. Викладач звертає увагу, що положення, яке займає спортсмен при падінні на один бік, симетрично положенню під час падіння на інший. Падаючи на бік, важливо перекотитися так, щоб рука, розташована під кутом 45° до тулуба, робила сильний удар по хорту і, пружинячи, зупиняла рух студента, який впав. Рука, що не робить удар-оплеск по хорту, піднімається вгору або згинається в лікті, захищаючи від можливого падіння партнера.

Падіння на бік через партнера, який стоїть у положенні «низької лави» і «високої лави». Завдання виконується потоковим способом. Під час падіння на бік, через партнера, який стоїть у положенні «низької лави» або «високої лави», розворот тулуба здійснюється у бік ніг партнера, тому спочатку всі студенти виконують падіння на один бік, як при відпрацюванні падіння на спину, а потім на другий (студенти встають на четвереньки іншим боком). Правою чи лівою рукою при цьому можна захопити плече партнера. Рука, що здійснює страхувальний удар по хорту, повинна обігнати тулуб і всією поверхнею з силою вдарити по хорту. Викладач, за необхідності, надає допомогу студентам при виконанні вправи, страхуючи їх, так само як і під час падіння на спину.

Заключна частина уроку

У заключній частині уроку навантаження знижується. Ця частина включає в себе вправи на розслаблення, рухливі ігри, шикування та підведення підсумків уроку, рекомендації та надання завдання додому.

1. Гра «Двобій півнів». Клас ділиться на дві команди, що шикуються по росту один напроти одного. З кожної команди виходить по одному учаснику по порядку починаючи з найвищих. Стрибаючи на одній нозі і тримаючи руки за спиною, суперники намагаються примусити один одного спертися на другу ногу. Той, хто впав, зійшов з хорта або торкнувся його другою ногою, вважається переможеним. Потім виходять другі номери. Гра продовжується до тих пір, поки всі гравці не пройдуть випробування.

2. Вправа на відновлення дихання. Підведення підсумків гри. Перемігшою вважається та команда, гравці якої здобули більше перемог.

3. Загальне шикування. Підведення підсумків заняття. Викладач повідомляє студентам, які займаються хортингом, де в повсякденному житті може стати у нагоді вміння правильно падати на спину: наприклад, якщо ви посковзнулися, або під час катання на ковзанах. Важливо пам'ятати, що руки – це амортизатори, які допомагають нам не допустити ударів, а голову в разі падіння треба завжди притискати до грудей, щоб уникнути струсу мозку. Урок закінчується на позитивній ноті зі сторони педагога.

2.5.5. Моніторинг підготовленості студентів за методикою хортингу

Підготовка і здача нормативів із хортингу. Досвід роботи.

Сучасні умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності і захисних сил організму людини. Фізичне виховання студентів ефективно стимулює позитивні функціональні та морфологічні зміни в організмі, що формуються, активно впливає на розвиток рухових здібностей хортингістів.

Заняття хортингом має забезпечити кожному студентові, який бере участь в освітньому процесі, фізичне виховання, достатній і необхідний мінімум теоретичної, технічної та фізичної підготовленості, які спрямовані на забезпечення бази в освоєнні фізичної культури для життєдіяльності, розвитку особистості, формування здоров'я та здорового способу життя.

На жаль, багато батьків не розуміють оздоровчого значення фізичної культури і спорту, не приділяють належної уваги фізичному вихованню студентів. Тому завдання викладачів з хортингу – роз'яснити позитивний вплив хортингу та фізичної культури на стан здоров'я і фізичний розвиток студентів. Перехід від авторитарних групових підходів у фізичному вихованні студентів до особистісно орієнтованих методів навчання і виховання засобами національного виду спорту ґрунтується на індивідуальних можливостях студентів у їхніх здібностях.

Як показує практика, діти з підвищеним руховим режимом, тобто ті, що активно займаються в спортивній секції з хортингу, краще своїх однолітків встигають у закладі вищої освіти. Крім того, у студентів, які активно займаються цим видом спорту, підвищується стійкість до простудних захворювань.

Тривалий період вищої освіти перетворює заклад на головне місце управління здоров'ям студентів. Зміцнення та збереження здоров'я – це наше найважливіше завдання. Провідна роль належить хортингу, його методикам і фізичному вихованню. З усіх навчальних дисциплін фізичне виховання прищеплює студенту свідоме грамотне ставлення до свого тіла, свого здоров'я; прагне до накопичення і розвитку практичного досвіду. Ефективне використання можливостей хортингу на уроці «Фізичне виховання» сприяє фізичному розвитку людини, вдосконаленню рухових якостей, зміцненню його здоров'я. Викладач може допомогти студентові освоїти найпростіші елементи самозахисту, тести для самоконтролю здоров'я, навчити вимірювання, розрахунку та оцінки індивідуальних досягнень, їх відстеження. Такий особистісно-орієнтований підхід до студентів може сформувати мотивацію до регулярних занять хортингом.

Моніторинг підготовленості студентів із хортингу є одним з найбільш важливих завдань керівника гуртка. Моніторинг допомагає вирішенню ряду складних педагогічних завдань: виявляє рівні розвитку кондиційних і координаційних здібностей, дозволяє оцінювати якість технічної і тактичної підготовленості хортингіста. На основі результатів тестування можна порівнювати підготовленість як окремих студентів, так і цілих груп, проводити спортивний відбір для занять цим видом спорту у спеціалізованих спортивних школах, для участі у спортивних змаганнях; здійснювати значною мірою об'єктивний контроль за навчанням студентів, виявляти перевагу і недоліки застосовуваних засобів і методів навчання, форм організації гурткових занять з хортингу; нарешті, обґрунтовувати норми (вікові, індивідуальні) загальної фізичної підготовленості.

Завдання тестування зводяться до такого:

- навчити студентів визначати рівень особистих знань і умінь з хортингу, своєї фізичної підготовленості та планувати необхідні для себе комплекси фізичних вправ;
- стимулювати хортингістів до подальшого підвищення спортивної майстерності, свого фізичного стану (форми);
- знати вихідний рівень розвитку рухової здібності, та її зміну за певний час тренувань;
- створити систему контролю якості навчально-тренувального процесу з хортингу, що враховує динаміку зростання показників рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості студентів;
- тренер за динамікою рівня підготовленості хортингіста зможе судити про ефективність навчально-тренувального процесу й загального фізичного виховання, коригувати його.

Наявність комп'ютерної техніки дозволить зберігати, накопичувати і оперативно аналізувати наявну спортивно-методичну інформацію.

Освітні установи використовують контрольні нормативи, запропоновані у програмі хортингу, де тренери у своїй роботі використовують зведені таблиці результатів моніторингу. Ознайомиться з ними можна на офіційному сайті Української федерації

хортингу про підсумок моніторингу за 2014–2015 навчально-тренувальні роки, де рівень фізичного розвитку студентів підвищився на 17,4 %, що свідчить про позитивну динаміку розвитку студентського хортингу, ефективність його методик.

Результати подібного тестування студентів дозволяють створити їм власні ситуації успіху чи неуспіху. Порівнюючи результати, хортингіст починає розуміти, що він являє собою зараз, і яким він хотів би стати в майбутньому. А це і є ніщо інше, як мотивація до навчання і тренування, подолання труднощів і задоволення від досягнутих результатів.

Розробляючи та досліджуючи тему щодо цього питання, Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України 28 серпня 2015 року в головному корпусі Президії НАПН України проводив веб-конференцію академії в он-лайн режимі на тему «Методичні рекомендації з організації національного виду спорту України хортинг у навчально-виховному процесі з фізичної культури та захисту Вітчизни у 2015–2016 навчальному році».

У конференції взяли участь співробітники Інституту проблем виховання НАПН України. З доповідями виступили такі представники лабораторії фізичного розвитку: завідувач лабораторії, кандидат педагогічних наук Остапенко Олександр Іванович з доповіддю на тему «Впровадження в навчально-виховний процес з фізичної культури для 5–9 класів варіативного модуля «Хортинг»; старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку, кандидат педагогічних наук Зубалій Микола Дмитрович з доповіддю на тему «Історія становлення та розвитку національного виду спорту хортинг в Україні»; науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку, кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу Діхтяренко Зоя Михайлівна з доповіддю на тему «Впровадження в навчально-виховний процес учнів 1–4 класів з фізичної культури варіативного модуля «Хортинг»; президент Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот», майстер спорту України з хортингу Михальченко Денис Григорович з доповіддю на тему «Впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх

навчальних закладів Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот»; президент Міжнародної та української федерації козацького хортингу, майстер спорту України з хортингу, тренер вищої категорії Шевчук Володимир Степанович з доповіддю на тему «Козацький хортинг як система виховання національного козацько-прикладного виду спорту України».

Багато інших наукових установ працюють над розробками методик хортингу для того, щоб у результаті ефективного виховання студентів українське суспільство отримувало гідних його членів, здатних працювати і розвивати передові галузі. Зрозуміло, що після закінчення закладу вищої освіти хортингісти працюють у різних сферах, і тому необхідно створити ефективну національну виховну систему, спрямовану на розвиток людського потенціалу та зміцнення здоров'я населення. Для реалізації цієї системи був введений у дію національний вид спорту України хортинг як виховна і оздоровча система.

Реалізація цієї системи передбачає підготовку та виконання різними віковими групами нормативів з хортингу. Але не все населення має можливість і бажання брати участь у складанні нормативів з хортингу, простежується слабка мотивація, відсутність матеріально-технічних умов, слабе усвідомлення потреби в систематичних заняттях хортингом і фізичною культурою, недостатня інформованість населення про впровадження хортингу в освітні заклади та силові органи держави.

Основна проблема – недостатнє інформування населення про ведення хортингу.

Мета – підвищити рівень учасників і освітніх установ у розумінні значущості національного виду спорту хортинг для зміцнення і збереження власного здоров'я.

Завдання для педагогів із хортингу в навчальних закладах:

1. Виявити рівень розуміння значущості хортингу для зміцнення і збереження власного здоров'я.
2. Організувати заходи з популяризації хортингу і створення інформаційного середовища для освітніх установ.

Загальноосвітній навчальний заклад у цьому питанні може впроваджувати такі заходи:

- збори студентського самоврядування, виховні години та бесіди, батьківські збори. Проведення бесід «Хортинг – національний вид спорту України», «Хортинг – національний бренд України у світі», анкетування учасників бесід;

- моніторинг тренуваності хортингістів, їхньої фізичної підготовки. Проводити спортивні заходи;

- формування системи стимулів для освітніх установ до регулярних занять, успішного проходження тестування з хортингу;

- проведення лекцій, виставок для студентів та їх батьків, педагогів на тему хортингу, здорового і спортивного способу життя;

- проведення спеціальних заходів вихідного дня для усіх учасників гуртків і секцій з хортингу (виїзд на природу, каток, бази відпочинку, табори, спортивні комплекси тощо);

- проведення рекламних кампаній у мережі Інтернет, розміщення зовнішньої реклами, макетів банерів, афіш (у мережі інтернету, сайти освітніх установ, факультативні куточки, стенди в приміщеннях закладів вищої освіти тощо);

- організація системної роботи щодо забезпечення присутності інформації про плани роботи Української федерації хортингу, заходи, звіти, результати роботи;

- випуск газет і журналів на тематику хортингу в закладах вищої освіти.

Підводячи підсумок:

1. Ми інформували всіх учасників освітнього процесу про ведення популяризаційної роботи щодо впровадження хортингу.

2. Підвищився інтерес до систематичних занять хортингом, фізичною культурою, ведення здорового способу життя.

3. Підвищився рівень фізичної підготовленості хортингістів.

4. Впродовж останніх двох років Українська федерація хортингу займає лідируючі позиції серед бойових мистецтв і видів єдиноборств в Україні.

5. Застосовуючи методики хортингу, викладачі фізичного виховання в закладах вищої освіти можуть для себе використовувати моніторинг фізичної підготовленості хортингістів.

РОЗДІЛ 3

ХОРТИНГ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

3.1. Оздоровчий потенціал хортингу

Основні поняття

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

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

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

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

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

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

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

У способі життя завжди закладені традиції сім'ї, народу. Хортинг є видом спорту, що заснований на національних традиціях українського народу. Спосіб життя людини є зліпком соціальних, психологічних та інших відносин, які панують у суспільстві. Сучасна людина грамотна та інформована про те, що корисно і що шкідливо для її здоров'я, навіть занадто інформована про будь-які хвороби і засоби лікування, але зовсім не освічена в питанні, як бути здоровим. Одних лише знань про елементи здорової поведінки

мало – потрібна переконаність, відданість і все нові й нові досягнення, а досягнутим потрібно вважати лише те, що увійшло в культуру, побут, звичку.

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

Ще порівняно не так давно все необхідне людині для життя мало кінець: догорала свічка, закінчувалася вода, паливо і запаси їжі. І людина повинна була відтворювати все це. Тепер усе це здається безкінечним: вода ллється з кранів, у потрібний час починає працювати центральне опалення, завжди до послуг людини електроенергія та газ. Якщо людина була одночасно і виробником, і споживачем, то тепер ці функції чітко розділилися. Так само, очевидно, і зі здоров'ям. «Споживаючи» своє здоров'я у праці і в боротьбі з силами природи, людина добре усвідомлювала, що вона сама повинна піклуватися про його відтворення. Тепер людям здається, що здоров'я так само постійне як електро- і водопостачання.

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

Бажання зберегти природу незайманою марні, оскільки рівносильні закликам припинити людську діяльність. Стає більш очевидним, що валеологія як теорія і практика формування, збереження і зміцнення здоров'я покликана забезпечити виживання

людини в реальних умовах світу, що змінюється і ускладнюється. Саме ця наука має на меті створення спеціальних програм, систем навчання для обрання такого способу життя, який би вів до профілактики численних захворювань, що підстерігають сучасну людину на теренах її буття у створеному нею світі.

Критерії ефективності використання здорового способу життя

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

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

Наведений зміст критеріїв може бути розширений і деталізований залежно від потреб особистості. Крім того, організм має здатність зберігати індивідуальне існування за рахунок самоорганізації. До проявів самоорганізації відносять здатність до самовідновлення і саморегулювання.

Самовідновлення пов'язано з постійним взаємним обміном організму з зовнішнім середовищем, речовиною, енергією та

інформацією. Організм людини – це система відкритого типу. У процесі самооновлення організм підтримує свою упорядкованість і перешкоджає своєму руйнуванню.

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

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

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

До основних факторів фізичного здоров'я людини належать:

- 1) рівень фізичного розвитку;
- 2) рівень фізичної підготовленості;
- 3) рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень;
- 4) рівень та здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, що забезпечують його пристосування до впливу різних чинників середовища проживання.

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

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

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

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

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

3.2. Складові здорового способу життя студентської молоді

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

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

На жаль, багато людей не дотримуються найпростіших, обґрунтованих науковцями Української федерації хортингу норм здорового способу життя. Одні стають жертвами малорухливості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші – надмірного споживання їжі, що призводить до ожиріння, склерозу судин, а у деяких – цукрового діабету, треті не вміють відпочивати, відволікатися від виробничих і побутових турбот, постійно неспокійні, нервові, страждають від безсоння, що призводить до численних захворювань внутрішніх органів.

Деякі люди, піддаючись згубним звичкам (куріння, алкоголь, наркотики), активно вкорочують своє життя. До факторів, що визначають здоровий спосіб життя, можна віднести такі: режим праці та відпочинку, раціональне харчування, здоровий сон, активну м'язову діяльність, загартовування організму, профілактику шкідливих звичок, знання вимог санітарії і гігієни, облік екології навколишнього середовища, культуру міжособистісного спілкування, сексуальної поведінки, психофізичну регуляцію.

Елементи здорового способу життя

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

Спосіб життя людини значною мірою обумовлений соціальними та екологічними умовами, але водночас він залежить від мотивів діяльності людини, від особливостей її психіки і функціональних можливостей організму. Цим зокрема пояснюється реальна різноманітність варіантів способу життя різних людей.

Спосіб життя включає три категорії:

- 1) рівень життя;
- 2) якість життя;
- 3) стиль життя.

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

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

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

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

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

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

До біологічних належать такі:

- спосіб життя має будуватися згідно з віком;
- спосіб життя має забезпечуватися енергетично;
- спосіб життя має бути зміцнювальним;
- спосіб життя має бути ритмічним;
- спосіб життя має бути помірним.

До соціальних принципів можна віднести такі:

- спосіб життя має бути естетичним;
- спосіб життя має бути моральним;
- спосіб життя має бути вольовим.

Здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, у процесі якого через застосування певних методів впливу на організм і його оточення рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійне вдосконалення і використання потенціалу

організму без завдання йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються до старості. Як бачимо, визначення досить широке і передбачає не тільки існування організму людини на оптимальному рівні, а й можливість формувати внутрішній резерв здоров'я, який буде потрібний для її нормальної життєдіяльності у разі можливої зміни середовища або раптового виникнення екстремальних умов для адаптації.

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

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

Спеціалісти стверджують, що кожні 12 років, у кризовий рік початку нового життєвого циклу, а саме в 25, 37, 49 та у 61 рік, людина переглядає основи свого способу життя і вносить у нього цільові, стратегічні (новий життєвий задум), а також продиктовані віком і змінені потребами корективи. Так планується людиною період від 25 до 36 років, від 37 до 48 років, від 49 до 60 років і так далі.

І дуже прикро, коли замість коректив потрібно людині докорінно змінювати сформовані звички, спосіб життя, адже з самого початку в його формування були закладені методи, які призводять до хвороби. І дуже часто змінювати щось буває вже пізно.

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

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

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

Якщо робота сидяча, у вільний від неї час потрібно багато рухатися. Відпустка повинна компенсувати те, чого людина була позбавлена коли працювала. Людина холеричного темпераменту, яка працює за канцелярським столом, від'їздить за місто, йде в гори, живе у вихідні дні в узгодженні зі своєю холеричною сутністю. Вона грає у футбол, у хокей, в інші рухливі ігри. Якщо в робочий час основне навантаження припадає на очі, то у вільний час їх бережуть; якщо в робочий час основне навантаження лягає на руки, то у вільний час – на ноги. Той, хто працює з людьми, відпустку проводить на природі.

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

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

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

Третя умова полягає у збалансованому харчуванні. Організація такого харчування передбачає вживання великої кількості овочів, фруктів і клітковини, зменшення у раціоні тваринних жирів, борошна і солодкого, а у разі надмірної ваги і взагалі відмову від них. Поєднання малої рухливості з переїданням веде до надлишкової маси і передчасного руйнування організму.

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

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

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

Вищезазначені умови будуть розглянуті і детально висвітлені у подальших дослідженнях.

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

До основних складових здорового способу життя відносять:

- режим праці та відпочинку;
- організацію сну;
- режим харчування;
- організацію рухової активності;
- виконання вимог санітарії, особистої гігієни та загартовування;
- профілактику шкідливих звичок;
- культуру міжособистісного спілкування;
- психофізичну регуляцію організму;
- культуру сексуальної поведінки;
- безпечну поведінку дома, на вулиці, у закладі;
- духовне виховання.

3.2.1. Режим праці та відпочинку

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

Довго живе той, хто багато і добре працює впродовж всього життя, навпаки, неробство призводить до млявості мускулатури, порушення обміну речовин, ожиріння і передчасного старіння. У випадках перенапруження і перевтоми людини винна не сама праця, а неправильний її режим. Потрібно правильно і вміло

розподіляти сили під час виконання роботи як фізичної, так і розумової. Рівномірна, ритмічна робота продуктивніша і корисніша для здоров'я працюючих, ніж зміна періодів простою перестановкою завдань напруженої, нагальної роботи.

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

Для працівника важлива зручна робоча форма, він повинен бути добре проінструктований з питань техніки безпеки, безпосередньо до початку роботи важливо організувати своє робоче місце: прибрати все зайве, найбільш раціонально розмістити всі інструменти тощо. Освітлення робочого місця повинно бути достатнім і рівномірним. Виконання роботи краще розпочинати з найскладнішого.

Необхідною умовою збереження здоров'я у процесі праці є чергування роботи і відпочинку. Відпочинок після роботи зовсім не означає стан повного спокою. Лише у разі великого стомлення може йтися про пасивний відпочинок. Бажано, щоб характер відпочинку був протилежний характеру роботи людини («контрастний» принцип побудови режиму відпочинку). Людям фізичної праці необхідний відпочинок не пов'язаний з додатковими фізичними навантаженнями, а працівникам розумової праці необхідне в години дозвілля певне фізичне навантаження. Таке чергування фізичних і розумових навантажень корисне для здоров'я. Людина, яка багато часу перебуває у приміщенні, повинна хоча б частину відпочинку проводити на свіжому повітрі.

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

Людина, дотримуючись усталеного і найбільш доцільного режиму життєдіяльності, краще пристосовується до найважливіших фізіологічних процесів. У тому випадку, якщо резерви нашої адаптації вичерпуються, ми починаємо відчувати дискомфорт, стомлюваність, а то і хворіємо. Отже, необхідно вести чітко організований спосіб життя, дотримуватися постійного режиму в

навчальній праці, відпочинку, харчуванні, сні і займатися фізичними вправами. При щоденному повторенні традиційного укладу життя, досить швидко між цими процесами встановлюється взаємозв'язок, закріплений ланцюгом умовних рефлексів. Завдяки цій фізіологічній властивості попередня діяльність є ніби поштовхом до подальшої діяльності, готуючи організм до легкого і швидкого переключення на новий вид діяльності, що забезпечує її краще виконання.

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

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

Яким чином можна розробити науково обґрунтований режим дня? Спочатку необхідно проаналізувати витрати навчального, позанавчального і вільного часу відповідно до наведених гігієнічно допустимих норм. Відповідно до них добовий запас часу хортингіста складається з двох частин – 12 год навчальних занять (6 год аудиторних і 4–6 год самостійно) і 12 – відведених на відновлення організму (сон, відпочинок, самообслуговування) і особистий розвиток (заняття за інтересами, громадська діяльність, побутове та дружнє спілкування, фізична культура і спорт). Вихідні дні містять 12 год резервних (замість часу, що витрачається на навчальну діяльність). Потім потрібно розподілити різні види діяльності в межах конкретного дня, встановити постійне і правильне чергування праці і відпочинку, загальний режим дня залежно від змінності, навчального розкладу, умов праці.

3.2.2. Режим сну

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

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

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

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

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

Напружену розумову роботу необхідно припиняти за 1,5 год до відходу до сну, оскільки вона створює в корі головного мозку замкнуті цикли збудження, що відрізняються великою стійкістю. Інтенсивна діяльність мозку триває навіть тоді, коли людина закінчила займатися. Тому розумова праця, що виконується безпосередньо перед сном, ускладнює засинання, призводить до ситуативних сновидінь, млявості і поганого самопочуття після пробудження.

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

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

3.2.3. Активна м'язова діяльність (фізичне навантаження)

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

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

Це насамперед стосується молоді, оскільки причини більшості захворювань дорослого населення, особливо серцево-судинних, формуються у студентському віці.

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

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

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

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

Одночасно істотно зростає викид у кров гормонів ендокринних залоз, що також підсилює обмінні процеси в усіх органах. Під час активної роботи м'язів швидко поліпшується кровообмін,

а разом з ним дихання, робота печінки та нирок щодо виведення з крові токсичних шлаків, гнітюче діючих на нервові клітини.

Таким чином, найправильніший і найефективніший спосіб досягнення високої працездатності, творчої активності, фізичної досконалості і довголіття – висока фізична активність.

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

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

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

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

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

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

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

Важливий фактор оптимізації рухової активності – самостійні заняття людиною фізичними вправами (ранкова гімнастика, мікропаузи в навчальній праці з використанням вправ спеціальної спрямованості, щоденні прогулянки, походи вихідного дня тощо). Необхідні умови самостійних занять – вільний вибір засобів і методів їх використання, висока мотивація і позитивний емоційний і функціональний ефект від витрачених фізичних, вольових, емоційних зусиль.

3.2.4. Гігієнічні основи здорового способу життя

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Знання правил і вимог особистої гігієни обов'язкове для кожної культурної людини. Гігієна тіла являє собою особливі вимоги до стану шкірних покривів, що виконують такі функції: захист внутрішнього середовища організму, виділення з організму продуктів обміну речовин, терморегуляція тощо. В повному обсязі вони виконуються тільки тоді, коли здорова і чиста шкіра. Шкіра здатна до самоочищення. З лусочками, секретом сальних і потових залоз видаляються різні шкідливі речовини. Мити тіло під душем, у ванній або лазні рекомендується не рідше одного разу на 4–5 днів. Після занять фізичними вправами необхідно приймати теплий душ і міняти натільну білизну.

Гігієна одягу вимагає, щоб при її виборі керувалися не мотивами престижності, а її гігієнічним призначенням відповідно до умов і діяльності, в яких вона використовується. До спортивного одягу пред'являються спеціальні вимоги, обумовлені характером занять і правилами змагань з хортингу. Вона повинна бути легкою і не заважати рухам. Тому спортивний одяг виготовляють з еластичних бавовняних і вовняних тканин із високою повітропроникністю, що добре всмоктують піт і сприяють його швидкому випаровуванню.

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

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

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

3.2.5. Загартовування організму

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

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

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

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

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

Загартовування сонцем. Сонячні ванни. Кожний вид сонячних променів по-різному впливає на організм. Світлові промені підсилюють біохімічні процеси в організмі, підвищують його імунобіологічну реактивність. Інфрачервоні промені надають теплову дію, ультрафіолетові мають бактерицидні властивості, під їх впливом утворюється пігмент меланін, у результаті чого шкіра набуває смаглявий колір – загар, що оберігає

організм від надлишкової сонячної радіації і опіків. Ультрафіолетові промені необхідні для синтезу в організмі вітаміну Д, без якого порушується ріст і розвиток кісток, нормальна діяльність нервової і м'язової систем. Ультрафіолетові промені в малих дозах збуджують, а у великих – пригнічують ЦНС, можуть призвести до опіку. Якщо після прийому сонячних ванн ви бадьорі і життєрадісні, у вас хороший апетит, міцний, спокійний сон, значить, вони пішли вам на користь. Якщо ви стаєте дратівливим, млявим, погано спите, пропав апетит, то навантаження було велике і потрібно декілька днів не перебувати на сонці, а в подальшому скоротити тривалість сонячних ванн.

Загартовування водою – потужний засіб, що володіє яскраво вираженим охолоджуючим ефектом, так як її теплоємність і теплопровідність у багато разів більші, ніж у повітря.

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

Для загартовування рекомендується поруч із загальними застосовувати і місцеві водні процедури. Найбільш поширені з них – обмивання ступнів і полоскання горла холодною водою, оскільки при цьому гартуються найуразливіші для охолодження частини організму. Обмивання ступнів проводиться впродовж усього року перед сном водою з температурою спочатку 26–28 °С, а потім знижуючи її до 12–15 °С. Після обмивання ступні ретельно розтирають до почервоніння. Полоскання горла проводять щодня вранці і ввечері. Спочатку використовується вода з температурою 23–25 °С, поступово щотижня знижуючись на 1–2 °С і доводиться до 5–10 °С.

3.2.6. Профілактика шкідливих звичок

Здоровий спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками. Вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюну належить до найважливіших факторів ризику багатьох захворювань, що негативно відображаються на здоров'ї людини. Здоровий спосіб життя людини немислимий без рішучої відмови від всього того, що завдає непоправної шкоди організму. Йдеться у цьому випадку про звички, які непомітно завдають шкоди здоров'ю. До найпоширеніших відносять, перш за все, вживання алкогольних напоїв, куріння, наркотики.

Шкідлива звичка: вживання алкогольних напоїв

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

Людина, яка звикла до вживання спиртних напоїв, не може швидко і точно мислити, стає неуважною, допускає багато помилок. В стані сп'яніння вона втрачає над собою контроль, і здатна зробити різні антисуспільні вчинки.

Алкоголь – це речовина наркотичної дії; він володіє усіма характерними для цієї групи речовин особливостями.

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

Страждають також органи травлення. Подразнюючи органи шлунково-кишкового тракту, алкоголь викликає порушення секреції шлункового соку і виділення ферментів, що призводить до розвитку гастритів, виразки шлунка і навіть злоякісних пухлин. Розвивається ожиріння печінки, потім її цироз, який в 10 % випадків завершується появою ракового захворювання.

Стиль життя, пов'язаний із вживанням алкоголю, неминуче призводить до втрати соціальної активності, замикання в колі

своїх егоїстичних інтересів. Знижується якість життя людини в цілому, її головні життєві орієнтири спотворюються і не збігаються із загальноприйнятими; робота, що вимагає вольових та інтелектуальних зусиль, стає скрутною, виникає конфліктний характер взаємовідносин із суспільством.

Шкідлива звичка: куріння

Вплив тютюнового диму на органи дихання призводить до подразнення слизових оболонок дихальних шляхів, викликаючи в них запальні процеси, супроводжувані кашлем, особливо вранці, хрипотою, виділенням мокроті брудно-сірого кольору. Згодом порушується еластичність легеневої тканини і розвивається емфізема легенів. Саме тому курці в 10 разів частіше хворіють на рак легень.

Помиляється той, хто вважає, що куріння без шкоди, що воно навіть стимулює розумову діяльність, додає бадьорості. Як показали наукові дослідження, спочатку під час куріння спостерігається підвищення збудливості кори головного мозку, яке змінюється пригніченням нервових клітин, що вимагає повторного вживання тютюну.

Чим небезпечний дим сигарети? Разом із ним в організм надходить більше тридцяти шкідливих речовин: нікотин, сірководень, оцтова, мурав'їна і синильна кислота, етилен, ізопрен, чадний та вуглекислий газ, різні смоли, радіоактивний полоній.

Аргументів проти куріння досить багато. Але, мабуть, найвагоміший – висока ймовірність виникнення раку дихальних шляхів. Щорічно рак легенів забирає мільйони життів. Рак дихальних шляхів, згідно з науковими даними, у курців виникає в 20 разів частіше, ніж у людей, які не курять.

Шкідлива звичка: вживання наркотичних речовин

Систематичне вживання наркотиків призводить до різкого виснаження організму, зміни обміну речовин, психічних розладів, погіршення пам'яті, появи стійких маячних ідей, до проявів, подібних шизофренії, деградації особистості, безпліддя. Загальна

деградація особистості настає в 15–20 разів швидше, ніж при зловживанні алкоголем. Лікувати від наркоманії дуже складно, кращий варіант – навіть не пробувати наркотики.

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

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

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

По-друге, виникає непереборний потяг до цього препарату і прагнення отримати його за будь-яку ціну.

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

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

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

3.2.7. Раціональне харчування та його режим

Культура харчування відіграє значну роль у формуванні здорового способу життя хортингістів. Кожний спортсмен може і повинен знати принципи раціонального харчування, регулювати нормальну масу свого тіла. Раціональне харчування – це фізіологічно повноцінний прийом їжі людьми з урахуванням статі, віку, характеру праці та інших чинників. Харчування будується на таких принципах: досягнення енергетичного балансу; встановлення правильного співвідношення між основними харчовими речовинами –

білками, жирами, вуглеводами, між рослинними і тваринними білками і жирами, простими і складними вуглеводами; збалансованості мінеральних речовин і вітамінів; ритмічності прийому їжі.

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

До режиму харчування слід підходити індивідуально.

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

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

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

Харчування будується на таких принципах:

- досягнення енергетичного балансу (споживаємо стільки, скільки витрачаємо);
- визначення якісного складу їжі (правильне співвідношення між основними харчовими речовинами: білками, жирами, вуглеводами, мінеральними речовинами і вітамінами);
- ритмічність прийому їжі.

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

до першої групи (витрата 3000 ккал на добу) належать особи, які пов'язані з фізичною працею і працюють переважно у сидячому положенні;

до другої групи відносять робочих механізованої праці (витрата 3500 ккал на добу);

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

до четвертої групи належать люди, які активно займаються спортом, їхні енергетичні витрати, особливо в період тренувань і змагань, можуть зростати до 6000–7000 ккал на добу.

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

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

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

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

Особливу цінність мають білки, що містяться у продуктах тваринного походження (молоко, сир, м'ясо, риба, птиця, яйця). І тому не менше 60 % добової норми білків у раціоні повинно бути

саме тваринного походження. З рослинних продуктів найбільш багаті білками: квасоля, горох, соя, вівсяна і гречана крупи, рис, хліб.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Усі вітаміни поділяються на дві групи: розчинні у воді і в жирах. До жиророзчинних вітамінів відносять А, Д, Е, К. До групи водорозчинних вітамінів належать усі інші вітаміни.

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

Тепер коротко охарактеризуємо найбільш важливі вітаміни.

Вітамін С (аскорбінова кислота) відіграє важливу роль в окислювально-відновних процесах і покращує працездатність, підвищує міцність стінок судин, покращує кровотворення, активізує дію ферментів і гормонів, підвищує захисні властивості організму у разі великого фізичного і психічного навантаження, а також в умовах холодного і жаркого клімату.

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

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

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

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

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

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

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

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

Разом з цим в організмі вітамін А може синтезуватися з провітамінами пігментів каротиноїдів. Серед них основну роль відіграє

Р-каротин, який знаходиться в овочах і фруктах. Найбільша кількість Р-каротину в моркві, шпинаті, солодкому перці, зеленій цибулі, салаті, в зеленій петрушці, обліписі, помідорах.

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

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

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

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

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

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

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

Отже, під здоровим способом життя розуміється діяльність, спрямована на зміцнення фізичного, психічного і морального здоров'я, налагодження процесу раціонального та збалансованого харчування.

3.2.8. Культура міжособистісного спілкування

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

Розвиток комунікативної культури передбачає перш за все розвиток перцептивних здібностей і вмінь правильно сприймати оточуючих людей. Виходячи з цього, потрібно використовувати адекватний стиль і тон спілкування. Адже одні і ті ж жести, слова, цілком доречні в розмові з людиною спокійною і доброзичливою, можуть визвати небажану реакцію у співрозмовника з порушеною психікою. Важливо також вміти спілкуватися у різних ситуаціях. Серйозна розмова передбачає одні вимоги; невимушена

розмова відпочинку – інші; весела бесіда в гостях на святі – треті; з людьми різного віку і різної міри близькості (батьки, знайомі, приятелі, друзі) – четверті.

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

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

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

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

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

3.2.9. Психофізична регуляція організму

Усі суб'єктивні сприйняття різноманітних життєвих ситуацій, явищ, їхня оцінка (бажаність, корисність) пов'язані з емоціями. Вони допомагають мобілізувати сили організму для екстреного подолання будь-яких труднощів. Негативні емоції призводять до підвищення вмісту в крові ацетилхоліну, який викликає звуження артерій серця. Як позбутися від надмірних хвилювань, подолати негативні емоції? Позбутися від них можна, перемикаючи увагу на інший предмет або вид діяльності. Чим більше значення має для нас будь-яка подія, тим сильніша реакція на неї. Тому звичка тверезо оцінювати обставини корисна для здоров'я хортингіста. Під впливом сильних емоційних впливів виникає стан стресу (напруги).

Запобігання зривів у разі стресів забезпечує регулярне, але не надмірне фізичне навантаження, що володіє антистресовою дією, що знижує тривогу і пригніченість. Важливо тільки, щоб фізичні вправи приносили задоволення, а не були гіркими ліками.

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

Аналіз даних щодо виникнення і перебігу захворювань, пов'язаних зі стресами, показав, що основну роль відіграє не сам стрес, а відсутність активності, спрямованої на зміну ситуації, що виникла. У подоланні стресу можна виділити два підходи. *Порочний підхід*, де небажання зусиль (фізичних, розумових, зусиль із зміни самого себе) підвищує стресогенність життя і зменшує можливість впоратися зі стресом. *Дієвий підхід*, де готовність до зусиль знижує ймовірність стресу, а розвивальна активність його подолання не тільки змінює потрібні образи, а й зменшує стрес, якщо він з'явився. Негативний вплив стресу посилюється, якщо

хортингіст більше зосереджений на оцінці того, що трапилося і чим це загрожує, ніж на питанні: «Що можна зробити для виправлення ситуації?». Запобігання зривів у разі стресів забезпечує регулярне, але не надмірне фізичне навантаження, що володіє антистресовою дією, яка знижує тривогу і пригніченість. Важливо тільки, щоб фізичні вправи приносили задоволення, а не були гіркими ліками. У методиці психорегуляції спортсменів Української федерації хортингу є окремі нормування й інші ефективні методи боротьби зі стресом. Вченими федерації був досліджений і виявлений тісний взаємозв'язок між рівнем стану спортсмена і ступенем реакції на нього різних систем організму. Виходячи з отриманих даних, у рамках загальної системи психологічних заходів щодо збереження психічного здоров'я почали розроблятися різні системи, методики, прийоми ліквідування несприятливих емоційних станів та їх наслідків за допомогою свідомого впливу на ті чи інші функції організму. Ефективність впливів ставала значно вищою, якщо прийоми виконувались на тлі глибокого м'язового розслаблення (релаксації).

Під час використання аутотренінгу деякі хортингісти невинувато ототожнюють прийоми психічного самовпливу – самонавіювання і самопереконавання, тоді як прийоми аутотренінгу засновані лише на самопереконанні, яке робить особистість сильнішою, активізує її.

Аутогенне тренування майже не має протипоказань.

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

У системі аутогенного тренування хортингу важливу роль виконує дихальна гімнастика. Правильно поставлене черевне дихання залучає у дихальний акт усі частини легенів, підвищує насичення крові киснем і збільшує життєву ємність легенів; за рахунок рухів діафрагми масажуються органи черевної порожнини, в першу чергу печінка, покращується їхнє кровопостачання.

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

3.2.10. Культура сексуальної поведінки

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

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

Дослідження Української федерації хортингу показують, що мотивація залицяння, кульмінацією якого є інтимна близькість, сьогодні значною мірою автономна і навіть незалежна від матримоніальних (шлюбних) планів. Так, 4000 студентам з 20 вузів було поставлено питання: «Як ви думаєте, з якою метою юнак і дівчина вступають сьогодні в інтимні стосунки?» Основні мотиви (у відсотках до загальної кількості респондентів) розподілилися так:

- взаємна любов – 38,3 %;
- приємне проведення часу – 14,8 %;
- прагнення отримати задоволення – 13,7 %;
- бажання емоційної взаємодії – 8,9 %;
- передбачуваний вступ у шлюб – 8,4 %;
- цікавість – 15,9 %.

Очевидно, що любов займає провідне місце. Але виникає питання: наскільки серйозно і глибоко молоді люди зважають свої почуття і засновані на них рішення.

Лібералізація статевої моралі, часта зміна партнерів у поєднанні з низькою сексуальною культурою породжують ряд серйозних наслідків – аборти, поширення венеричних захворювань,

СНІД, зростає кількість розлучень. Жити тільки для себе – це «гнатися» за все новими задоволеннями. Секс стає розвагою, розглядається як сфера індивідуального самоствердження. Дівчина шукає прихильників заради соціального престижу. Юнак зближується з дівчиною не тільки тому, що йому цього хочеться, а ще й тому, що «так прийнято». Таким чином, збільшилася можливість особистості самій обирати найбільш відповідний їй стиль сексуальної поведінки. Але чим менше зовнішніх заборон, тим важливіший індивідуальний самоконтроль і вища відповідальність за свої рішення, тим вище значення морального вибору.

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

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

Фізична привабливість лежить в основі статевої уваги (гарна фігура, постава, стрункі ноги, легкість ходи тощо), і тому необхідно приділяти, особливо в молоді роки, увагу культурі фізичної та її складової частини – тілесної, формувати і покращувати свою статуру в необхідному напрямі. Відзначається прямий зв'язок між відповідністю соматичного вигляду і здоров'я. Жінки, які, наприклад, регулярно займаються фізичними вправами, спортом, набувають таких якостей, як змагальність, завзятість, безкомпромісність у

боротьбі, що робить багатшими їхній поведінковий репертуар, психічне благополуччя, вони краще відчують себе в сексуальній сфері. У період гіперсексуальності використання правильно дозованих фізичних вправ дозволяє направити сексуальну енергію на інший вид діяльності.

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

Сексуальна задоволеність підвищує самоповагу і самооцінку. Висока самооцінка і впевненість у власній привабливості надзвичайно важливі для молодих людей. Сексуальна задоволеність у молодих людей позитивно корелює з задоволеністю іншого характеру (інтелектуальною, спортивною, естетичною тощо), захопленнями, товариськістю, життєрадісністю, і цим сприяє їхньому загальнокультурному розвитку.

Питання розвитку студентського хортингу безпосередньо пов'язані з питанням сексуальності спортсменів, оскільки саме у цьому віці молоді люди визначаються у статевих партнерах та створюють своє особисте життя.

3.2.11. Безпечна поведінка дома, на вулиці, у закладі освіти

Безпечна поведінка людини, яка знає як діяти у тій чи іншій ситуації, впливає на процес збереження здоров'я. Здоровий спосіб життя володіє широким позитивним спектром дії на різні сторони проявів організму і особистості людини. У поведінці це проявляється в більшій життєвій енергії, зібраності, хорошій комунікабельності; відчутті своєї фізичної і психоемоційної привабливості, оптимістичному настрої, умінні забезпечити свій повноцінний і приємний відпочинок, цілісну культуру життєдіяльності.

У психологічному аспекті гідності здорового способу життя виявляються як психічне здоров'я, гарне самопочуття, в нервово-психічній стійкості, здатності успішно переносити наслідки

психічних стресів; в добре вираженій вольовій організації (самовладанні, цілеспрямованості, наполегливості у досягненні поставленої мети, рішучості), впевненості в своїх силах, меншого впливу депресії, іпохондрії, підозріливості.

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

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

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

1. Пам'ятайте і виконуйте правила переходу вулиць і доріг.
2. Не розважайтесь, не грайтеся на тротуарі, біля доріг.
3. Дотримуйтеся правил посадки в електропотяг, автобус.
4. На зупинці не стійте близько біля дороги.
5. Не беріть у руки вибухонебезпечні предмети, а у випадку їх виявлення, необхідно повідомити відповідні органи безпеки.
6. Не можна безконтрольно розпалювати вогнища і кидати у вогонь карбід, солярку, бензин тощо.
7. Не підходьте до ліній електромереж. Якщо дріт обірваний, повідомте відповідні органи безпеки.
8. Не грайтеся біля залізничного полотна, не кладіть на залізничні рельси предмети, не кидайте нічого у вікна потягу.
9. Не лазьте по ярках і на будівельних майданчиках.
10. Обережно користуйтеся побутовими електричними приладами: комп'ютером, телевізором, праскою, холодильником.
11. Не грайтеся з бродячими собаками і кішками. Мийте руки після навчання, перед вживанням їжі.
12. Будьте обережні на тонкій кризі. Не катайтесь на санчатах, ковзанах та лижах біля водоймищ з тонкою кригою.

13. Не катайтесь на ковзанках біля проїжджої частини вулиці.
14. Не торкайтеся вологими руками металевих предметів на морозному повітрі.
15. Дотримуйтеся відповідних правил поведінки в громадських місцях.
16. Не використовуйте піротехнічні засоби без вивчення інструкції – це небезпечно.
17. Не використовуйте відкритий вогонь (свічки, бенгальські вогні тощо) у приміщеннях біля новорічної ялинки та на інших святах – це може призвести до пожежі.
18. Для прогулянок та поїздок вдягайся зручно і тепло, щоб не застудитися.

Інструкція для студентів щодо дотримання правил безпечної поведінки у закладі вищої освіти

1. Загальні положення.
 - 1.1. Будьте дисциплінованими, уникайте бійок, сварок, інших конфліктних ситуацій.
 - 1.2. Не розважайтеся, не грайтеся: іграшковими пістолетами, що стріляють пластмасовими кульками, рогатками, іншими подібними пристроями.
 - 1.3. Не з'ясовуйте стосунків за допомогою кулаків, нецензурних слів, крику.
 - 1.4. Дотримуйтеся правил техніки безпеки.
 - 1.5. Будьте уважні на східцях, переходах, у приміщеннях закладу вищої освіти, на території.
 - 1.6. Перебуваючи серед гурту студентів, не штовхайтеся.
 - 1.7. На території та в приміщеннях закладу вищої освіти забороняється:
 - курити, що шкодить організму як самого курця, так і оточуючих та може призвести до виникнення пожежі;
 - приносити, демонструвати іншим та гратися гострими, колючими предметами (ножами, шилом тощо), зброєю, іншими небезпечними предметами;
 - вживати енергетичні, алкогольні та слабоалкогольні напої.

2. На території закладу вищої освіти не створюйте ситуації, небезпечної для свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

2.1. До навчальних занять, під час перерв та після занять
ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

– кидатись один в одного різними предметами (сумки, папки, книги, портфелі, сніжки, каміння тощо). Такі дії можуть призвести до травмування та каліцтва;

– проводити досліди з вибухонебезпечними речовинами (магнієм, карбідом кальцію, селітрою тощо). Усі досліди з хімічними речовинами, тим більше, якщо є підозра, що вони можуть вибухнути, треба проводити у спеціалізованому кабінеті з дозволу та під наглядом викладачів хімії тощо;

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

– залазити на огорожу, дерева, дах закладу вищої освіти, зовнішні пожежні драбини та подібні конструкції;

– на стадіоні чи спортивному майданчику проводити тренування (заняття) без викладача, використовувати спортивний інвентар та спортивні снаряди, залазити на конструкції, якими обладнано спортивний майданчик, стадіон;

– залазити на підвіконня, у відчинені вікна будівель закладу вищої освіти;

– кидати предмети, каміння та стукати у вікна закладу вищої освіти.

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

2.2. Під час навчальних занять
ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

– заважати викладачу та одногрупникам;

– розмовляти або користуватись мобільними телефонами;

– провокувати конфліктні ситуації, грубо поводитись із викладачем та одногрупниками;

– вживати ненормативну лексику;

– застосовувати фізичну силу у відносинах з викладачами та одногрупниками;

- зазіхатись на майно інших людей (гроші, мобільні телефони тощо);
- займатись сторонніми справами;
- читати чи розглядати літературу ненавчального характеру.

Правила поведінки у разі надзвичайних ситуацій

У зв'язку із можливими напруженими обставинами, ситуаціями в суспільстві і державі всім студентам нагально рекомендується дотримуватись правил безпечної поведінки.

1. Повсякденна дорога

Вам необхідно пам'ятати свою домашню адресу, бажано мати при собі документ, що засвідчує особу.

Батьки повинні знати родини ваших друзів і знати маршрути вашої дороги до закладу вищої освіти, до дому, до товаришів.

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

Не беріть у незнайомих людей гроші, подарунки, нікуди не йдіть із ними та не сідайте в машину, щоб вам не обіцяли.

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

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

Якщо ви залишаєтесь дома на самоті, не відчиняйте двері підозрілим особам (або відчиняйте тільки на умовний дзвоник), не підходьте до дверей і не розмовляйте.

2. Пізнє повернення додому

У таких випадках дотримуйтесь таких правил:

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

Приходьте додому не пізніше обговореного часу, обов'язково попереджайте, якщо ви раптом затримались, повідомляйте батькам, куди йдете й коли повернетесь. Тоді вони не будуть так переживати й хвилюватись у разі вашої відсутності.

Якщо помітили попереду гучну компанію – зверніть на інший шлях.

У разі, коли вас покликали ззаду – не відповідайте.

Коли запропонують безкоштовно довести вас додому, краще відмовтесь.

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

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

3. Нещасні випадки на вулиці

Що робити, щоб уникнути нещасного випадку на вулиці?

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

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

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

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

Дотримуйтеся правил дорожнього руху.

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

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

4. Уникання зустрічі з шахраями

Що робити, щоб не стати жертвою шахрайства?

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

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

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

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

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

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

3.2.12. Духовне виховання

Духовні чинники є важливими компонентами здоров'я і благополуччя. Це розуміння здоров'я як здатності до творення добра, самовдосконалення, милосердя і безкорисливої взаємодопомоги. Духовний фактор багато в чому залежить від індивідуального способу життя, а ступінь його впливу на здоров'я людини становить 70 %. Тобто духовна людина практично завжди є здоровою, за виключенням вроджених патологій або каліцтва. Духовність та культура є прямими ознаками здоров'я.

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

Система духовного виховання спрямована на формування цілісної моральної особистості, яка включає такі гуманістичні риси, як доброта, чуйність, милосердя, увага, толерантність, совість,

чесність, справедливість, людська гідність, повага і любов до людей, правдивість і скромність, сміливість і мужність. Зміст духовного виховання включає принципи, норми, правила моралі та прогресивні традиції, які становлять частину духовного життя народу. Це народні традиції, шанобливе ставлення до Батьківщини, суспільства, праці, до людей і самих себе.

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

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

3.3. Основи здоров'язберігальної педагогіки хортингу

Ставлення студентів, які займаються хортингом, до свого здоров'я обумовлене об'єктивними обставинами, у тому числі вихованням і навчанням. Воно проявляється у діях і вчинках, думках і судженнях молодих людей щодо факторів, які впливають на їхнє фізичне і психічне благополуччя. Диференціюючи ставлення студентів до власного здоров'я на адекватне (розумне) і неадекватне (безтурботне), тим самим можна умовно виділити два діаметрально протилежних типи поведінки студента щодо факторів, що сприяють зміцненню здоров'я або є загрозливими для здоров'я людей.

Кожна людина хоче бути здоровою. Однак навіть у ситуації хвороби люди нерідко поведуться неадекватно до свого фізичного стану, не кажучи вже про те, що в разі відсутності хвороби вони не завжди дотримуються санітарно-гігієнічних вимог. Очевидно, причина невідповідності між потребою у здоров'ї та його дійсною повсякденною реалізацією студентом полягає у тому, що здоров'я зазвичай сприймається людьми як щось безумовно дане, як само собою зрозумілий факт, потреба в якому хоча і усвідомлюється, але подібно кисню, відчувається лише в ситуації його дефіциту. Чим адекватніше відношення спортсмена з хортингу до здоров'я, тим інтенсивніша турбота про нього, і тим вищі спортивні досягнення хортингіста.

Потрібно виділити два типи орієнтації (відношення) студентів, які займаються у спортивних секціях з хортингу закладів вищої освіти, до власного здоров'я.

Перший – на охорону і укріплення здоров'я орієнтована, перш за все, сама людина. До першого типу відносять в основному осіб з гарною самооцінкою здоров'я; вони є переважно *інтеріалами*, яких характеризує схильність приписувати відповідальність за результат своєї діяльності власним зусиллям і здібностям.

Другий тип орієнтації переважно «зовнішній», коли зусиллям людини відводиться другорядна роль. До другого типу належать особи переважно з поганою і задовільною самооцінкою здоров'я, *екстеріали*, що приписують відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам і обставинам, отже, характер турботи людини про здоров'я пов'язаний з її особистісними якостями.

Звідси випливає, що виховання адекватного ставлення студентів до здоров'я нерозривно пов'язане з формуванням особистості в цілому і передбачає відмінності у змісті, засобах і методах цілеспрямованих впливів, які спричиняють адекватні, раціональні та ефективні фізичні навантаження під час занять хортингом.

3.3.1. Загальне уявлення про здоров'язберігальні технології хортингу

Останнім часом стає зрозумілою деяка обмеженість традиційної урочної системи організації навчального процесу у закладах вищої освіти, в зв'язку з чим стає актуальним завдання пошуку найбільш ефективного застосування сучасних освітніх технологій, однією з яких є національний вид спорту України хортинг.

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

Досить часто з терміном «педагогічна технологія» використовується термін «методика», оскільки це поняття як сукупність конкретних дій педагога з хортингу найбільш близьке за змістом з поняттям «освітня технологія». Однак методика описує організацію і систему роботи викладача, а технологія – систему роботи студента як діяльність до досягнення поставленої освітньої мети, і розглядає систему роботи педагога як діяльність, що забезпечує умови для роботи студента.

Здоров'язберігальна педагогіка з хортингу не може виражатися якоюсь конкретною освітньою технологією. Водночас поняття «здоров'язберігальні технології хортингу» об'єднує у собі всі напрями діяльності Української федерації хортингу як установи щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я студентів.

Мета сучасного закладу вищої освіти – підготовка студентів до життя. Кожний студент повинен отримати під час навчання знання, які будуть потрібні їм надалі в житті.

Досягнення зазначеної мети в сучасному закладі вищої освіти можливе за допомогою технологій здоров'язберігальної педагогіки з хортингу, які розглядають як сукупність прийомів і методів організації навчально-виховного процесу без шкоди для здоров'я студентів і педагогів. Педагог, володіючи сучасними педагогічними знаннями, у тісній взаємодії зі студентами, їхніми батьками, медичними працівниками, колегами планує свою роботу з урахуванням пріоритетів збереження і зміцнення здоров'я учасників педагогічного процесу.

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

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

- медико-гігієнічної спрямованості (здійснюваний при тісному контакті педагога з медичним працівником і студентом);
- фізкультурно-оздоровчої спрямованості (надається пріоритет знанням фізкультурної спрямованості);
- екологічної спрямованості (створення гармонійних взаємин з природою) тощо.

Тільки завдяки комплексному підходу до навчання студентів можуть бути вирішені завдання формування і зміцнення їх здоров'я.

Навчально-освітній процес здійснюється за здоров'язберігальними освітніми технологіями, якщо у процесі реалізації використовуваної педагогічної системи вирішується завдання збереження здоров'я студентів і педагогів.

Основоположні пріоритети для педагогіки оздоровлення засобами хортингу такі:

1. Здоров'я людини – практично досяжна норма студентського розвитку.
2. Оздоровлення – не сукупність лікувально-профілактичних заходів, а форма розвитку психофізіологічних можливостей студентів.
3. Індивідуально-диференційований підхід – основний засіб оздоровчо-розвивальної роботи зі студентами.

Мета здоров'язберігальних освітніх технологій хортингу – забезпечити студентові можливість збереження здоров'я за період навчання у закладі вищої освіти, сформувати у нього необхідні знання, вміння та навички щодо здорового способу життя. Основний показник, що відрізняє здоров'язберігальні освітні технології –

регулярна експрес діагностика стану студентів і відстеження основних параметрів розвитку організму в динаміці (початок і кінець навчального року), що дозволяє зробити відповідні висновки про стан здоров'я студентів.

Освіта та здоровий спосіб життя у ХХІ ст. повинні домінувати серед важливих факторів створення безпечного життя кожної людини. Роль і значення культури здорового способу життя як основи якості життя людей у вихованні нової генерації громадян обумовлена, насамперед, потребами збереження здоров'я людини як найвищої суспільної цінності, а також визначається загрозливою тенденцією швидкого погіршення стану здоров'я населення України, зокрема здоров'я молодого покоління.

Студентська молодь як ніхто інший, піддається взаємовпливу системи освіта–учень–середовище, тому зазначені проблеми можуть і повинні бути врегульовані й сформовані через освіту та виховання у процесі занять хортингом. Отже, ефективність навчально-виховного процесу оздоровчої педагогічної системи має визначатися не лише формуванням професійної компетентності хортингістів, а також і формуванням надійних соціальних орієнтирів, здатністю молодих людей адекватно протистояти молодіжним проблемам, що виникатимуть у процесі професійного самовираження, і залишатися при цьому здоровими. Наприклад, студенти педагогічних закладів, фахівці з хортингу – майбутні вчителі повинні стати гідними наставниками для своїх учнів, а тому формування здорового способу життя для них є невід'ємною складовою фахової компетенції вчителя не залежно від предметного спрямування.

Актуальність цього завдання зростає в рамках проголошення Національною доктриною розвитку освіти ХХІ ст. пріоритетними напрямками:

- збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді;
- формування свідомої мотивації щодо здорового способу життя, навичок дбайливого ставлення до власного здоров'я та життя інших;
- уміння своєчасно приймати відповідальні рішення для запобігання шкідливим звичкам (курінню, вживанню алкоголю та наркотиків, раннім статевим стосункам тощо).

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

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

Аналіз напрямів формування фізичної культури і здорового способу життя як основи поведінки студентів постає як проблема невідкладна і практично значуща. Тому Українська федерація хортингу впроваджує у практичну діяльність здоров'язберігальні технології.

3.3.2. Принципи здоров'язберігальної педагогіки хортингу

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

Принципи виступають в органічній єдності, утворюючи систему, в яку входять загальнометодичні принципи і специфічні принципи, які виражають специфічні закономірності педагогіки оздоровлення.

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

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

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

Принцип активності – передбачає у студентів високий ступінь самостійності, ініціативи і творчості під час тренувань і змагань.

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

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

Принцип систематичності і послідовності проявляється у взаємозв'язку знань, умінь, навичок. Система підготовчих дій дозволяє перейти до освоєння нового і, ґрунтуючись на ньому, приступити до пізнання подальшого, більш складного матеріалу. Регулярність, планованість, безперервність у навчально-виховному процесі впродовж усього періоду навчання в закладі вищої освіти забезпечують принцип систематичності.

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

Засвоєння користі здоров'язберігальних заходів із хортингу вимагає їх повторюваності.

Принцип повторення умінь і навичок є одним з найважливіших. У результаті багаторазових повторень прийомів хортингу та фізичних вправ виробляються динамічні стереотипи. Характер елементів діяльності може виявлятися у зміні вправ і умов їх виконання, розмаїтті методів і прийомів, різних формах завдань.

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

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

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

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

Формування рухових умінь і навичок. Рухові здібності студента, який займається хортингом, функціональні можливості його

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

Принцип оздоровчої спрямованості вирішує завдання зміцнення здоров'я студента в процесі навчання і тренування та під час занять з хортингу.

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

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

Принцип формування відповідальності в студентів, які займаються хортингом, за своє здоров'я та здоров'я оточуючих людей.

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

3.3.3. Засоби здоров'язберігальних технологій хортингу

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

- 1) засоби рухової спрямованості;
- 2) оздоровчі сили природи;
- 3) гігієнічні фактори.

Комплексне використання цих засобів дозволяє вирішувати завдання педагогіки оздоровлення.

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

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

Облік впливу метеорологічних умов (сонячне випромінювання, вплив температури повітря і води, зміни атмосферного тиску, рух і іонізація повітря тощо) на певні біохімічні зміни в організмі людини, які призводять до зміни стану здоров'я і працездатності студентів, може сприяти зняттю негативного впливу навчання на студентів.

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

До гігієнічних засобів досягнення цілей здоров'язберігальних освітніх технологій навчання, що сприяють зміцненню здоров'я і стимулюють розвиток адаптивних властивостей організму, відносять: виконання санітарно-гігієнічних вимог; особисту і суспільну гігієну (чистота тіла, чистота місць занять, повітря тощо); провітрювання і вологе прибирання приміщень; дотримання загального режиму дня, режиму рухової активності, режиму харчування і сну;

прищеплення дітям елементарних навичок під час миття рук, використання носової хустки при чханні і кашлі тощо; навчання студентів основним важливим прийомам здорового способу життя, найпростішим навичкам надання першої медичної допомоги при порізах, саднах, опіках, укусах; організацію порядку проведення щеплень з метою попередження інфекцій; обмеження граничного рівня навчального навантаження, щоб уникнути перевтоми.

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

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

3.3.4. Методи здоров'язберігальних технологій хортингу

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

У здоров'язберігальних освітніх технологіях навчання використовують дві групи методів:

1) специфічні методи, характерні тільки для процесу педагогіки оздоровлення засобами хортингу;

2) загальнопедагогічні методи, застосовувані у всіх випадках навчання і виховання.

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

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

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

У структурі методу виявляють прийоми як складову частину, окремий етап у реалізації методу.

Прийоми можна класифікувати в такий спосіб:

- захисно-профілактичні (особиста гігієна та гігієна навчання);
- компенсаторно-нейтралізуючі (фізкультхвилинки, оздоровча, пальцева, коригувальна, дихальна гімнастика, лікувальна фізкультура, масаж;
- самомасаж;
- психогімнастика, тренінг, що дозволяють частково нейтралізувати стресові ситуації);
- стимулюючі (елементи загартовування, фізичні навантаження, прийоми психотерапії, фототерапії тощо);
- інформаційно-навчальні (листи, адресовані батькам, студентам, педагогам).

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

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

Під час заповнення щоденника зазначається час спостережень. Їх потрібно проводити в один і той самий час, вранці одразу після сну, потім ввечері перед сном. При характеристиці даних спостережень враховують показники, типові для хорошого стану організму, і їхні зміни при порушенні способу життя.

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

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

Біль – це захисний безумовний рефлекс. Болі супроводжуються почастішанням серцевих скорочень, підвищенням артеріального тиску, збільшенням вмісту цукру в крові тощо. У разі появи болю необхідно з'ясувати його причину (потрібна консультація лікаря) і вжити необхідних заходів.

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

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

Настрій – внутрішній душевний стан хортингіста. Звичайне самопочуття і настрій збігаються, але можлива і невідповідність між ними – задовільне самопочуття при поганому настрої тощо. Поганий настрій може бути і у здорової людини у разі невдач, неприємних відчуттів, а хороший можливий і у хворого, наприклад, коли добрі новини, що викликають позитивні емоції.

У щоденнику записують: настрій хороший, задовільний, поганий.

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

Сон нічим не можна замінити. Він повинен тривати 9–10 год. У житті хортингіста важливе значення має організація сну.

Ефективність сну залежить від дотримання ряду гігієнічних правил: вечеряти потрібно за 2–3 год до сну; корисна прогулянка 20–30 хв перед сном; спати треба з відкритим вікном або кватиркою, в крайньому випадку в добре провітреному приміщенні; не кутатися.

Повноцінність сну визначається трьома основними якостями: періодичністю, тривалістю і глибиною. Періодичність має на увазі цілком певний час відходу до сну і просинання – це виробляє звичку одразу прокидатися в конкретний час, а також швидко і міцно засинати саме в зазначений час. Тривалість сну визначається часом, необхідним для повноцінного відпочинку.

Скорочення тривалості сну різко негативно позначається на стані організму студента, який займається хортингом:

- знижує працездатність під час тренувань;
- швидше настає стомлення;
- виникає перевтома.

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

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

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

Травлення і апетит взаємопов'язані. Розлад травлення у хортингіста може бути однією з ознак недостатнього відновлення організму, перевтоми.

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

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

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

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

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

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

1. Етап початкового уявлення з основними поняттями та методиками з хортингу як національного виду спорту України.

Мета – сформувати засобами з хортингу у студентів основи здорового способу життя і домогтися виконання основних правил здоров'язбереження.

Основні правила:

- сформувати смислове уявлення про елементарні правила здоров'язбереження;
- створити елементарні уявлення про основні поняття здорового способу життя;
- домогтися виконання елементарних правил здоров'язбереження (на рівні первісного вміння);
- попередити нерозуміння основних понять здорового способу життя.

Ці завдання вирішуються по черзі. Уявлення про елементарні правила здоров'язбереження формуються у результаті пояснення педагогом, сприйняття показуються рухами комплексів фізкультхвилинок, ранкової гігієнічної гімнастики, перегляду наочних посібників, аналізу власних м'язових та інших відчуттів, що виникають при перших спробах виконання комплексів, спостережень за діями інших студентів. Усе це створює орієнтовну основу, без якої неможливе освоєння правил здоров'язбереження.

2. Етап поглибленого вивчення.

Мета – сформувати у студентів, які займаються хортингом, повноцінне розуміння основ фізичної культури і здорового способу життя.

Основні завдання:

- уточнити уявлення про елементарні правила здоров'язбереження;
- домогтися свідомого виконання елементарних правил здоров'язбереження;
- формування практично необхідних знань, умінь, навичок, раціональних прийомів мислення та діяльності.

Ці завдання можуть вирішуватися одночасно. Ефективність навчання на цьому етапі багато в чому залежить від правильного і оптимального підбору методів, прийомів і засобів навчання. Використовуючи методи активного навчання, необхідно в комплексі з ним широко застосовувати наочність, спрямовану на створення

відчуттів здорового способу життя. Метод словесного впливу змінює свої форми, провідними стають аналіз і розбір правил здоров'язбереження, бесіда, дискусія. Такий підхід дозволяє більш поглиблено пізнавати основи здоров'язбереження.

На цьому етапі у роботі зі студентами, які займаються хортингом, широко використовується комплекс різноманітних засобів (засоби рухової спрямованості; оздоровчі сили природи; гігієнічні чинники).

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

- цілі і завдання використання конкретного засобу на конкретному занятті з хортингу;
- структурний взаємозв'язок даного засобу і методу з основним змістом заняття;
- контроль і самоконтроль виконання правил здоров'язбереження у процесі занять хортингом.

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

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

Основні завдання:

- досягти стабільності та автоматизму виконання правил здоров'язбереження;
- домогтися виконання правил здоров'язбереження відповідно до вимог їх практичного використання;
- забезпечити варіативне використання правил здорового способу життя залежно від конкретних практичних обставин.

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

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

З метою вдосконалення знань, умінь і навичок зі здоров'язбереження використовують різні методи і прийоми: практичний

метод, пізнавальна гра, ситуаційний метод, ігровий метод, змагальний метод, активні методи навчання, виховні, просвітницькі та освітні програми.

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

3.3.6. Проведення занять в умовах здоров'язберігальних технологій

Успішність навчання хортингу в закладі вищої освіти визначається рівнем стану здоров'я, з яким студент прийшов у заклад вищої освіти, що є вихідним фоном на старті навчання. На цьому тлі в подальшому не менш важлива і правильна організація навчальної діяльності. Чому кількість студентів, які прийшли на перший курс закладу вищої освіти і мають фізичні вади або хронічні захворювання (25–35 %), збільшується до кінця навчання в закладі? Чому тільки (8–10 %) випускників закладів вищої освіти можна вважати дійсно здоровими? А сьогоднішні хворі студенти – це хворе майбутнє покоління нашого народу. Уже сьогодні фізіологічно зрілими народжуються не більше 14 % дітей.

В один і той самий час існують і практично застосовуються кілька різних видів навчання, що не заперечуються один одним, а

еволюціонують до більш досконалих. У кожній з відомих технологій можна назвати ряд переваг і недоліків. Найбільш розповсюджені в діяльності сучасного закладу вищої освіти технології: традиційне та розвивальне навчання.

Істотну особливість традиційного навчання становить авторитарна педагогіка, яка перетворює наш заклад вищої освіти в «справжню школу знань», що сприяє виникненню глибокої перевтоми у більшості студентів як в кінці навчального дня, так і до кінця навчального року.

У системі розвивального навчання весь процес навчання вибудовується через спільну діяльність педагога і студентів, що впливає, в першу чергу, на успішність розвитку студента. Основні характеристики технології розвивального навчання, на відміну від традиційного навчання, відповідають принципам здоров'я-зберігальних технологій хортингу.

Загальновідомо, що мотиви пізнавального характеру, з якими студенти прийшли до закладу, мають важливе значення для організації навчального процесу, оскільки вони допомагають швидше засвоювати те, що їм цікаво. До кінця першого року навчання більшість студентів, які займаються хортингом, починають говорити про своє небажання ходити регулярно на навчання з загальних дисциплін. Тому не випадково, що мета системи хортингу звучить як розвиток стійкого інтересу до «країни здоров'я». І здоров'я студентів відіграє не останню роль.

Тільки при правильній організації навчальної діяльності (суворе дотримання режиму навчальних занять; побудова уроку з урахуванням працездатності студентів, використання засобів наочності; обов'язкове виконання гігієнічних вимог; сприятливий емоційний настрій тощо) можливе вирішення одного із завдань здоров'я-зберігальної педагогіки хортингу – збереження високої працездатності, виключення перевтоми студентів, а також підвищення готовності хортингістів до тренувальної діяльності та змагань.

Інтенсифікація навчального навчання, підвищення вимог до освітнього процесу вимагають використання у роботі зі студентами ефективних засобів і методів, що підвищують і утримують на належному рівні розумову працездатність студентів. У закладі вищої

освіти від студентів очікують не стільки будь-яких спеціальних знань і умінь, скільки більш складних форм розумової аналітико-синтетичної діяльності, більшої працездатності, ніж раніше.

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

Розумова працездатність – це можливість хортингіста продуктивно тривало виконувати певну розумову діяльність, доступну його віку, при економних нервово-фізіологічних витратах; це одна з важливих умов успішного навчання у закладі вищої освіти. Критеріями розумової працездатності слугують такі показники, як продуктивність, якість і точність (безпомилковість роботи або наявність помилок, що виникають як наслідок втоми). У студентів, які займаються хортингом, розумова працездатність може досягати високих меж, особливо під час навчання за інноваційними програмами. Однак це стосується не усіх студентів. На практиці ми відзначаємо, що у частини студентів швидко розвивається стомлення, у результаті чого виникають передумови для їх майбутньої навчальної неуспішності.

Величезний вплив на розвиток розумової працездатності студентів має рівень фізичного розвитку і стану здоров'я. Паспортний вік людини не завжди відповідає рівню її біологічного розвитку, фізичної підготовленості. Вік аж ніяк не свідчить про психологічну зрілість і готовність організму студента до навчання у закладі вищої освіти.

Це свідчить про необхідність більш уважного ставлення до студентів з різними відхиленнями в стані здоров'я і фізичному розвитку. В 90 % від загальної кількості студентів зі слабкою працездатністю виявляється пасивність на уроках: студенти рідко відповідають на питання, часто не справляються з різними завданнями, швидко втомлюються. У них відсутній інтерес до навчання, до конкретних завдань, які вимагають розумового напруження. З метою підвищення рівня навчально-виховного процесу необхідно постійно змінювати умови організації навчання студентів на уроках, проводити фізкультхвилинки, а у зміст навчального матеріалу більше вносити ігрових ситуацій.

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

Особливої уваги потребують студенти, які мають низький рівень розвитку. Тільки шляхом щоденної й індивідуальної роботи можна домогтися певних успіхів у розвитку їх розумової працездатності. Збільшення щоденної рухової активності студентів за допомогою фізичних вправ і рухливих ігор позитивно позначається на запобіганні втоми і збереженні у них розумової працездатності впродовж усього навчального року. Порівняно зі студентами, які працюють за звичайним руховим режимом, для таких студентів характерна тенденція до збільшення обсягу виконуваної роботи і підвищення її якості.

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

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

8–12 год;

16–18 год.

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

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

Якщо проаналізувати денну динаміку працездатності, то можна зазначити, що 1 урок не дуже продуктивний, так як потрапляє на фазу впрацьовування, 2 і 3-й – відповідають періоду оптимальної стійкості працездатності, отже, максимально продуктивні. 4 урок потрапляє в фазу некомпенсованого стомлення і є мало-ефективним. У денній динаміці працездатності явище «кінцевого прориву» щодо останніх уроків дослідниками не спостерігалось.

Динаміка зміни фізіологічних функцій і працездатності студентів впродовж навчального дня і тижня визначається фізіолого-гігієнічними вимогами до складання розкладу уроків у закладі вищої освіти. У раціонально складеному розкладі занять повинні бути враховані складність предметів і переважання динамічного або статистичного компонентів під час занять. Як один із можливих способів оцінки уроків можна використовувати рангову шкалу складності дисциплін.

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

У студентів виникає велика залежність показників тижневої динаміки, працездатності від навчальних режимів різної складності. Студенти потребують організації полегшеного режиму дня в середині тижня, оскільки з середини тижня показники працездатності помітно знижуються і різко погіршують самопочуття.

За час навчання в закладі вищої освіти студент, який займається хортингом, повинен всім оволодіти і все зрозуміти. Основне завдання викладача полягає у тому, щоб вчити, навчати, тобто він повинен ініціювати, просувати вперед і контролювати навчальний і тренувальний процес так, щоб студенти вчилися мистецтву навчання. Успішна навчальна діяльність і стан здоров'я студентів не можуть сьогодні розглядатися ізольовано один від одного. Вони взаємопов'язані і вимагають до себе пильної уваги викладачів і батьків. Гарне здоров'я сприяє повноцінному розвитку студентів, безболісній адаптації до нової для студента навчальної діяльності, пов'язаної з напруженим розумовим навантаженням.

3.3.7. Основні форми організації навчання здоров'ю хортингістів

Історія розвитку педагогіки розкриває різні системи навчання, в яких перевага віддавалася різним формам організації: індивідуально-груповій, взаємонавчання, бригадного навчання, найбільш поширена форма навчання – урочна, що виникла в XVII ст. (І. Штурм, Я. А. Коменський). У сучасному закладі вищої освіти урочна форма навчання є основною. Ця система передбачає різні форми організації навчально-виховного процесу: домашня навчальна робота, факультативні заняття, консультації, заліки, іспити. Але основною формою навчання у закладі вищої освіти є урок.

Для визначених форм занять із хортингу у закладі вищої освіти характерно те, що діяльністю студентів керує педагог, який впродовж встановленого часу в спеціально відведеному місці керує навчальним процесом з постійною за складом навчальною групою студентів відповідно до вимог педагогічних закономірностей навчання і виховання. При цьому дотримується частота занять, їхня тривалість і взаємозв'язок.

Педагогічна наука і освітня практика спрямовують свої зусилля на пошук шляхів вдосконалення уроку.

Основні напрями такі:

- мобілізація студентів на виконання поставлених завдань, досягнення цілей безпосередньо на уроці;
- здійснення організаційної чіткості кожного уроку від першої до останньої хвилини;
- підвищення пізнавальної самостійності і творчої активності студентів на уроці;
- цілеспрямований вибір оптимальних варіантів поєднання різних методів, прийомів, засобів навчання, що приводять найкоротшим шляхом до досягнення цілей уроку;
- інтенсифікація навчально-виховного процесу на уроці;
- здійснення міжпредметних і внутрішньопредметних зв'язків;
- удосконалення типології і структури уроку.

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

- підготовчу (1–3 хв організаційної роботи);
- основну (35–40 хв – формування знань, умов повторення, контроль тощо);
- заключну (2–3 хв – підведення підсумків заняття та завдання додому).

Структура уроку з хортингу, відображаючи його конкретні освітньо-виховні завдання, зміст і методи навчання, відрізняється

логічною стрункістю, складністю, гнучкістю. Загальна дидактична структура уроку характеризується такими компонентами:

- актуалізацією колишніх знань і способів дій;
- формуванням нових знань і способів дій;
- формуванням умінь.

У практиці навчання найчастіше виділяють такі основні етапи уроку:

1. Постановка мети уроку.
2. Перевірка домашнього завдання.
3. Повторення пройденого.
4. Пояснення матеріалу.
5. Закріплення вивченого.
6. Узагальнення і систематизація нових знань.
7. Контроль знань і вмінь студентів.
8. Формування нового домашнього завдання.

У теорії і практиці навчання традиційними є такі класифікації уроків:

- за основною дидактичною метою;
- за основним способом їх проведення;
- за основними етапами навчального процесу;

Класифікація за основним способом проведення поділяє їх на уроки:

- у формі бесіди;
- у формі лекції;
- у формі екскурсії;
- самостійної роботи студентів;
- лабораторних і практичних робіт;
- поєднання різних форм занять.

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

- вступні;
- первинного ознайомлення з матеріалом;
- висвітлення понять, встановлення законів на практиці;
- повторення і узагальнення;
- контрольні;
- змішані або комбіновані.

У нескінченному потоці безлічі уроків можна виділити відому повторюваність і визначити структури уроків, що зустрічаються частіше ніж інші. Таким чином, визначаються структури уроків різних типів:

- комбіновані (змішані);
- уроки вивчення нових знань;
- уроки формування нових умінь;
- уроки узагальнення і систематизації вивченого;
- уроки контролю і корекції знань, умінь;
- уроки практичного застосування знань, умінь;

І завдання, і зміст уроку з хортингу, і його структура, і методи навчання – усе це повинно бути спрямовано на те, щоб студенти отримували задоволення у процесі навчальної роботи на уроці. Сучасний учитель вільний в своєму виборі побудови уроку. Важливо, щоб була досягнута основна мета навчання.

3.3.8. Технологія організації уроку в умовах здоров'язберігальної педагогіки хортингу

Початок студентського навчання пов'язаний не тільки зі зміною способу життя студентів. Перехід на студентське навчання сприяє різкому збільшенню кількості контактів, що на тлі основних особливостей студентів і зниженої опірності їхнього організму, зумовленої необхідністю пристосування до нових умов життя, веде до підвищеної захворюваності. Тому всі заходи, спрямовані на зміцнення здоров'я та загартовування студентів, набувають особливого значення.

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

Рациональний режим насамперед передбачає чітке формування видів діяльності та відпочинку студентів, які займаються хортингом, впродовж доби й сувору регламентацію різних видів діяльності. Переважна більшість функціональних відносин в організмі студентів залежно від збільшення студентського стажу пов'язана з виконанням навчального навантаження, умовами протікання навчально-виховного процесу, гігієнічно правильно побудованим уроком.

Перш за все обґрунтований урок з хортингу повинен бути побудований з урахуванням потреб студентів у самореалізації; наслідуванні; придбанні досвіду.

Основні вимоги до якісного уроку в умовах здоров'язберігальної педагогіки хортингу:

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

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

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

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

5. Активізація розвитку всіх сфер особистості студентів.

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

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

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

9. Забезпечення варіативного використання правил здорового способу життя залежно від конкретних умов проведення уроку.

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

11. Ретельна діагностика, прогнозування, проектування, планування та контроль кожного уроку з урахуванням особливостей розвитку студентів.

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

Під час підготовки уроків з використанням здоров'яформуального компонента педагогу з хортингу необхідно:

1. Проаналізувати зміст конкретної теми навчального предмета з точки зору його можливостей формувати цінності здорового способу життя студентів.

2. Підібрати, відповідно до профілю навчального предмета, конкретні факти, завдання, вправи, спрямовані на формування культури здоров'я студентів.

3. Розробити сценарний план уроку відповідно до завдання залучення студентів до культури здоров'я.

4. Моделюючи урок здоров'я, педагог повинен враховувати відмінності між традиційним уроком і уроком здоров'я.

5. При інтегрованому підході в основу організації навчального заняття необхідно закласти характеристики здоров'язберігального освітнього процесу на навчальному занятті з хортингу.

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

Орієнтовні результати проведення занять з хортингу при застосуванні здоров'язберігальної педагогіки:

1. Умови проведення навчального заняття відповідають гігієнічним нормам і вимогам (освітленість, режим провітрювання, меблі, дизайн, санітарно-гігієнічний стан приміщення аудиторії).

2. Цілі навчального заняття зорієнтовані на навчання, виховання і розвиток здорової особистості студента; визначені відповідно до вимог програми, труднощів і складностей теми, реальних навчальних, індивідуальних і вікових можливостей та особливостей студентів, які займаються хортингом.

3. Організовані дії учнів щодо прийняття цілей навчального заняття.

4. Створений позитивний емоційний настрій і робоча обстановка в групі; організовані дії студентів щодо мобілізації на навчальне заняття.

5. Забезпечений високий рівень мотивації навчальної діяльності студентів впродовж усього навчального заняття.

6. Зміст навчального матеріалу відповідає цілям навчального заняття і таким вимогам, як: повнота, системність, інтегративність, практико-орієнтованість, включеність суб'єктного досвіду учнів, диференційованість, емоційна забарвленість.

7. Зміст навчального матеріалу сприяє формуванню культури здоров'я студентів-хортингістів.

8. Методи і форми навчання відповідають:

- навчальному змісту;
- цілям навчального заняття;
- психофізіологічним і навчальним можливостям студентів.

9. Використані тренером з хортингу методи і форми навчання забезпечують:

- адекватність психофізіологічних особливостей студентів темп навчання;
- достатню рухову активність студентів на уроці;
- облік індивідуальних і статевовікових особливостей студентів;
- облік реальних навчальних можливостей учнів, диференційованість навчання;
- залучення за допомогою засобів з хортингу кожного студента в активну навчально-пізнавальну діяльність;
- дозовану допомогу студентам у разі ускладнень, створення ситуації успіху;
- зворотній зв'язок;
- об'єктивну оцінку просування і розвитку кожного студента;
- контроль і оцінку знань студентів, що сприяють збереженню їхнього психічного здоров'я;
- профілактику щодо зниження стомлюваності студентів на навчальному занятті, подолання психічної і статичної напруги студентів;
- доброзичливу і продуктивну співпрацю студентів, а також викладача з хортингу та студентів.

10. Педагогічна техніка вчителя забезпечує створення сприятливого психологічного клімату, сприяє розкріпаченню студентів.

11. Складність навчального заняття (кількість нових навчальних одиниць, характер діяльності студентів, рівень засвоєння навчального матеріалу) відповідає статево індивідуальним і навчальним можливостям студентів.

12. Засоби навчання використовуються відповідно до гігієнічних норм і вимог.

13. Характер, обсяг і диференційованість домашнього завдання визначаються реальними навчальними можливостями, індивідуальними особливостями і здібностями студентів.

14. Рівень досягнення цілей навчального заняття.

Хронометраж уроку з хортингу проводиться за такими компонентами:

- щільність уроку (% часу, витраченого студентами на навчальну роботу);
- кількість видів навчальної діяльності (лист, читання, слухання, розповідь, розгляд наочних посібників, відповідь на питання, розв'язання прикладів);
- тривалість кожного виду навчальної діяльності (за хвилину);
- частота чергування видів діяльності (середній час в хвилинах зміни діяльності);
- кількість видів викладання (словесний, наочний, аудіовізуальний через технічні засоби навчання, самостійна робота);
- частота чергування видів викладання;
- наявність місця, змісту і тривалості фізкультхвилин.

Відстежується момент зниження навчальної активності студентів як показник настання їх стомлення (визначається в ході хронометражу за зростанням рухових і пасивних відволікань у студентів у процесі навчальної роботи). Крім того, визначається і фіксується психологічний клімат на уроці, наявність емоційних розрядок, дотримання студентами правильної пози, її відповідність виду роботи і чергування впродовж навчального заняття.

РОЗДІЛ 4

СОЦІАЛЬНО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ХОРТИНГУ

Основні поняття

Організм людини – єдина, складна, саморегульована і саморозвиваюча біологічна система, яка знаходиться у постійній взаємодії з навколишнім середовищем, що має здатність до самонавчання, сприйняття, передачі та зберігання інформації.

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

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

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

Адаптація – здатність організму пристосовуватися до мінливих умов зовнішнього середовища.

Гіпокінезія – недостатня рухова активність організму.

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

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

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

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

Поняття норми здорового способу життя хортингіста

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

Українська федерація хортингу формує свою фізкультурно-оздоровчу роботу на основі провідних досліджень із медицини та досить конкретних рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі – ВООЗ) щодо подолання чинників ризику і формування здорового способу життя. Наприклад, для профілактики ішемічної хвороби серця (далі – ІХС) та інших хронічних захворювань, ВООЗ рекомендує правильне харчування (мало тваринних жирів, багато фруктів і овочів) для зниження рівня холестерину в крові і попередження ожиріння, відмова від куріння, скорочення кількості кухонної солі та алкогольних напоїв, а також раннє виявлення підвищення артеріального тиску і боротьба з ним, підтримання нормальної маси тіла і регулярні фізичні вправи як складову частину повсякденного життя, зниження соціального і професійного стресу.

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

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

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

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

Формування фізичної культури і здорового способу життя має бути основним напрямом соціальної політики в галузі охорони здоров'я, що включає в себе профілактику, особливо первинну.

Отже, на цьому напрямі повинні базуватися як державна (комплексна програма зміцнення здоров'я і посилення профілактики), обласні, міські районні та інші територіальні програми, так і програми окремих установ і підприємств. Вони не повинні зводитися до окремих (навіть і важливих) заходів з організації медичної допомоги, включати в себе заходи гігієнічного виховання, боротьби з пияцтвом, наркоманією, курінням та іншими факторами ризику, активізації фізичної культури і приклади щодо формування здорового способу життя, програм здоров'я.

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

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

4.1. Організм людини як єдина саморегульована біологічна система

Медична наука під час розгляду організму і його систем виходить із принципу цілісності людського організму, що володіє здатністю до самовідтворення і саморозвитку. Організм людини розвивається під впливом генотипу (спадкової цінності), а також факторів, що постійно змінюються зовнішнім природним і соціальним середовищем. Цілісність організму обумовлена структурою і функціональним зв'язком усіх його систем, що складаються

з диференційованих, високоспеціалізованих клітин, об'єднаних у структурні комплекси, які забезпечують морфологічну основу для найбільш загальних проявів життєдіяльності організму.

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

Відмінною рисою людини є можливість творчо й активно змінювати як зовнішні природні, так і соціально-побутові умови для зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності. Без знання будови людського тіла, закономірностей діяльності окремих систем, органів і всього організму в цілому, процесів життєдіяльності, що відбуваються в умовах впливу на організм факторів природи, неможливо правильно організувати і процес фізичного виховання.

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

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

Фізіологія – наука про закономірності функціонування цілісного живого організму.

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

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

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

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

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

Біологічне значення рухової активності

М'язова діяльність, здійснюючи взаємодію людини з навколишнім середовищем, дозволяє їй у процесі щоденного життя вступати в контакт з природними факторами, створювати матеріальні цінності, необхідні для найкращого пристосування до мінливих умов життя. У процесі зростання і розвитку студент опановує різні рухові вміння і навички, які згодом слугують основою для формування різноманітних трудових професійних навичок. Оптимальна рухова діяльність сприяє розвитку рухових якостей сили, витривалості, швидкості, гнучкості і спритності, підвищує

фізичну працездатність (обсяг, тривалість і граничну потужність роботи). У процесі філогенетичного розвитку рухова діяльність забезпечувала виживання біологічного виду. Сучасній людині рухові реакції необхідні для спілкування, вони є зовнішнім проявом трудового процесу і одним із важливих місць у життєдіяльності організму.

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

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

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

Таким чином, рухова діяльність студентів, які займаються хортингом, у всіх її різноманітних формах є однією з найбільш потужних і життєво важливих функціональних систем молодой людини у студентському віці.

4.2. Біологічний потенціал людини та соціальні умови здоров'я

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

Первинні зміни виникають у регуляторних генах, подальші ознаки старості розвиваються у структурних ланцюгах генетичного апарату. Усі вчені-геронтологи надають важливого значення у досягненні довголіття комплексів факторів (генетичних, соціальних, екологічних, психологічних, трудових).

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

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

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

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

Зміни функціональної діяльності деяких систем організму в процесі старіння

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

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

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

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

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

Загальні відомості про довголіття. Критерії віку

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

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

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

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

4.3. Принципи формування культури здорового і безпечного життя

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

Упродовж останніх десяти років стан здоров'я населення України погіршується. Так, за даними опитування науково-методичної колегії Української федерації хортингу, яке проводилося у листопаді 2015 року, було визнано, що:

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

«дуже добрим» – 2,1 % респондентів;

«середнім» – 51,4 % респондентів;

«поганим» – 22,2 % респондентів;

«дуже поганим» – 6,5 % респондентів.

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

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

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

Принципи формування фізичної культури і основ здоров'я хортингістів:

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

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

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

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

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

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

– принцип інтеграції виховного впливу, проходження якого означає активну взаємодію усіх суб'єктів педагогічного процесу: тренерів, вчителів, батьків і студентів, спрямованого на забезпечення фізичного і психічного здоров'я кожного студента;

– принцип гуманності, заснований на визнанні індивідуальності кожного студента, її фізичного, духовного, емоційного, соціального і морального розвитку, милосердя і підтримки в критичній ситуації. Проявляється це в підтримці особистості у прагненні до самовизначення, допомоги студенту в самореалізації в сім'ї, в закладі вищої освіти, в оздоровчих, культурних, правових, соціальних, державних і громадських установах;

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

Необхідно зазначити, що більшість з наведених вище принципів має загальну спрямованість, проте кожен з них несе в собі і ряд специфічних особливостей формування культури здорового і

безпечного способу життя хортингістів, що дозволяє стверджувати, що їхня сукупність може вважатися методологічною основою для реалізації завдання щодо організації навчально-виховного процесу та життєдіяльності студентів, які забезпечують збереження і зміцнення їхнього здоров'я, повноцінну освіту і розвиток.

Виходячи із проведеного теоретичного аналізу понять *культури* і *здоров'я*, зробимо висновок, що *культура здоров'я* є одним із аспектів загальної культури. Це поняття дослівно означає шанування, створення світла здоров'я. Гарне здоров'я, дійсно, освітлює людині її життя, а хвороба тією чи іншою мірою потьмарює його, обмежуючи життєву свободу (існує навіть визначення, згідно з яким хвороба – це є життя, обмежене у своїй свободі).

Беручи за основу трихотомічну концепцію культури, у методиці хортингу виділяють три **основні складові культури здоров'я**: філософію здоров'я, науку здоров'я і мистецтво здоров'я.

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

Друга складова – наука здоров'я – охоплює здобутки сучасних наук про людину та її здоров'я. Безпосередньо до неї належать гігієна, валеологія, психогігієна, які представляють три великі галузі людської діяльності – медицину, педагогіку і психологію.

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

Культуру здоров'я хортингіста можна розуміти як певну сукупність надбань теоретичного та практичного досвіду людства у

галузі формування, збереження, зміцнення здоров'я. А також як певну характеристику конкретної особистості, яка відображає ступінь опанування нею вищезазначеного досвіду та реалізації його у своєму повсякденному житті.

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

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

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

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

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

1. Культура здоров'я – це складне синтетичне багатогранне явище, яке тісно пов'язане з життям людського суспільства та діяльністю людей, відображає певний рівень розвитку людської свідомості у галузі формування, збереження, зміцнення здоров'я.

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

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

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

4.4. Взаємозв'язок загальної культури хортингіста і його способу життя

В останні роки збільшилася увага до фізичної культури і здорового способу життя хортингістів. Ще пов'язано зі стурбованістю фахівців Української федерації хортингу, спортивного співтовариства, суспільства щодо здоров'я спортсменів та фахівців, які активно тренуються у залах хортингу, зростання захворюваності в процесі професійної підготовки та зниження працездатності. Необхідно чітко уявляти, що не існує здорового способу життя як певної особливої форми життєдіяльності.

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

Здоровий спосіб життя багато в чому залежить від ціннісних орієнтацій хортингістів як особистісно значущих, але не завжди збігається з цінностями, виробленими суспільною свідомістю. Так, у процесі накопичення особистістю соціального досвіду можлива дисгармонія пізнавальних (наукові та життєві знання), психологічних (формування інтелектуальних, емоційних, волевих структур), соціально-психологічних (соціальні орієнтації, система цінностей), функціональних (навички, вміння, звички, норми

поведінки, діяльність, відносини) процесів. Подібна дисгармонія може стати причиною формування асоціальних якостей особистості. Тому у клубі хортингу необхідно забезпечити свідомий вибір особистістю суспільних цінностей здорового способу життя і формувати на їх основі стійку та індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності.

Здоров'я хортингіста – найперша необхідна умова успішного розвитку людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї та виховання її як розвиненої особистості.

Навчити студентів берегти і зміцнювати своє здоров'я – одне з найважливіших завдань сучасного закладу вищої освіти, яке має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у навчальному закладі і поза його межами. Здоров'язберігальна компетентність як ключова формується на міжпредметному рівні за допомогою предметних компетенцій з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей студентів, а також шляхом вивчення предметів освітньої галузі «здоров'я і фізична культура» та передбачає оволодіння студентами відповідними компетенціями. З урахуванням мети і завдань зміст освітньої галузі визначається за такими змістовими лініями: здоров'я і фізична культура.

Основними **завданнями** навчання хортингістів є:

- формування у студентів, які займаються хортингом, знань про культуру поведінки та здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку серед колег, друзів, однодумців, взаємозв'язок організму людини з природним, техногенним і соціальним оточенням;
- розвиток у студентів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників;
- виховання у студентів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;
- набуття студентами власного здоров'язберігального досвіду з урахуванням стану здоров'я;
- розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей.

- формування у студентів, які займаються хортингом, соціальної і життєвої компетентності на основі засвоєння ними соціальних норм; розвиток навичок взаємодії у сім'ї, закладі вищої освіти, колективі, громадянському суспільстві;

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

- оволодіння студентами-хортингістами моделями поведінки і способами діяльності, які відповідають українському законодавству.

Реалізація мети та завдань навчання хортингістів буде ефективною за умов:

- постійного мотивування студентів, які займаються хортингом, до здорового способу життя і безпечної життєдіяльності;

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

- переважання практичних дій і вправлянь студентів у засвоєнні навчального матеріалу;

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

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

- забезпечення змістових та мотиваційних зв'язків предмета з навчальним матеріалом інших предметів вищої школи (фізичне виховання тощо);

- співпраці викладачів з батьками, батьків зі студентами;

- ціннісного ставлення викладача з хортингу до свого здоров'я, особистого прикладу дотримання правил здорового і безпечного способу життя.

Змістову основу навчання студентів хортингу становлять такі базові поняття: *здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечна поведінка, здоров'язберігальна компетентність, здоров'язберігальні компетенції (життєві і спеціальні навички).*

Здоров'я розглядається як:

– стан загального фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад (Всесвітня організація охорони здоров'я – ВООЗ);

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

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

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

Здоров'язберігальна компетентність – здатність студента застосовувати *здоров'язберігальні компетенції* в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я.

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

Зміст навчання для кожного віку хортингістів структурується за такими розділами:

- 1) здоров'я людини;
- 2) фізична складова здоров'я;
- 3) соціальна складова здоров'я;
- 4) психічна та духовна складові здоров'я.

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

Розділ «Фізична складова здоров'я» спрямовано на вивчення чинників, що впливають на фізичне благополуччя студента, який займається хортингом.

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

Розділ «Психічна та духовна складові здоров'я» містить інформацію щодо чинників, які впливають на емоційний, інтелектуальний та духовний розвиток студента. Профілактика шкідливих

звичок розглядається у контексті розвитку позитивної самооцінки, навичок критичного мислення й уміння приймати виважені рішення.

Таким чином, ведення здорового способу життя залежить від загальної культури хортингістів. Педагоги хортингу працюють зі спортсменами у позааудиторний час.

Позааудиторна оздоровча робота і спортивно-масова робота в закладі вищої освіти проводяться систематично, планово та підзвітно. У позанавчальний час у закладі вищої освіти проводяться масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи. Ними передбачається:

- а) більш глибоке засвоєння студентами програмного матеріалу, що вивчається на уроках фізичного виховання;
- б) виконання студентами, які відстають, нормативних вимог програми з фізичного виховання та з державних тестів;
- г) організація систематичних занять з хортингу за інтересами студентів;
- д) проведення масових спортивних змагань з хортингу.

Основна мета позааудиторної фізкультурно-спортивної роботи полягає у тому, щоб залучити кожного студента, який займається хортингом, до регулярних занять у спортивній секції закладу вищої освіти, самостійного щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі. У сучасних умовах викладач фізичного виховання навчає у середньому 200–250 студентів. Організувати щоденну фізкультурно-масову роботу потрібно усіма педагогічними засобами та привчати студентів до самостійних занять хортингом і фізичними вправами за місцем проживання.

Усі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться у процесі навчальної і позааудиторної роботи, повинні відповідати головній вимозі – всебічно сприяти залученню кожного студента до щоденних самостійних занять хортингом та загальною фізичною культурою.

Здоров'я хортингістів також значною мірою залежить від обсягу знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (зокрема й холоду) для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовувальних процедур

потребує від студента певного рівня фізичної культури. Вона формується у студентів протягом усіх років навчання у закладі вищої освіти шляхом роз'яснювання, переконання, організації їх практичної діяльності, на навчальних заняттях та в позааудиторній роботі.

Викладачі повинні постійно наголошувати на тому, яке велике значення має загартовування для запобігання хвороб, зміцнення здоров'я студентів, які займаються хортингом, спонукаючи їх до систематичного використання загартовувальних процедур.

Дані досліджень учених та нагромаджений практичний досвід свідчать про те, що ефективність таких загартовувальних процедур, як обтирання, обливання водою, приймання душі, водні ванни в поєднанні із сонячними та повітряними ваннами дуже висока.

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи з хортингу важливе значення мають гігієнічні умови. До них відносять режим дня, під яким розуміється складений розпорядок повсякденного життя, раціонального розподілу часу праці і відпочинку, сну та харчування.

Точне виконання режиму дня виховує в людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність та організованість.

У режим дня студента повинні входити: ранкова гімнастика з водною процедурою. У режимі дня також передбачається строгий порядок і час для харчування, відпочинку та підготовки до сну.

Таким чином, із вищезазначеного випливає, що формування у студентів звички займатися хортингом включає:

- формування у студентів інтересу до занять хортингом та загальнорозвивальними фізичними вправами;
- озброєння їх знаннями з фізичної культури та основ здоров'я, фізіології і гігієни людини і вироблення на їх основі переконань у необхідності систематично займатись фізкультурою – практичне навчання студентів кожний день самостійно займатись фізичними вправами в режимі студентського й позааудиторного часу.

4.5. Популяризація здорового способу життя у середовищі хортингу

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

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

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

У період впровадження ринкових відносин, реформування охорони здоров'я, створення системи медичного страхування, розвитку приватних установ і практик майже не приділялася увага профілактиці та програмам формування здорового способу життя. Разом з тим саме вони покликані стати основою державної

соціальної політики, в тому числі діяльності органів і установ соціального медичного страхування, і знайти відповідне місце в роботі муніципальних, приватних, громадських та інших організацій і установ.

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

Суттєвою перешкодою для успішного формування здорового способу життя залишається низька медична культура значної частини населення. Це свідчить про невисоку загальну культуру, оскільки гігієнічна грамотність і культура є частиною загальної культури і освіченості людей. Є обґрунтовані пропозиції включати в навчальні програми та плани всіх навчальних закладів викладання основ гігієнічного виховання, формування здорового способу життя. Це, перш за все, стосується медичних навчальних закладів, про що неодноразово зазначалося в офіційних документах. З 1991 року в Україні при деяких інститутах удосконалення лікарів почали створюватися кафедри і курси формування здорового способу життя – валеології, санології. Вони навчають лікарів формуванню здорового способу життя.

Під час обстеження декількох тисяч респондентів з'ясувалося, що 64 % з них несвоєчасно зверталися до лікарів у разі захворювань, нечітко виконували профілактичні рекомендації. Вплив фізкультури на здоров'я визнають усі опитані, але займаються нею не більше 8–10 %; 60 % вихователів дошкільних установ не вважають потрібною умовою вироблення гігієнічних навичок самообслуговування у студентів; 60 % викладачів закладів вищої освіти не вважають своїм обов'язком говорити дітям про алкоголь і його шкоду, а 90 % взагалі не знають про алкоголізм серед студентів.

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

Значення здорового способу життя та його формування визнає і Всесвітня організація охорони здоров'я. До кінця 90-х років стало зрозуміло, що боротьбу за здоров'я потрібно вести по-новому. Здоров'я населення повинно стати турботою всіх секторів. Українську громадськість необхідно у достатній формі інформувати про те, що таке хортинг, фізична культура і здоровий спосіб життя.

РОЗДІЛ 5

ВИХОВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ І ЗДОРОВ'Я

5.1. Цінності хортингу

Залучення спортсменів хортингу до фундаментальних культурних цінностей, до яких належить і морально-етична, і фізична культура, є основним засобом досягнення мети виховної системи хортингу.

Цінності хортингу необхідно розглядати як єдність об'єктивних і суб'єктивних цінностей. Найбільш значущими у формуванні ціннісних ставлень особистості до фізичної культури є:

1. Цінності об'єктивних форм фізичної культури хортингістів:

- матеріальні цінності (спортивні споруди, інвентар для фізкультурно-спортивної діяльності, предмети мистецтва);

- історичні цінності (історії великих спортивних перемог, становлення видів спорту, діяльність видатних людей у галузі фізичної культури);

- цінності – суспільні відносини (до спорту, до здоров'я);

- інформаційні цінності (публікації, трансляції в ЗМІ).

2. Цінності суб'єктивних форм фізичної культури хортингістів:

- фізичні цінності (фізичний розвиток, стан організму в процесі фізкультурно-спортивної діяльності);

- духовно-моральні цінності (наявність високого духовного ідеалу; життєва установка на служіння благородним цілям: Батьківщині, ближнім; естетичне ставлення до світу; дотримання принципів гуманізму, справедливості, честі; прагнення до саморозвитку; прийняття об'єктивних цінностей фізичної культури);

- психічні цінності (знання про особливості рухової активності, функціонування організму людини, способи здоров'язбереження; міжособистісне спілкування; особисте самоствердження).

Крім того, до духовних цінностей хортингу відносять накопичені практикою і наукою спеціальні фізкультурні знання, відображені у відповідних теоріях хортингу, фізичної культури і спорту, що містяться у різних методичних посібниках, підручниках, монографіях, довідниках досягнень, правилах змагань.

Якою мірою ці цінності будуть освоєні в процесі тренувань та освіти окремим спортсменом хортингу, залежить від чинників і умов їх освоєння. Наприклад, хортинг для людини, яка не бажає ним займатися, навряд чи являє собою якусь реальну цінність. Люди, долучені до хортингу, ці цінності освоюють, з користю застосовують, а за можливості і розвивають.

Ціннісне ставлення спортсмена до хортингу являє собою свідоме сприйняття особистістю об'єкта «вид спорту хортинг», що виражається в готовності і здатності використовувати його цінності з метою самовиховання і саморозвитку.

Ціннісне ставлення спортсмена до хортингу необхідно розглядати як інтеграцію більш приватних відносин до різних об'єктів фізичної культури, ситуацій, подій в галузі хортингу, тобто до об'єктивних і суб'єктивних форм фізичної культури засобами хортингу. Ставлення особистості до будь-якої конкретної цінності хортингу складається із таких компонентів: аксіологічного (наскільки значима для особистості ця цінність); інтелектуального (що знає особистість про ці цінності); емоційного (які емоції відчуває особистість при освоєнні цієї цінності); діяльнісного (яких зусиль докладає особистість для оволодіння цією цінністю).

Високі духовні цінності (самоцінність людської особистості, пріоритет духовного над матеріальним, турбота про ближнього, духовно і фізично здорова сім'я) і моральні цінності (почуття відповідальності у вирішенні особистих і суспільно значущих життєвих завдань) в галузі хортингу є тією базисною основою становлення уявлень про здоровий спосіб життя, яка створює студенту зразки ціннісних відносин до хортингу як засобу фізичної культури людини. Відповідно складаються відносно стійкі зразки поведінки при використанні засобів хортингу для власного фізичного вдосконалення. Наявність образу (зразка) є найважливішою умовою ефективності подальших виховних впливів щодо формування у спортсмена ціннісного ставлення до хортингу.

Аксіологічний компонент являє собою сукупність відносно стійких цінностей хортингу. Суб'єктивне сприйняття і присвоєння цінностей спортсменом хортингу визначається багатством його особистості, розвиненим загальнокультурним мисленням і свідомістю, досвідом діяльності у сфері хортингу, наявністю індивідуальної системи використання його засобів, відповідних спрямованості особистості, її інтересам, актуального стану психофізичних і функціональних можливостей і здібностей.

У процесі занять хортингом людина актуалізує лише ті його цінності, які набувають для неї життєвий і професійно необхідний сенс. На цій основі в свідомості хортингіста формується образ культурної особистості майбутнього професіонала як сукупність цілей, ідей, установок, коригуючих індивідуальний досвід культурної практики і пов'язані з ними переживання, переконання, зв'язки і відносини. Асимілюючи і перетворюючи суспільно необхідні і соціально-групові цінності, людина будує власну систему цінностей, елементи якої набувають вигляду аксіологічних функцій.

Цінності хортингу можуть бути диференційовані з таких підстав:

1) цінності-цілі хортингу – розкривають значення і сенс індивідуальних цілей включення у систематичну фізкультурно-спортивну діяльність і досягнення високих спортивних результатів за допомогою її культурної стратегії і тактики життєдіяльності, успішності реалізації професійних планів і намірів психічного і фізичного благополуччя, збереження і зміцнення здоров'я тощо;

2) цінності-знання хортингу – визначають впорядковану систему теоретико-методологічних, науково-практичних (філософських, соціологічних, психолого-педагогічних, медико-біологічних) і спеціальних знань, необхідних для розуміння природних і соціальних процесів сполученого функціонування фізичної культури всього суспільства й особистості хортингіста, вміння їх адаптивного, творчого використання для особистісного та професійного самовдосконалення під час виконання тренувальної, навчальної, професійної та соціокультурної діяльності.

3) цінності-засоби хортингу – створюють основу для досягнення цінностей-цілей: оволодіння закономірностями, принципами, засобами, формами, методами, прийомами та умовами їх використання у фізкультурно-спортивній діяльності у системі хортингу для розвитку творчої індивідуальності у самозміні, самонавчанні, самовихованні, у досягненні необхідного психо-емоційного стану, культури міжособистісного спілкування, в оцінці і контролі за ефективністю їх використання тощо;

4) Цінності-відносини хортингу – характеризують людину як активного суб'єкта діяльності системи хортингу з певним мотиваційно-особистісним ставленням до самого себе, професійної діяльності, до природного і соціального середовища, в яких здійснюється його фізкультурно-спортивна діяльність, а також ставлення до її учасників;

5) цінності-якості хортингу – розкривають значення і сенс придбання, розвитку, виховання і корекції різноманіття взаємопов'язаних якостей і властивостей особистості (індивідуальних, психофізичних, комунікативних, статусно-позиційних, діяльнісно-професійних), які забезпечують їй повноцінне самовираження і самореалізацію в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах під час виконання фізкультурно-спортивної діяльності в системі хортингу, професійної та життєдіяльності в цілому.

Виділені групи цінностей хортингу утворюють систему як змістовну основу фізичної культури особистості людини. Очевидний зв'язок між групами цінностей хортингу: цінності-цілі визначають характер цінностей-знань і цінностей-засобів; цінності-відносини визначаються характером цінностей-цілей і цінностей-якостей тощо. Система цінностей хортингу є основою і критерієм прийняття або неприйняття спортсменом хортингу нових або раніше вироблених цінностей. Чим багатший світ цінностей спортсмена хортингу, тим ефективніше і цілеспрямованіше відбувається у нього відбір і приріст нових цінностей, їх перехід у мотиви поведінки і діяльність.

Ціннісні орієнтації хортингістів на здоровий спосіб життя і їх відображення в життєдіяльності

Вивчення ціннісних орієнтацій хортингістів на здоровий спосіб життя дозволяє виділити серед них умовно чотири групи.

Перша група включає в себе абсолютні, загальнолюдські цінності, які отримали у спортсменів оцінку величезного значення (від 69 до 93 %). До них відносять: вдале сімейне життя, мужність і чесність, здоров'я, всебічний розвиток особистості, інтелектуальні здібності, силу волі і зібраність, вміння спілкуватися, володіння красою і виразністю рухів.

Друга група «переважних цінностей» (від 63 до 66 %) – гарна статура і фізичний стан, авторитет серед оточуючих.

Третя група цінностей отримала найменування «суперечливих» за те, що в них одночасно представлені ознаки великого і невеликого значення (від 35,5 до 59,2 %). Вона включає наявність матеріальних благ, успіхи в роботі, задоволеність навчанням, заняття хортингом, хороший рівень розвитку фізичних якостей, цікавий відпочинок.

Четверта група цінностей має назву «приватні», оскільки її змісту хортингісти надають невелике значення (від 17 до 28 %) – знання про функціонування людського організму, фізична підготовленість до обраної професії, громадська активність.

Менше половини хортингістів має певні уявлення про тісний взаємозв'язок загальної та фізичної культури в своєму особистісному розвитку і відповідно до цього приймають поведінкові рішення.

Серед причин неуваги до підтримки свого фізичного стану хортингістами відзначається нестача часу (18,5 % жінок і 41,6 % чоловіків) і відсутність необхідної завзятості, волі, наполегливості (17,5 % жінок і 20,8 % чоловіків). Це свідчить про недостатню організованість і вимогливість до себе хортингістів в організації життєдіяльності, де органічно присутні і вольові задатки.

Турбота про свій фізичний стан відрізняється у жінок і чоловіків. У жінок це проявляється в підтримці «зовнішніх» форм стану (пропорції статури – 27 %, співвідношенні зросту і маси тіла – 54 %, особливості фігури); у чоловіків відзначена турбота

про розвиток мускулатури – 61,2 %, пропорцій статури – 50 %, фізичних якостей – 32–47 %. Ці факти свідчать про необхідність більш диференційованого підходу до методик хортингу для осіб різної статі.

Шлях до загальнокультурного розвитку, а отже, і до здоров'я починається з оволодіння знаннями, але хортингістам не вистачає пошуково-пізнавальної активності для їх поповнення і розширення.

Особисте ставлення хортингістів до здоров'я як умова формування здорового способу життя

Ставлення спортсменів хортингу до здоров'я обумовлено об'єктивними обставинами, в тому числі вихованням і навчанням. Воно проявляється у діях і вчинках, думках і судженнях хортингістів щодо факторів, що впливають на їхнє фізичне і психічне благополуччя. Диференціюючи ставлення до здоров'я на адекватне (розумне) і неадекватне (безтурботне), тим самим умовно виділяємо два діаметрально протилежних типи поведінки спортсмена щодо факторів, що сприяють або загрозливі його здоров'ю.

Кожна людина хоче бути здоровою. Однак навіть у ситуації хвороби люди часто поведуться неадекватно до свого стану, не кажучи вже про те, що в разі відсутності хвороби вони не завжди дотримуються санітарно-гігієнічних вимог. Очевидно, причина невідповідності між потребою у здоров'ї і його дійсною повсякденною реалізацією людиною полягає у тому, що здоров'я зазвичай сприймається людьми як щось безумовно дане, як само собою зрозумілий факт, потреба в якому хоча і усвідомлюється, але подібно кисню, відчувається лише в ситуації його дефіциту. Чим адекватніше ставлення людини до здоров'я, тим інтенсивніше турбота про нього.

Потрібно виділити два типи орієнтації (ставлення) до здоров'я. Перший – в охороні здоров'я орієнтований перш за все на зусилля самої людини, або умовно «на себе». Другий переважно «зовні», коли зусиллям людини відводиться другорядна роль. До першого типу належать в основному особи з гарною самооцінкою здоров'я; вони є переважно інтеріалами, яких характеризує схильність приписувати відповідальність за результат своєї діяльності власним зусиллям і здібностям. До другого типу відносять осіб

здебільшого з поганою і задовільною самооцінкою здоров'я, екстеріалів, які приписують відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам і обставинам. Отже, характер турботи людини про здоров'я пов'язаний з її особистісними якостями. Звідси випливає, що виховання у хортингістів адекватного ставлення до здоров'я нерозривно пов'язане з формуванням особистості в цілому і передбачає відмінності в змісті, засобах і методах цілеспрямованих впливів.

5.1.1. Виховання загальної культури хортингістів

Мораль як форма суспільної свідомості є зводом правил, норм, вимог, які регулюють відносини і взаємодію студентів, їхню поведінку.

Поведінку хортингістів оцінюють за ступенем відповідності певним правилам. Ці правила дозволяють оцінити вчинок і прийти до єдиної думки: добре чи погано вчинила людина. Правило, що має загальний характер, тобто поширюється на багато однакових вчинків, називають моральною нормою. Норма визначає, як людина повинна чинити в тій чи іншій конкретній ситуації. Норми можуть спонукати хортингістів до певних вчинків і дій, а можуть і забороняти їх.

Залежно від сфер відносин між людьми (професійна, сімейна, міжнародна та інші) норми об'єднуються у групи і регулюються вихідним началом тієї чи іншої сфери – моральними принципами. Так, норми взаємин у педагогічному середовищі Української федерації хортингу і взагалі системи хортингу регулюються принципами гуманізму, демократизму між представниками різних національностей – принципами взаємоповаги, партнерства.

Поняття моралі, що мають загальний характер, тобто охоплюють не окремі відносини, а всі сфери взаємин, і спонукають хортингістів скрізь і всюди керуватись ними, мають назву моральні категорії. До них належать такі категорії, як справедливість, доброта, обов'язок, гідність, честь, щастя та інші чесноти. Суспільство та система хортингу виробляє для хортингістів зразок моральної поведінки – моральний ідеал, до якого повинні прагнути всі, вважаючи його розумним, красивим, корисним.

Моральні правила, норми, принципи, категорії, ідеали виступають як форма суспільної моральної свідомості. Індивідуальна мораль з позицій науково-матеріалістичної концепції детермінована суспільством, однак людина вільна у виборі норм поведінки і повинна відповідати за свій вибір.

Моральна культура хортингіста – це засвоєння особистістю моральних норм, принципів, категорій, ідеалів суспільства на рівні власних переконань, дотримання їх як звичних форм особистої поведінки.

Структуру моральної культури хортингіста становлять знання, почуття, ставлення, поведінка. Тому змістом виховної роботи викладача, тренера з хортингу, керівництва закладу вищої освіти щодо становлення моральної культури студентів є формування у них системи моральних знань, почуттів, ставлень, поведінки.

Моральний розвиток особистості проходить три стадії. На доморальному рівні студент виконує вимоги, боячись покарання. На конвенційному рівні дотримання моралі визначається намаганням належати групі, суспільству, відповідати їх вимогам з метою самозбереження. Третій рівень морального розвитку автономний: людина добровільно обирає моральну поведінку, бо переконана, що жити їй потрібно згідно з нормами, прийнятими нею добровільно.

Психологія і педагогіка хортингу трактують процес морального розвитку аналогічно. Відмінністю є те, що розвиток розуміють не як спонтанний, генетичний рух, а як результат соціального і педагогічного впливу.

Зміст морального виховання студентів засобами хортингу передбачає утвердження принципів загальнолюдської моралі – правди, справедливості, патріотизму, доброти, працелюбності та інших добродієностей на національному ґрунті.

Система хортингу ставить надзвичайно високі вимоги до морального ставлення людини до себе – порядність, чесність, совісність, правдивість, справедливість, працелюбність, гідність, честь, дотримання слова, вірність (громадянська, товариська і подружня); до інших людей – повага до старших, тактовність, толерантність,

ствердження гуманних стосунків, гостинність; до праці – повага, любов до вільної праці, чесна праця, шана праці, побожне ставлення до хліба, відданість отчій землі. Ці ідеї, ідеали, погляди, норми поведінки, збагачені тисячолітнім досвідом мудрості українського народу, несуть могутній моральний потенціал, який слугує успішному засвоєнню загальнолюдських цінностей студентами засобами хортингу.

На моральне-етичне виховання у системі хортингу впливає дві морально-ціннісні концепції: духовна і концепція вільного західного світу. Духовне виховання передбачає знання студентами історії та філософії хортингу, хортинської моралі, філософії буття людини, мистецтва, навчання індивідуальному духовному досвіду. Значна частина провідних педагогів заходу, а також педагоги України вважають, що в основі морального виховання мають бути людські цінності, свідомість, позитивна етика та мораль.

Зміст морального виховання у системі хортингу визначений у цілому цінностями прогресивної західної цивілізації. Школа хортингу формує ряд моральних якостей за допомогою так званої поведінкової методики виховання. Ця методика передбачає вільну ігрову обстановку, співробітництво хортингістів і наставників, у якому формуються комунікативні навички, уміння взаємодіяти, приймати рішення, вирішувати життєві проблеми, обирати цінності.

Формування моральної культури хортингістів здійснюється у різноманітних видах діяльності: спортивній, навчальній, трудовій, громадсько-корисній, особливо у таких її видах, де студенти перебувають у ситуації безпосереднього вияву турботи про інших, надання допомоги і підтримки, захисту слабшого, молодшого, хворого, дитини тощо.

До форм морального виховання хортингістів відносять спеціальні тренувальні заняття, уроки, етичні бесіди, відверті розмови, диспути, лекції, тематичні вечори, зустрічі свят народного календаря, благодійні заходи, створення альманахів з історії родоvodu, вечорниці тощо.

5.1.2. Формування морально-етичних цінностей у хортингістів

Глибинний зміст виховання у системі хортингу – це науково обґрунтована система загальнокультурних і національних цінностей та відповідна сукупність соціально значущих якостей особистості, що характеризують її ставлення до суспільства і держави, інших людей, природи, мистецтва, самої себе. Система цінностей і якостей особистості розвивається і виявляється через її власне ставлення.

Ціннісне ставлення хортингістів до суспільства і української держави проявляється у патріотизмі, національній самосвідомості, правосвідомості, політичній культурі та культурі.

Ціннісне ставлення хортингістів до людей виявляється у моральній активності особистості, прояві чуйності, чесності, правдивості, працелюбності, справедливості, гідності, милосерді, совісті, терпимості до іншого, миролюбності, доброзичливості, готовності допомогти іншим, обов'язковості, добросовісності, ввічливості, делікатності.

Ціннісне ставлення хортингістів до природи формується у процесі екологічного виховання і виявляється у таких ознаках: усвідомленні функцій природи в житті людини, самоцінності природи; почутті особистої причетності до збереження природних багатств, відповідальності за них; здатності особистості гармонійно співіснувати з природою.

Ціннісне ставлення учнів хортингу до мистецтва формується у процесі естетичного виховання і виявляється у відповідній ерудиції, широкому спектрі естетичних почуттів, діях і вчинках, пов'язаних з мистецтвом. Особистість, якій властиве це ставлення, володіє системою елементарних мистецьких знань.

Ціннісне ставлення хортингістів до праці є важливою складовою змісту виховання особистості. Воно передбачає усвідомлення дітьми та студентською молоддю соціальної значущості праці, розвинену потребу в трудовій активності, ініціативність, схильність до підприємництва; розуміння економічних законів і проблем суспільства та засобів їх вирішення, готовність до творчої діяльності.

Ціннісне ставлення хортингіста до себе передбачає сформованість у зростаючої особистості хортингіста вміння цінувати себе як носія фізичних, духовно-душевних і соціальних сил. Воно є важливою умовою формування у студентської молоді активної життєвої позиції.

Ціннісне ставлення спортсмена хортингу до свого фізичного «Я» – це вміння особистості оцінювати свою спортивну підготовленість, зовнішність, тіло, поставу, розвиток рухових здібностей, фізичну витривалість, високу працездатність, функціональну спроможність, здатність відновлювати силу після фізичного навантаження, вольові риси.

Ціннісне ставлення хортингіста до свого психічного «Я» передбачає вихованість у нього культури пізнання власного внутрішнього світу – думок, переживань, станів, намірів, прагнень, цілей, життєвих перспектив, ідеалів, цінностей, ставлень.

Ціннісне ставлення хортингіста до свого соціального «Я» виявляється у таких ознаках: здатності орієнтуватися та пристосовуватися до нових умов життя, конструктивно на них впливати; визначенні свого статусу в соціальній групі, налагодженні спільної праці з дорослими та однолітками; вмінні запобігати конфліктам, справедливому і шляхетному ставленні до інших людей.

Моральне виховання студентів-хортингістів – виховна діяльність клубу хортингу, закладу вищої освіти, сім'ї з формування у студентів моральної свідомості, розвитку морального почуття, навичок, умінь, відповідної поведінки.

Морально-етичне виховання хортингістів розпочинається у сім'ї, продовжуючись у процесі соціалізації особистості. Його основу становлять загальнолюдські та національні цінності, моральні норми, які є регуляторами взаємовідносин у суспільстві. Серед таких норм – гуманізм і демократизм, що відображаються в ідеалі вільної людини з високорозвиненим почуттям власної гідності, поваги до гідності іншої людини. Моральне виховання передбачає формування у студентів почуття любові до батьків, вітчизни, правдивості, справедливості, чесності, скромності, милосердя, готовності захищати слабших, шляхетного ставлення до жінки, благородства, інших чеснот.

Моральне-етичне виховання у системі хортингу характеризують поняття: мораль, моральний ідеал, моральний кодекс, моральні норми, моральні переконання, почуття та якості.

Мораль – система ідей, принципів, законів, норм і правил поведінки та діяльності, які регулюють гуманні стосунки між людьми.

Мораль виконує пізнавальну, оціночну, виховну функції, а її складовими є моральна свідомість, моральна діяльність, моральні відносини. Норми і принципи моралі, моральні ідеали та почуття становлять систему моралі, яка складає основу, життєву позицію особистості.

Моральний ідеал – образ, що втілює в собі найвищі моральні якості, є взірцем, до якого необхідно прагнути.

Це той взірець моральної досконалості, який спонукає хортингістів до саморозвитку і на який зорієнтований виховний процес всієї системи хортингу.

Моральна норма – вимога, яка визначає обов’язки хортингістів щодо навколишнього світу, конкретні зразки, які орієнтують поведінку особистості, дають змогу оцінювати й контролювати її.

Сформована у чітку і регламентовану систему сукупність моральних норм системи хортингу утворює *«Етичний кодекс хортингу»*. Якщо мораль є суб’єктивним уявленням хортингіста про добро та зло, то практична його діяльність щодо творення добра, викликана внутрішніми мотивами («голосом совісті»), постає як моральність.

Моральність – втілення у практичній діяльності хортингістів моральних переконань, моральних ідеалів, норм, почуттів та принципів. Моральні переконання – стійкі, свідомі моральні уявлення людини (норми, принципи, ідеали), відповідно до яких вона вважає за потрібне діяти так і не інакше. Моральні почуття – стійкі переживання у свідомості хортингіста, які є основою його вольових реакцій у різних ситуаціях, його суб’єктивне ставлення до себе, інших людей, окремих явищ суспільного життя, суспільства загалом. Моральні якості – типові риси поведінки особистості.

Основу морального виховання становить етика (від грец. *ethika* – звичка, звичай) – філософська наука про мораль, її природу,

структуру та особливості походження й розвитку моральних норм і взаємовідносин між людьми. Вона досліджує моральні категорії, в яких втілені моральні принципи, норми, оцінки, правила поведінки. Сукупність етичних проблем охоплює питання про те, як має чинити людина (нормативна етика), а також теоретичні питання про походження і сутність моралі.

Дисциплінованість, організованість – суттєві ознаки моральної вихованості та культури хортингістів. Основою дисципліни є поєднання методів переконання з метою формування свідомості і розумної вимогливості.

Це суттєва передумова для опанування вмінь і звичок моральної поведінки.

Основні якості моральності остаточно формуються у студентському віці на основі так званого соціального успадкування. Вирішальною у цьому є роль батьків: їх поведінка, цілеспрямований вплив на особистість студента. Особливо важливо задіяти в моральному вихованні можливості усіх соціальних інституцій:

- клубу, федерації хортингу, де тренується і виховується спортсмен;
- сім'ї, цілеспрямований вплив її на формування моральних цінностей студента;
- педагогічну діяльність виховних закладів;
- освітньо-виховну діяльність загальноосвітніх навчально-виховних закладів (шкіл, ліцеїв, гімназій);
- діяльність професійних навчально-виховних закладів (професійно-технічних училищ, вищих навчальних закладів);
- діяльність мистецьких закладів (театрів, музеїв, консерваторій, клубів, будинків культури тощо);
- соціально-виробничу діяльність громадян на підприємствах, в організаціях.

У морально-етичному вихованні, як і будь-якому іншому різновиді виховання, не можна абсолютизувати або недооцінювати жодного із засобів. Тільки оптимальне їх поєднання з урахуванням індивідуальних особливостей студентів забезпечить очікуваний результат. Основне – забезпечити цілеспрямованість, єдність й узгодженість дій усіх соціальних інституцій, які мають вплив на особистість.

Дотримання моральних норм співжиття потребує самоорганізації, самодисциплінованості хортингіста. У її формуванні велике значення має навчально-виховний процес у клубі хортингу. Спортивна дисципліна – це дотримання студентами спортивної секції хортингу правил поведінки в закладі та за його межами, чітко й організоване виконання ними своїх обов'язків, дотримання традицій тощо.

Свідома дисципліна студента виявляється у суворому, неухильному виконанні суспільних принципів і норм поведінки, ґрунтується на почутті обов'язку та відповідальності.

Обов'язок – усвідомлення особистістю громадських і моральних вимог.

Відповідальність хортингіста – якість особистості, що характеризується прагненням і вмінням оцінювати свою поведінку з точки зору користі або шкоди для суспільства, порівнювати свої вчинки із суспільними нормами, законами.

У вихованні у студентів свідомої дисципліни, почуття обов'язку і відповідальності важливою є спільна робота тренерів, вчителів і вихователів, спрямована на засвоєння студентами правил поведінки в спортивній секції, закладі вищої освіти, їх прав та обов'язків, формування у них потреби постійно дотримуватися їх, створення оптимальних умов для свідомої діяльності, а основне – постійний тактовний контроль за поведінкою хортингістів, чіткі та безкомпромісні вимоги.

Вимогливість і суворість тренера, вчителя мають бути доброзичливими. Він повинен розуміти, що учень може робити помилки через недосвідченість або з інших причин. Тому педагог хортингу має вміти прощати помилки, допомагати дітям знаходити оптимальні рішення у складних життєвих ситуаціях.

Для досягнення цілеспрямованого педагогічного впливу на студентів хортингу тренер, педагог повинні володіти методами організації їх діяльності. Вони дають змогу спиратися на безпосередню участь хортингіста у повсякденній діяльності, її стосунки з оточенням, емоційну сферу спілкування. Втілюючись у будь-якому виді діяльності, такі методи є джерелом морального досвіду, формування моральних мотивів поведінки у студентів, які займаються хортингом.

До цієї групи методів належать: педагогічна вимога, громадська думка, вправи і привчання, прогнозування, створення виховних ситуацій.

Педагогічна вимога тренера з хортингу – педагогічний вплив на свідомість студентів із метою спонукати їх до позитивної діяльності або гальмування негативних дій і вчинків.

Без щирої, переконливої і рішучої вимоги не можна починати виховання колективу з хортингу. Вимога впливає не тільки на свідомість, а й активізує волюві якості хортингістів, перебудовує мотиваційну і почуттєву сфери діяльності в потрібному напрямі, сприяє виробленню позитивних навичок і звичок поведінки.

З дорослішанням студентів, відповідно, мають зростати вимоги до них. Ігнорування цього принципу не сприяє становленню особистості. Водночас вимога має бути справедливою. За такої умови хортингіст без спротиву сприйматиме її та зацікавлено виконуватиме. Завищена, дріб'язкова, формальна або суб'єктивістська, яка є наслідком особистих примх педагога з хортингу, вимога втрачає мобілізуючу роль, виховне значення, сприймається як несправедливість, результат упередженого ставлення. Ефективність вимоги залежить і від того, наскільки систематичною і послідовною вона є. За чітких умов формулювання хортингісти постійно намагатимуться дотримуватися її, навіть якщо ніхто не нагадуватиме їм про це. Непослідовність, різноспрямованість вимог лише дезорієнтовуватиме спортсменів з хортингу.

Громадська думка є також методом виховного впливу і результатом виховання. Особиста думка є складовою громадської. Тому основним завданням при використанні цього методу є формування думки хортингіста: системи поглядів, оцінних суджень, уміння висловлюватись, вести полеміку, критикувати і сприймати критику, прислухатись до думки інших, зіставляти, аналізувати їх, захищати свою думку і на цій основі втілювати її в загальну, відповідно вирізняючись на фоні загального судження як індивідуальність. За цієї умови громадська думка виконує формувальну, виховну функцію.

Громадська думка є опорою у намаганні педагогічного колективу з хортингу утверджувати норми моралі, сприяє активізації дій

студентського колективу спортивної секції хортингу, допомагає усвідомити хортингістам значення певного виду діяльності, підвищує її ефективність, робить здобутком усього колективу кращі зразки поведінки. Вона має бути колективною вимогою, формуватися заздалегідь, не чекаючи прояву негативного явища, бути спрямованою на тих, хто з нею рахується. Її обережно використовують щодо студентів з підвищеною емоційністю (не критикувати, а показувати вихід із складного становища).

Ефективність використання громадської думки як виховного методу системи хортингу залежить від макросфери (соціальної дійсності, засобів масової інформації) та мікросфери (колективу, групи, окремої особистості), а також особливостей діяльності колективу з хортингу, індивідуально-психологічних характеристик студентів, які складають цей колектив.

Існують різні способи формування громадської думки. Найпоширенішим є забезпечення єдиних педагогічних вимог до хортингістів. Доцільно стимулювати студентів у культурі формулювання своєї думки (дипломатичність, коректність), критично, самостійно оцінювати думки та явища, аргументовано відстоювати власну позицію тощо.

Вправління – виконання хортингістом певних дій з метою вироблення і закріплення необхідних навичок та позитивних форм поведінки.

У закладі освіти хортингіст щоденно вправляється у виконанні розпорядку дня і вимог режиму закладу, навчальній і трудовій діяльності. Якщо у кожній сфері життєдіяльності він відчуватиме чіткі вимоги щодо виконання своїх обов'язків, це створить умови для щоденного вправління в позитивній поведінці, вироблятиме у нього відповідні навички і звички.

На практиці неможливо заздалегідь змодельовати виховні ситуації на всі випадки життя. Але потрібно подбати про достатню кількість доступних вправ для формування потрібних навичок і вмінь поведінки хортингістів.

У педагогічній практиці хортингу не завжди є можливість і потреба очікувати, поки учень сам почне свідомо виконувати вимоги, яких він повинен дотримуватись із першого дня перебування

у клубі хортингу. Поки він усвідомить доцільність, справедливість і необхідність вимог, почне дотримуватися їх, його потрібно тактовно і неухильно привчати належно поводитися в конкретних життєвих ситуаціях. На перший план у таких ситуаціях виходить метод привчання.

Привчання – організація планомірного і регулярного виконання хортингістами певних дій з метою перетворення їх на звичні форми суспільної поведінки.

Методи вправ і привчання взаємозв'язані, адже спрямовані на засвоєння хортингістами соціального досвіду, формування у них системи вмінь і навичок. Практика свідчить, що особистість швидко засвоює норми і правила поведінки у суспільстві, але в конкретній діяльності студенти відчують значні труднощі через брак умінь і навичок. Тому у вихованні потрібна система доцільних вправ, спрямованих на створення виховних ситуацій, які мають конкретний життєвий сенс. Наприклад, не можна виховати в хортингіста почуття сміливості лише через заучування поняття «сміливість». Потрібна система вправ, спрямованих на подолання внутрішніх бар'єрів страху, в конкретних ситуаціях.

Вправляння студентів у позитивних діях і вчинках відбувається і завдяки наданню доручень хортингістам, виконання яких, потребуючи відповідних дій, вчинків, формуватиме у них відповідні навички і звички.

Застосування цього методу передбачає врахування індивідуальних особливостей хортингістів. Добираючи доручення, дбають, щоб його виконання сприяло розвитку у спортсменів потрібних якостей. Наприклад, неорганізованим дітям доручають організувати справу, яка потребує ініціативи, зібраності. Одержавши доручення, учень повинен усвідомити його важливість для колективу і для себе, самоорганізацію та самоактивізацію. Але доручення має бути адекватним його можливостям. Надто спрощене завдання викликає надмірну впевненість, непосильне – підриває віру у власні сили і можливості. З часом доручення ускладнюють за змістом і методикою його виконання. Тренер з хортингу не тільки доручає студентові певне завдання, а й допомагає йому їх виконувати, доводити справу до кінця.

За тривалістю доручення поділяють на постійні та епізодичні. Постійні доручення доцільно давати хортингістам, які мають необхідний досвід у їх виконанні, розвинене почуття відповідальності.

Ефективність доручення як методу виховання значною мірою залежить від організації контролю за його виконанням. Недостатній контроль сприяє формуванню безвідповідальності. Контроль може бути індивідуальним з боку педагога або фігурувати у формі звіту хортингіста на зборах колективу, засіданні його активу. Важливо, щоб якість виконання доручення, старання студента при цьому були адекватно оцінені.

Прогнозування – передбачення ситуацій (обставин, процесів, явищ, подій), які раніше не мали місця, але можливі в перспективі.

Прогнозування здійснюють в усіх сферах діяльності (спортивній, сімейно-побутовій, науковій, економічній тощо). Воно виражається у проектуванні, моделюванні, плануванні, висуненні гіпотез, різноманітних передбачень, сприяє досягненню певної мети, результат якої залежить від мудрості та досвіду прогнозіста.

Під час прогнозування важливо враховувати інтереси, потреби, нахили кожного хортингіста. Якщо життя студентів насичене цікавими справами, всі вони, відповідно до їх інтересів, визначають улюблені. Поступово учень хортингу сам навчиться передбачати індивідуальні перспективи. Прагнення до досягнення перспектив наповнює життя хортингістів доцільним змістом, формує у них внутрішню потребу дотримуватись правил суспільної поведінки.

Комплексний підхід до формування морально-етичних цінностей спортсменів з хортингу

У практичній технології ідея цілісності виховного процесу системи хортингу реалізується шляхом комплексного підходу. Комплексність – це єдність цілей, завдань, змісту, методів і форм виховного впливу і взаємодії. Комплексний підхід до виховання хортингістів виконує одночасно декілька функцій:

1) орієнтує побудову системи виховання на цілісну особистість, а не на окремі її якості;

2) сприяє всебічному розвитку особистості, який є результатом комплексного вирішення виховних завдань;

3) сприяє гармонійному розвитку особистості шляхом здійснення єдності і взаємозв'язку всіх напрямів виховання, їх певного співвідношення і супідрядності;

4) сприяє ефективності виховання: одночасне вирішення не одного, а декількох виховних завдань, природно, піднімає його результативність.

Між виховними впливами існують десятки, сотні, тисячі залежностей і обумовленостей. Ефективність виховання хортингістів врешті-решт визначається тим, що ці залежності й обумовленості враховуються, використовуються на практиці.

Технології виховання системи хортингу реалізують основні функції комплексного підходу за такими ознаками:

1. Вплив на свідомість, почуття і поведінку хортингістів.

2. Органічне поєднання виховання (зовнішнього педагогічного впливу) і самовиховання особистості.

3. Єдність та координація виховних зусиль усіх соціальних інститутів і об'єднань, які займаються вихованням хортингіста: сім'ї, закладу вищої освіти, колективів і груп, засобів масової інформації, літератури, мистецтва, органів правопорядку тощо.

4. Використання системи конкретних виховних справ, які одночасно вирішують завдання інтелектуального, фізичного, патріотичного, морального, естетичного й екологічного виховання хортингістів у єдиному виховному процесі.

5. Системний підхід до процесу виховання – послідовності і супідрядності всіх компонентів виховання, їх взаємозв'язків і взаємовпливу.

6. Урахування зовнішніх і внутрішніх факторів, які сприяють чи перешкоджають одержанню найоптимальніших результатів виховної роботи. У виховному процесі, що відбувається у формі взаємопов'язаної діяльності тренерів з хортингу і спортсменів, такими причинами (факторів) є:

а) уже сформований спосіб життя хортингіста, який може сприяти розвитку запланованих якостей або (за певних умов) перешкоджати йому;

б) умови життя, які спричиняють становлення певного способу життя у межах різних регіонів: національні особливості (національна психологія, характер, свідомість, світогляд) найближчого оточення хортингіста; традиції, звичаї, обряди; особливості географічного і природного середовища;

в) засоби масової інформації і популяризації;

г) рівень розвитку й умови життя колективу хортингу, які безпосередньо впливають на особистість спортсмена (виховна система, що склалася у ньому, громадська думка, ціннісні орієнтації, моральні норми, психологічний клімат);

д) норми взаємин, що склалися у первинних колективах, позиція студента у системі колективних відносин;

є) індивідуальні особливості хортингіста.

5.1.3. Здоров'я в ієрархії цінностей хортингіста

Збереження і відтворення здоров'я залежать від рівня культури спортсмена хортингу. Рівень його культури відображає міру усвідомлення і ставлення людини до самої себе. У культурі проявляється діяльний спосіб освоєння хортингістом зовнішнього і внутрішнього світу, його формування та розвитку. Під культурою розуміють не тільки певну систему знань про здоров'я, але і відповідну поведінку щодо його збереження і зміцнення.

Здоров'я – це природна, абсолютна і повсякчасна життєва цінність, яка займає верхню сходинку на ієрархічній драбині цінностей хортингіста, а також у системі таких категорій його людського буття, як інтереси та ідеали, гармонія, краса, сенс і щастя життя, творча праця, програма та ритм життєдіяльності. Залежно від зростання добробуту населення, задоволення його природних первинних потреб (в їжі, житлі тощо), відносна цінність здоров'я дедалі більше зростатиме.

Можна виділити три рівні цінностей здоров'я хортингіста: біологічний – початкове здоров'я, що передбачає саморегуляцію організму, гармонію фізіологічних процесів і максимальну адаптацію; соціальний – здоров'я як міра соціальної активності, діяльного ставлення студента до світу; особистісний (психологічний) – здоров'я як заперечення хвороби в сенсі її подолання.

За даними наших досліджень, які були проведені Українською федерацією хортингу у 2018 році (загалом 5500 респондентів) 54,2 % з них вважають, що «здоров'я – найголовніше в житті», 35,7 % – «здоров'я – необхідна умова повноцінної життєдіяльності», тобто 9,9 % з опитаних відносять здоров'я до найважливіших і необхідних цінностей життя, 2,9 % опитаних висловлюють судження «є й інші цінності, які також важливі для здоров'я» (на думку 2,3 %, існують цінності, заради яких можна поступитися здоров'ям, 4,6 % вважають, що «краще жити, не думаючи про здоров'я»).

Здоров'я, будучи якісною характеристикою особистості, сприяє досягненню багатьох інших потреб і цілей. Виявлено, цінність здоров'я як засобу досягти інших життєвих цілей для респондентів важливіша, ніж цінність здоров'я як засобу прожити найбільш тривале і повноцінне на всіх етапах життя. Ці дві характеристики здоров'я як соціальної цінності суперечать один з одним.

Безумовно, протиріччя між досягненням матеріального благополуччя і необхідністю бути здоровим вирішується на шляху вдосконалення об'єктивних умов життєдіяльності хортингістів. Але не менш важливі власні установки і стереотипи щодо реального ставлення до свого здоров'я як до невиліковної цінності.

Ці факти дозволяють зробити висновок, що практичні заняття хортингом як засобом фізичного виховання не гарантують автоматично збереження і зміцнення здоров'я хортингістів. Його забезпечують багато складових способу життя, серед яких значне місце належить регулярним заняттям хортингом, а також оздоровчим факторам.

З усього вищезазначеного можна зробити висновок: здоровий спосіб життя – це цілісна, логічно взаємопов'язана, продумана і спланована система поведінки людини, якої вона дотримується не за примусом, а і задоволенням і яка, на її думку, дасть позитивні результати у збереженні і зміцненні здоров'я. Необхідно зазначити, що основні складові здорового способу життя мають загальний характер і ряд специфічних напрямів, пов'язаних із проблемами віку.

Здоровий спосіб життя – це динамічна система поведінки людини, заснована на глибоких знаннях різних факторів, що впливають на її здоров'я і вибір алгоритму поведінки, максимально забезпечує збереження і зміцнення здоров'я, і постійне коригування своєї поведінки з урахуванням набутого досвіду та вікових особливостей. Суть такої поведінки аж ніяк не фанатичне слідування якимось установкам здорового способу життя. Перебудова своєї поведінки завжди вимагає додаткових зусиль, але все повинно робитися із задоволенням. Приємного від витрачених зусиль має бути стільки, щоб зусилля не виявилися марними. Щоб створювана система здорового способу життя мала привабливість, необхідно бачити кінцеву мету зусиль. Здоровий спосіб життя – це система поведінки людини для досягнення благополуччя для себе, сім'ї і держави. Здоровий спосіб життя – це індивідуальна система поведінки, і вибір цього шляху кожна людина має зробити сама. Допомогти студентам в усвідомленні цієї відповідальності – ще один напрям у навчанні здоров'ю, ще один потенціал, який недостатньо використаний. У студентів є потреба у знаннях про здоров'я та здоровий спосіб життя. І ми повинні дати їм ці знання і навчити їх ними користуватися. Необхідно навчити їх мати чітко сформульовану мету життя і володіти психологічною стійкістю в різних життєвих ситуаціях. Вони повинні знати форми своєї поведінки, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я. Виробити у хортингістів позитивне ставлення до життя, навчити їх бути господарем свого життя, розвинути в них почуття самоповаги.

А все це входить у зміст здорового способу життя. І як тільки люди усвідомлюють це, зрозуміють правильність цього шляху, то тоді їм легко буде дотримуватися цих правил, спираючись на отримані знання.

Необхідно бути оптимістом, рухаючись шляхом зміцнення здоров'я, ставити перед собою досяжні цілі, не драматизувати невдачі і радіти своїм успіхам.

Одним із важливих і принципових факторів при виборі професії також є здоров'я. Здоров'я – це такий стан організму, при якому функції усіх його органів і систем перебувають у динамічній

рівновазі із зовнішнім середовищем. В основі здоров'я лежать процеси розвитку і збереження фізіологічних, психологічних і соціальних функцій. Фізичне здоров'я – найважливіша складова частина будь-якого успіху. Це важлива характеристика продуктивних сил, суспільне надбання, що має матеріальну і духовну цінність. Адже не дарма політики, педагоги, психологи так багато говорять про фізичний і моральний стан нації.

Зниження здатності організму пристосовуватися до звичайних умов і подразників супроводжується розвитком не властивих здоровому організму функціональних і структурних змін – хвороби. Хвороба – це порушення нормальної діяльності організму під впливом пошкоджень, що порушують динамічну рівновагу між організмом і навколишнім середовищем. Між здоров'ям і хворобою немає чіткої грані, однак існують різні перехідні форми і стани, що враховують індивідуальні (генетичні) особливості організму, вік, стать, рівень фізичного розвитку та інші умови. Абсолютне здоров'я і абсолютна хвороба немислимі. Хвороба проявляється і розвивається тоді, коли рівень здоров'я знижується до певної межі.

Звідси зрозуміло, наскільки важливо, починаючи із самого раннього віку, виховувати активне ставлення до власного здоров'я, розуміння того, що здоров'я – найбільша цінність, дарована людині природою. Здоровий спосіб життя формується усіма сторонами і проявами суспільства, пов'язаними з особистісно-мотиваційним втіленням людиною своїх соціальних, психологічних і фізіологічних можливостей і здібностей. Від того, наскільки успішно вдається сформуванню і закріпленню у свідомості принципи і навички здорового способу життя в молодому віці, залежить у подальшому вся діяльність, що перешкоджає розкриттю потенціалу особистості.

Життя людини залежить від стану здоров'я організму і масштабів використання його психофізіологічного потенціалу. Усі сторони людського життя в широкому діапазоні соціального буття – виробничо-трудовому, соціально-економічному, політичному, сімейно-побутовому, духовно-оздоровчому, навчальному – в кінцевому рахунку, визначаються рівнем здоров'я.

Існують різні підходи до визначення поняття «здоров'я», які можна класифікувати таким чином:

- 1) здоров'я – це відсутність хвороб;
- 2) «здоров'я» і «норма» – поняття тотожні;
- 3) здоров'я як єдність морфологічних психоемоційних і соціально-економічних констант.

Загальність цих визначень у тому, що здоров'я розуміється як щось протилежне хворобі, відмінне від неї, як синонім норми. Тому поняття «здоров'я» можна визначити таким чином: здоров'я – нормальний психосоматичний стан людини, що відображає її повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя і забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних та біологічних функцій.

Які змістовні характеристики використовуються при розгляді питання – здоров'я? Нині широкого поширення набув функціональний підхід. Його особливість полягає у здатності людини здійснювати властиві їй біологічні та соціальні функції, зокрема, виконувати суспільно корисну трудову діяльність. Їхня втрата є найбільш поширеним і найбільш значущим для людини, сім'ї, суспільства соціальним наслідком хвороб у людини.

5.1.4. Інноваційні підходи до освоєння оздоровчих цінностей хортингу

Підстави для освоєння оздоровчих цінностей хортингу

Цінність здорового життя – це поняття, яке набуло широкого поширення в соціології під час вивчення особистості і соціальної поведінки. У цінностях втілена значимість предметів і явищ соціального середовища для людини і суспільства. Цінності є соціально придбаними елементами структури хортингіста, виступають як фіксовані, стійкі уявлення про бажане. Вони існують незалежно від конкретної особистості як елемент культури і стають елементами духовної культури хортингіста, важливими регуляторами поведінки тією мірою, наскільки освоюються цінності даної культури. Кожен тип культури, епоха, нація, етнос, група мають свою специфічну систему цінностей.

У зв'язку з цим, зазначаючи про ціннісний потенціал хортингу у суспільстві, необхідно мати на увазі два рівні цінностей: суспільний і особистісний – і представляти механізм перетворення суспільних цінностей в особисте надбання кожної особистості.

До суспільних цінностей хортингу відносимо накопичені людством спеціальні знання, спортивну техніку, технології спортивної підготовки, методики оздоровлення, кращі зразки моторної діяльності, спортивні досягнення – усе те, що створено людьми для фізичного вдосконалення, оздоровлення та організації здорового способу життя. Особливо важливо наголосити на значенні для суспільства інтенційних цінностей, які визначають значимість і престижність хортингу серед інших соціальних явищ. Фінансування, правова основа, сформованість позитивної громадської думки – основні показники, що характеризують рівень значущості інтенційних цінностей хортингу у такому соціумі.

Водночас за даним показником можна значною мірою судити про ступінь цивілізованості суспільства, розвиток культури країни в цілому.

Особистісний рівень освоєння цінностей хортингу визначається знаннями людини у галузі фізичного вдосконалення, руховими вміннями та навичками, здатністю до самоорганізації здорового стилю життя, соціально-психологічними установками, орієнтацією на заняття фізкультурно-спортивною діяльністю.

Особливе значення для особистості має освоєння мобілізаційних цінностей хортингу. Саме вони допомагають людині вижити в екстремальних ситуаціях, які не настільки вже і рідкісні в житті суспільства: хвороби, травми, екологічні кризи, аварії – ось той неповний перелік ситуацій, коли людині особливо потрібні високорозвинені рухові якості і здібності. Фізкультурно-спортивна діяльність у хортингу сприяє мобілізації функціональних, психологічних і фізичних можливостей організму, опосередковано впливаючи на створення запасу, своєрідного резерву для відповіді на нештатні зовнішні впливи, які потребують термінової мобілізації функціональних сил людини. Оздоровчі цінності хортингу в цьому аспекті так чи інакше включають у себе весь її ціннісний зміст.

Так, до оздоровчих цінностей хортингу потрібно віднести накопичені теорією та методикою знання про використання фізичних вправ для ефективного фізичного розвитку людини, формування її статури, загартовування, підвищення працездатності, психоемоційної стійкості.

Інтегративність оздоровчих цінностей хортингу обґрунтовується включенням у їх зміст цінностей рухового характеру: умінь і навичок, фізичної підготовленості, працездатності – усіх цих якостей, які істотно визначають стан здоров'я людини.

Мобілізаційні цінності хортингу також мають оздоровчу спрямованість: самоорганізація здорового способу життя, вміння протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища – результат освоєння оздоровчих та виховних цінностей хортингу.

І, нарешті, оздоровчі цінності хортингу – це можливості для формування мотивації, інтересу, потреби в дбайливому ставленні людини до свого здоров'я.

Зміст цінностей хортингу як виду спорту та загальної фізичної культури у чомусь збігається. Проте необхідно враховувати їхню функціональну розбіжність. Фізична культура виникає і розвивається як один з перших і найбільш істотних способів соціалізації, а спорт – як засіб і форма виявлення соціального визнання вищих здібностей людини.

Специфічні цінності хортингу мають високу інтегративність і варіативність. У першу чергу це стосується виховної цінності спорту. Часто називаємо хортинг школою характеру, емоцій, волі, чесної гри, стверджуючи таким чином емоційні, моральні, естетичні цінності спорту. У руслі широкого спортивного руху зростає цінність хортингу як фактора соціальної інтеграції та зміцнення міжнародних зв'язків. Спорт давно зайняв одне з чільних місць у міжнародному спілкуванні завдяки своїм комунікативним властивостям. Мова спорту не вимагає перекладу, він зрозумілий і доступний, оскільки заснований на засадах загальнолюдської логіки.

Говорячи про ціннісний потенціал хортингу як спорту, не можна не зазначити про значення накопиченого в спорті досвіду пізнання резервних можливостей людини. Освоюючи все нові, не

звідані раніше рубежі, розсуваючи межі людських можливостей, спортсмени хортингу наочно демонструють реалізацію цих можливостей і намічають орієнтири своїх майбутніх рекордів. Таким чином, виконуючи піонерську функцію пізнання людських можливостей, хортинг як вид спорту несе в собі одну з найважливіших і незамінних соціальних цінностей.

Характеризуючи соціальні цінності спорту хортингу, важливо мати на увазі його чимале економічне значення. Не даремно розгорнулася така запекла боротьба за право організації та проведення чемпіонатів і кубків світу та Європи з хортингу, інших престижних змагань у різних країнах та континентах планети. Економічна значимість спорту вже давно доведена. Матеріальні вкладення суспільства в розвиток спорту багаторазово окупаються, починаючи зі здоров'я нації і закінчуючи фінансовими доходами від комерційної сторони спорту.

Зміст ціннісного потенціалу хортингу не вичерпується зазначеними вище характеристиками. У ході розвитку суспільства хортинг поряд з іншими соціальними явищами постійно розширює межі свого впливу на життя людей. Однак структура ціннісного потенціалу залишається відносно стабільною, що й дозволило зробити першу спробу його аналізу та класифікації.

У хортингу можна виділити дві основні цінності:

- 1) громадську (загальнонародну);
- 2) особисту (індивідуальну).

Основою громадської групи цінностей хортингу є загальний рівень знань про методи і засоби розвитку і вдосконалення фізичного потенціалу людини. Цей загальний науково-технологічний потенціал хортингу становить його інтелектуальну основу, що включає у себе широкий комплекс спеціалізованих знань про фізичну активність людини, правила, методи і умови реалізації їх при вихованні хортингіста. Ці знання, здобуті медициною, фізіологією, педагогікою, психологією і спортивною наукою у взаємодії з багатьма іншими науками є основною цінністю хортингу, загальним надбанням усього людства.

Водночас ці знання пов'язують хортинг із загальною культурою. Через них відбувається їх взаємне збагачення.

Іншою цінністю хортингу є накопичений суспільством досвід фізичного виховання і фізичної підготовки студентської молоді засобами хортингу, досвід організації фізичної активності людей. Ще досить недавно такий досвід, по суті, був єдиним шляхом накопичення знань про фізичну активність, про засоби тілесного вдосконалення, фізичного тренування людини. Завдяки традиціям, звичаям та обрядам розвивалася і збагачувалася фізична культура українського народу, цінності її передавалися з покоління в покоління. Сьогодні значення досвіду, практики більшою мірою зводиться до перевірки нових ідей, хоча і передача його каналами культурної спадкоємності досі не втрачає своєї актуальності, особливо у сфері сімейного фізичного виховання.

Подібно до того, як у фондах музичної культури і живопису зберігаються шедеври видатних старих і нових майстрів, у літописах культури фізичної підготовки зберігаються шедеври досягнень досконалості рухів, фізичної діяльності людини. На жаль, до сьогодні не вдавалося зберегти для нащадків багато з цих досягнень, і їх культурна цінність часом обмежувалася констатацією взяття нового рубежу в процесі фізичного вдосконалення людини і розкриття її фізичних можливостей. Однак навіть ці досягнення залишались і залишаються значною цінністю, цілком матеріальним свідоцтвом підвищення рівня фізичної культури людства.

Важливою і ще недостатньо осмисленою цінністю у сфері хортингу є суспільна думка, рівень престижності виду спорту і структура чинників, що визначають її популярність у суспільстві. Саме ці обставини дозволяють певною мірою оцінювати рівень розвитку і якісні показники хортингу в тому чи іншому суспільстві чи інших регіонах.

В основу сучасної системи освоєння цінностей хортингу покладені теоретичні концепції, що визначають інноваційні підходи та нові педагогічні технології, які сформувалися у теорії і методиці хортингу в останнє десятиліття.

Розглянемо докладніше кожний з інноваційних напрямів, що визначають змістовну і педагогічну сутність хортингу.

Фізкультурне виховання. Цільова спрямованість сучасних педагогічних програм хортингу зовсім виразно стверджує необхідність формування фізичної культури особистості студентів, обґрунтовуючи тим самим філософсько-культурологічний підхід в організації навчального процесу з фізичного виховання людей засобами хортингу. Але традиційно процес фізичного виховання зводився до фізичного розвитку, фізичної підготовки, формування фізичних якостей, рухових умінь і навичок хортингістів, тобто зосереджується увага на біологічному, руховому аспекті розвитку хортингіста.

Фізкультурне виховання переслідує більш широкі цілі – виховання хортингістів через культуру за допомогою освоєння ціннісного потенціалу хортингу. Таким чином, фізкультурне виховання хортингістів – це перш за все педагогічний процес формування фізичної культури особистості.

Основними показниками фізичної культури як властивості і характеристики хортингіста є такі:

- турбота людини про підтримку в нормі удосконалення свого фізичного стану, різних його параметрів (здоров'я, статура, фізичні якості і рухові здібності);
- різноманіття використовуваних для цієї мети засобів, вміння ефективно застосовувати їх;
- схвалювані і реалізовані на практиці ідеали, норми, зразки поведінки, пов'язані з турботою про тіло і фізичний стан;
- рівень знань про організм, фізичний стан, засоби впливу на нього і методи їх застосування;
- ступінь орієнтації хортингіста на турботу про свій фізичний стан;
- готовність надати допомогу іншим людям в їх оздоровленні, фізичному вдосконаленні і наявність для цього відповідних знань, умінь і навичок.

У такому випадку реалізувати цільову культурологічну спрямованість фізкультурного виховання хортингіста можливо за умови розуміння людини в єдності його біологічних і соціальних якостей. У зв'язку з цим філософською підставою фізкультурного виховання хортингістів є твердження цілісного підходу до сутності людини, а також усвідомлення людиною і суспільством культурної цінності фізкультурно-спортивної діяльності.

Теоретичним підґрунтям фізкультурного виховання хортингістів слугують педагогічні принципи його організації: гуманізація, поліваріантність і різноманіття, гармонізація змісту фізкультурно-спортивної діяльності.

Основоположним принципом фізичного виховання хортингістів є єдність інтелектуального, світоглядного і рухового компонентів.

Технологічною підставою фізкультурного виховання хортингістів є діяльнісний підхід, нове розуміння освітнього підходу, пріоритет емоційного аспекту фізкультурно-спортивних занять хортингом, ефект задоволення і успіху.

Зміст фізкультурного виховання хортингістів включає у себе три основних напрями: соціально-психологічне, інтелектуальне та рухове (тілесне) виховання.

Сутність соціально-психологічного виховання хортингістів зводиться до процесу формування у спортсменів життєвої філософії, переконаності, потребностно-діялісного ставлення до освоєння цінностей хортингу. Позитивний ефект соціально-психологічного виховання хортингістів буде досягнутий, якщо особистісні цінності хортингу будуть відчуті людиною, зрозумілі і усвідомлені як життєво важливі і необхідні, а ціннісні орієнтації підкріплюватимуться активною фізкультурно-спортивною діяльністю.

Зміст інтелектуального виховання хортингістів передбачає можливість формування у людини комплексу теоретичних знань, що охоплюють широкий спектр філософських, медичних та інших аспектів, тісно пов'язаних з фізкультурними знаннями.

Специфічна частина фізкультурного виховання хортингістів містить рішення рухових завдань: формування фізичних якостей, умінь і навичок управління рухами, а також можливостей раціонального використання фізичного потенціалу.

Нові підходи до формування фізичної культури суспільства і особистості потребують кардинальних змін в організаційних структурах, навчальних закладах, більш високої професійної підготовки вчителів, тренерів, соціальних педагогів, оновлення методичної документації, навчальних планів, програм, посібників, що забезпечують процес нововведень.

Валеологічне виховання. В основу валеологічного виховання хортингістів покладені інформаційні та практичні підходи до формування здорового способу життя: ознайомлення студентів з різноманіттям традиційних і нетрадиційних засобів і методів збереження і зміцнення здоров'я, виховання потреби в здоровому способі життя.

Здоров'я людини – це проблема, яка вийшла за межі медичної науки. За твердженням ряду вчених, збереження здоров'я цілком залежить від ставлення самої людини до цього дорогоцінного дару природи, від її способу життя, поведінки. Ніхто і ніщо не зможе допомогти зберегти здоров'я, примножити його або, навпаки, втратити, як це роблять самі люди. Ми з подивом спостерігаємо приклади девіантної поведінки студентів, здавалося б, з найбільш благополучних сімей. Наркоманія, алкоголізм, проституція процвітають у благополучних за економічними показниками суспільствах.

Рішення цих проблем є перш за все в усвідомленні людиною своєї влади над здоров'ям, яке, як справедливо стверджують фахівці хортингу, не купиш в аптеці. Необхідно вчити хортингіста уважно, з усією обережністю, як повну дорогоцінну чашу нести і без потреби не розхлюпувати той потенціал, який закладає природа в здоров'я кожної людини.

І немає особливої потреби доводити величезне значення регулярних занять хортингом, фізичними вправами для зміцнення людини. Саме хортинг як засіб фізичної культури дозволяє уявити людину як біосоціальну єдність і разом із тим пропонує широкий спектр форм, засобів і методів управління індивідуальним станом особистості. Таким чином, можна стверджувати, що за силою валеологічного потенціалу і здатності впливу на збереження і примноження здоров'я хортингіста цей феномен є, по суті, одним із найзначніших і ефективних, оскільки будь-яка з цінностей хортингу тією чи іншою мірою працює на здоров'я людини.

У зв'язку з цим зростає роль валеологічного виховання хортингістів, ключовою проблемою якого стає процес формування фізичної культури особистості.

Програма валеологічного виховання хортингістів, крім інших розділів методики хортингу, містить такі пріоритетні напрями:

- виховання фізичної культури хортингіста;
- виховання потреби і навичок здорового способу життя;
- практичне освоєння оздоровчих систем.

Спортивне виховання хортингістів. У змісті спортивного виховання хортингістів, так само як і в інших видах розглянутого процесу виховання, пріоритет повинен віддаватися освоєнню цінностей фізичної культури, в першу чергу в зв'язку з пізнанням їх історичного і гуманістичного потенціалу.

Одним із шляхів реалізації гуманітарної освіти, що проповідує пріоритет загальнолюдських моральних і духовних цінностей, є використання всього змісту ідей національного виду спорту хортингу. Фізичне і духовне вдосконалення особистості, активне людське життя, здоров'я, здоровий спосіб життя, дух суперництва, поваги і співпереживання – людські цінності, які закладені в основі фізичної і спортивної культур хортингу.

Хортинг має інтегруючу силу, яка дозволяє збагатити процеси фізичного виховання і спортивної підготовки філософією, що об'єднує, як вказується в Декларації хортингу, в збалансоване ціле гідності – тіло, волю та розум. Національний вид спорту України хортинг – соціально-культурне явище, що базується на принципах демократизму, гуманізму, лібералізму, на загальнолюдських морально-етичних цінностях. Він інтегрує в собі процеси освіти, виховання і культури, створюючи тим самим передумови для формування хортинської культури, заснованої на гуманітарних і гуманістичних цінностях фізичної культури та спорту.

Хортинська культура з її потужним гуманізуючим змістом здатна подолати вже сформовану практику утилітарного ставлення до фізичної культури, наповнити процеси фізичного виховання і спортивної підготовки культурним та духовним змістом на основі ідеалів, втілених у Декларації хортингу.

Хортинська культура – це специфічна філософія життя, що включає в себе духовний зміст спорту. Вона несе в собі історичний, світоглядний, аксіологічний потенціали. У зв'язку з цим зростає роль хортинської освіти, зміст якої визначається освоєнням цінностей хортинської культури.

У програму хортинської освіти студентської молоді закладені три основних напрями: пізнавальний, мотиваційний, практичний.

I напрям: формування знань про національний вид спорту хортинг, історію хортинського руху, гуманістичні ідеали і цінності хортингізму;

II напрям: формування інтересу до спорту, потреби в спортивних заняттях, прагнення до досягнення спортивного результату;

III напрям: формування умінь і навичок для практичного освоєння принципів і цінностей хортингу шляхом активної участі студентської молоді в традиційних і нетрадиційних моделях фізкультурно-спортивної діяльності (спортивних змаганнях, хортинських іграх, культурно-спортивних заходах).

Трансляція хортинської культури через систему освіти слугує інтеграції спорту, освіти, здорового способу життя і зближенню людей у дусі хортингізму.

Підготовка фахівця з викладання методики освоєння оздоровчих цінностей хортингу забезпечується за допомогою трьох основних компонентів: мотиваційно-морального (стимулюючого діяльність майбутнього фахівця), пізнавального (забезпечує всю повноту оволодіння змістом освіти), рухового (що відображає специфіку професії і забезпечує механізм пізнання). Усі компоненти спрямовані на оволодіння цінностями професійної фізкультурної освіти у сфері хортингу і досягнення її мети – формування культури особистості фахівця з хортингу.

Відповідно до зазначених положень на першому рівні виділяють загальнокультурні цінності, що мають загальнолюдське значення та відображають взаємодію освіти і культури в руслі нового педагогічного мислення.

Вибір цих цінностей не випадковий. Добро, краса та істина мають давні історичні корені, що становили основу античного світовідчуття і виражалися у понятті «калокагатія» – гармонійне поєднання у людині моральності, естетики та знання. *Калокагатія* (дав.-гр. καλοκαγαθία, від дав.-гр. καλὸς καὶ ἀγαθός) – поняття давньогрецької естетики. На сьогодні воно залишається актуальним, оскільки визначає людську поведінку, свідомість, є, по суті, центральною ланкою ціннісного комплексу і критерієм оцінки діяльності людини і суспільства.

Крім того, на загальнокультурному рівні доцільно враховувати цінності вітчизняної системи освіти – моральність, гуманізм, духовність, соборність, фундаментальність, всебічність і цілісність пізнання навколишньої дійсності, проголошені українськими педагогами, науковцями, мислителями Української федерації хортингу. Основною цінністю на цьому рівні є суспільство, яке потребує висококваліфікованих фахівців, здатних задовольнити його різноманітні потреби в сфері хортингу та фізичної культури, забезпечити необхідний біопотенціал населення для активної всебічної життєдіяльності. Водночас суспільство зберігає і відтворює цінності хортингу.

На наступному рівні виділяють специфічні цінності. Їхні особливості обумовлені тим, що підготовка кадрів, з одного боку, належить до системи освіти, а з іншого – до системи фізичної культури. Тому в підготовці фахівців хортингу функціонують цінності фізичної культури. Поряд з ними актуальними є компоненти особистості, які створюють передумови формування найважливішої цінності фахівця – його професійної педагогічної майстерності. Основа цього комплексу специфічних цінностей хортингу – фахівці в галузі фізичної культури. Цінності конкретизуються не тільки на специфічному, але і на особистісному рівні.

Тут визначаються цінності, безпосередньо пов'язані з конкретною людиною. Їхнє досягнення забезпечується мотиваційною, руховою та інформаційно-пізнавальною сферами діяльності хортингістів. У результаті розвитку мотиваційної сфери досягаються такі цінності, як моральність особистості, її доцільна діяльна активність. Розвиток пізнавального компонента, спрямований на формування освіченості, вміння досліджувати і вирішувати проблеми, які виникли, з науково обґрунтованої позиції.

Рухова сфера орієнтована на всебічність, універсальність особистості хортингіста, його здатність до самостійної творчої діяльності. Особливо потрібно зазначити про таку цінність, як духовність особистості, що має неутилітарний, ідеальний характер. Саме завдяки цій цінності розвивається людське в людині.

У центрі цінностей на цьому рівні знаходиться сама людська особистість. Культура хортингіста формується за умови цілісності освіти, тобто об'єднання, гармонійного співвідношення в людині біологічного і духовного начала, а також інтеграції мотиваційної, пізнавальної та рухової сфер.

5.1.5. Функції хортингу у формуванні фізичної культури та основ здоров'я студентської молоді

Термін «здоровий спосіб життя» використовується усе частіше, але тлумачення його залишається неоднозначним. Найпростіше визначення здорового способу життя можна звести до того, що це все, що в поведінці і діяльності людей, позитивно впливає на їхнє здоров'я. Однак до нього потрібно включити всі позитивні для здоров'я аспекти, види активності – спортивної, трудової, соціальної, інтелектуальної, освітньої, фізичної і, звичайно, медичної, які діють на благо індивідуального і суспільного здоров'я. Оскільки поняття «діяльність» є досить широким і кожен вид діяльності може впливати на здоров'я, здоровий спосіб життя хортингістів включає у себе всі елементи такої діяльності, спрямованої на охорону, поліпшення та відтворення здоров'я.

Таким чином, здоровий спосіб життя – це діяльність, найбільш характерна, типова для конкретних соціально-економічних, політичних, екологічних та інших умов, спрямована на збереження і поліпшення, зміцнення здоров'я людей. Таке визначення може здатися аналогічним поняттю «охорона здоров'я», яке найчастіше кваліфікується як система суспільних і державних заходів щодо охорони та зміцнення здоров'я населення (профілактики, лікування, реабілітації). Дійсно, підстави для такого висновку є, оскільки охорона здоров'я – це діяльність державних, громадських установ, органів і організацій щодо забезпечення умов для охорони та зміцнення здоров'я населення (у тому числі матеріально-технічної бази, кадрів, наукових досліджень), а також діяльність установ, служб охорони здоров'я щодо охорони і поліпшення здоров'я населення. Охорона здоров'я є важливим, але не єдиним фактором здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя формує образ життя – усі його сторони і прояви, що позитивно впливають на здоров'я. Отже, немає такого виду, способу активності, діяльності, які б в своїх позитивних проявах не формували здоровий спосіб життя. У діяльності з охорони і поліпшення здоров'я населення, в гігієнічному вихованні потрібно враховувати різноманіття впливів, умов і факторів, що визначають характер і рівень здоров'я людини, групи людей і населення. Сучасне природознавство розглядає людину як цілісний природний і соціокультурний феномен.

З цією метою необхідно виділити деяку частину зводу соціо-природних змін людини та проаналізувати їх як інтегральне утворення, нероздільну сукупність. Як така сукупність, може бути виділена тріада вимірювань, що включає космопланетарний вимір (біосферно-ноосферний, занурений у космічне середовище світу), еволюційно-екологічний і, нарешті, вимір, що відображає стан людського здоров'я переважно на популяційному рівні. Ця тріада в цілому відображає фундаментальні нерозривні взаємозв'язки людини і навколишнього його космопланетарного світу. Сукупність соціоприродних вимірювань людини визначається, зокрема, такими закономірностями організованості живої речовини.

По-перше, це взаємодія живої речовини з потоком сонячної радіації і переклад енергії останнього в пов'язану енергію форм живої речовини, які є трансформаторами космічної енергії; по-друге, дія двох біогеохімічних законів (законів Вернадського – Бауера), що обумовлюють максимізацію живими організмами біогеохімічної енергії у біосфері; по-третє, прояв принципу Реді (принципу заборони щодо абіогенезу), згідно з яким усі види земних організмів походять від інших.

Функції здоров'я популяцій розраховані у відповідних коефіцієнтах (людино-годинах), параметри їх взаємодії і лімітування щодо даних екологічних властивостей середовища можуть слугувати показниками потенціалу екологічного здоров'я людини, соціально-трудового потенціалу суспільства.

Здоров'я людини багато в чому пов'язане з еволюційно-екологічними основами її психофізичної діяльності. Дослідження

показали, що в сучасній популяції людей формуються і нові варіанти гено- і фенотипів людини. Морфотипи, які в давнину розвивалися відповідно до різних відносно постійних природно-екологічних і соціальних умов, втрачають свої переваги. Ритми життя, урбанізація, міграція, сучасні біосферні та ноосферні екологічні зміни в цілому висувають до людей нові вимоги. Формуються генотипові властивості, які найбільш адекватно відповідають сучасним психофізіологічним і соціальним потребам життя.

Понад сто років тому видатний французький біолог і медик К. Бернар висунув ідею єдності здоров'я і хвороби та, по суті, обґрунтував вчення про гомеостаз. До думки про гомеостаз він прийшов на основі досвіду медицини і власних експериментальних спостережень. У лекціях про життя тварин і рослин у 1878 році Бернар узагальнив цей звід даних. Він стверджував думку про єдність здоров'я та хвороби.

Водночас фізіологія хвороб, звичайно, містить у собі процеси, які можуть бути притаманні їм спеціально, але їхні закони абсолютно тотожні із законами, які керують функціями життя в здоровому стані.

Таким чином, вчення про гомеостаз засновано на переконанні в єдності здоров'я і хвороби. Підтримка внутрішнього середовища як умова свободи життя – такий сьогодні прийнятий більшістю як істина принцип загальної патології. Ця ідея пронизує сучасні узагальнюючі рекомендації щодо загальної патології людини. Компенсаторно-пристосувальні реакції, що забезпечують гомеостаз, не є якимись особливими реакціями організму, а являють собою різноманітні комбінації його функцій, що розгортаються на такій самій, що і в нормі, матеріальній основі, але що відбуваються, як правило, з більшою, ніж зазвичай, інтенсивністю і часто супроводжуються появою своєрідних тканинних змін.

Здоров'я і хвороба – це два якісно різних феномени, які можуть співіснувати в людині. Зокрема, можна висловити правильне твердження, що сам організм (його центральна нервова система) може бути організатором патологічних процесів. Це твердження є науково обґрунтованими результатами великої кількості експериментів. Організація (самоорганізація) патологічного процесу –

організація адаптивної програми в екстремальних, аварійних умовах середовища, а «патологія» є організованим варіантом життя (виживання) на основі видової програми пристосування виду. Такі ідеї присутні в роботах багатьох учених світу.

У чому ж основне протиріччя і єдність феноменів здоров'я і хвороби? По-перше, людський організм, як і всі окремо живі речовини, є теленомічним, тобто цілеспрямованим. Кожна людина соціально-біологічно теленомічна за двома програмами безсмертя: у продовженні роду і в соціально-культурній активності. У звичайному житті в екстремальних умовах можливі відмови, мінімізація психофізіологічних функцій, що буде суб'єктивно і об'єктивно проявлятися у дискомфорті, в таких станах, які сама людина може зарахувати до категорії патології і хвороби.

По-друге, якщо людина має внутрішню психоемоційну установку на здоров'я у його звичайному, життєвому загальноприйнятому розумінні як вищу цінність і мету життя, то, як правило, ця людина уникає труднощів, високого ризику, напруженого пошуку боротьби. Сприйняття станів здоров'я і хвороби у таких людей буде іншим, ніж у тих, хто розцінює своє життя як шлях досягнення вищих соціальних цілей, і саме здоров'я в такому русі життя – як засіб. Людям з цією останньою установкою властива пасіонарність, подвижництво, творчий порив, шаленість пошуку, прагнення до досягнення вищих цілей.

Таке спрямоване психоемоційне напруження, таку реакцію прийнято визначати як реакцію Прометея, відокремлюючи її від настільки невинувато поширеної на будь-які хворобливі стани реакції стресу у людини. Реакція Прометея характеризується зміною порогів сенсорних систем внаслідок зміни психоемоційної установки так, що подразники, раніше хворобливі, патогенні виявляються нейтральними, їх дія загальмовується. Приклади таких реакцій численні. Описані явища, коли реакція Прометея охоплювала все життя людини.

Є й цікаві приклади навісної (наяву або під гіпнозом) фізичної або психоемоційної зниженої чутливості і, навпаки, нав'язаних самонавіюванням патологічних станів. Це лише окремо взяті явища. У цілому зміна рівнів чутливості, реактивності організму постійно має місце у кожній людини впродовж її життя.

В екстремальних умовах (у разі перевантаження, травми, інфекції, інтоксикації тощо) видова аварійна програма реалізується в тому, що істотно, іноді до можливого мінімуму, скорочується зовнішня робота і всі резерви направляються на розвиток нових внутрішніх функціонально-морфологічних механізмів збереження життєздатності, виживання, одужання. Організм перебудовує свою життєдіяльність у максимально закритому режимі. Уся ця перебудова на основі видової аварійно-адаптивної програми для даної людини, по суті, є необхідною для її залучення до процесу еволюційно-видового виживання (адаптації виду).

Природно, що відносно звичайної, здорової життєдіяльності така перебудова оцінюється як щось зовнішнє, як хвороба. Зрозуміло, що це нова якість життєдіяльності людини на основі видової адаптивної програми, яка справедливо називається адаптацією через хворобу. Термін «хвороба» відносять до людини, до її життєдіяльності в звичайних умовах середовища, а поняття «адаптація» відображає більш масштабну закономірність видового гомеостазу.

Ймовірно, антропоекологічні погляди наших предків на те, що здоров'я і хвороба несуть різні якості життя, в своїй основі справедливі. Людина пристосувалася до різних коливань зовнішніх умов, передаючи своєму потомству постійно наростаючу здатність пристосування, яка значною мірою збільшується за допомогою знання і мистецтва, придбаних шляхом спостереження. Реакція організму на шкідливо діючі на нього впливи зовнішнього середовища і становить сутність хворого життя.

У роботах українських клініцистів, патологів були намічені шляхи вирішення проблем загальної патології, сформульовані основи бачення проблем гомеостазу, феноменів здорового і порушеного життя, зроблені спроби обґрунтувати розуміння здоров'я і хвороби як діалектичної єдності і протилежності.

Аналізуючи специфіку здоров'я у зазначеному відношенні, порібно чітко розмежовувати здоров'я окремої людини і здоров'я популяції. Здоров'я людини є динамічним процесом збереження і розвитку його соціально-природних, біологічних, фізіологічних і психічних функцій, соціально-трудова, соціокультурної і творчої

активності при максимальній тривалості життєвого циклу. Здоров'я популяції, на відміну від цього, є процесом довготривалого соціально-природного, соціально-історичного та соціокультурного розвитку життєздатності та працездатності людського колективу в ряду поколінь. Цей розвиток передбачає вдосконалення психофізіологічних, соціокультурних і творчих можливостей людей.

Здоров'я популяції та індивіда є необхідною передумовою інтелектуального здоров'я людини, повноцінної реалізації її творчих можливостей. І навпаки, коли соціально-історичні умови перешкоджають повноцінному розвитку інтелектуального здоров'я, ймовірний такий негативний наслідок, як зниження загального рівня здоров'я популяції, виражене в показниках захворюваності і смертності, зростання хронічної патології тощо.

Необхідно говорити про три найважливіших функції популяційного здоров'я. У вимірних коефіцієнтах людино-годин ці три функції визначаються таким чином.

Функція 1 – конкретна жива праця, або сукупність психофізичних витрат у процесі виробничої діяльності, які виробляються працюючими людьми всередині даної популяції.

Функція 2 – соціально-біологічне відтворення наступних поколінь, з якими пов'язане існування інституту сім'ї.

Функція 3 – виховання і навчання наступних поколінь, засвоєння ними сукупності умінь, навичок і знань, необхідних для успішної соціально-виробничої, творчої діяльності, для повноцінного відтворення наступних поколінь людей.

Комплексні науково-практичні заходи повинні бути спрямованими на збалансований, взаємозалежний розвиток цих функцій, що забезпечує збільшення соціально-трудового потенціалу населення, збереження і розвиток здоров'я людей. Фактично йдеться про розробку систем життєзабезпечення, які враховують специфіку різних у природно-екологічному відношенні територій.

Найбільше на світі люди хочуть мати гарне здоров'я. Здоров'я – це проблема номер один. Відмінно, але чи пробували ви визначити, що ж все-таки означає здоров'я?

У 1947 році Всесвітня організація охорони здоров'я, заснована з ініціативи ООН, запропонувала коротке формулювання терміна «здоров'я». Здоров'я – це стан повного фізичного, розумового і соціального добробуту. Виявляється, кожна людина народжується на світ з певним запасом життєвої енергії, якою і визначається її життєва роль. Цей запас у людей різний.

Життєва енергія, яку отримали при народженні, подібна банківському грошовому внеску, який можемо витратити за своїм бажанням, але який ніколи не зможемо поповнити. Тільки постійний контроль над її витратами допоможе розумно використовувати цей скарб.

Коли організм переживає стан стресу, всі його життєво важливі системи піддаються перенапруженню (серце, нирки, шлунок або інші органи). Вони виходять з ладу залежно від того, який з них найбільш вразливий у кожної конкретної людини.

Спосіб життя значного відсотка пацієнтів у віці до 60 років, які страждають серцевими нападами, названий вченими типом «А». Подібні особи схильні до суперництва і постійної поспішності. Іншими словами, їх спосіб життя такий, що вони перебувають у постійному стресі.

Багато хто вважає, що після того, як вони піддалися впливу надзвичайних подразників, відпочинок може їм повернути колишній стан і сили. Це не правильно. Експерименти науковців чітко показали, що кожний такий вплив залишає незабутній слід, бо витрачені адаптаційні резерви не можуть бути відновлені. Спроба уникнути всіх форм стресу – не вихід із ситуації. Дослідження показали, що скорочення активності також веде до скорочення життя.

Марнувати життя, настільки ж безглуздо, як і «іржавіти» від бездіяльності. У багатьох випадках успіх у житті залежить від поміркованості та рівноваги.

Кожний з нас має два віки, що беруться до уваги. Перший – це наш хронологічний вік – де нічого змінити неможливо. Ми народжуємося в певний день, і з цієї пори календар починає втрачати листок за листком. Але є також і фізіологічний вік, з яким можемо дещо зробити. Який би не був ваш хронологічний вік, ви можете зробити щось значне зі своїм фізіологічним віком тільки за умови, що дійсно цього хочете.

Якщо у вас є певна програма, потрібно неухильно дотримуватися її. Спортсмени хортингу знають, що два тижні вимушеної бездіяльності знижують їх сили і можливість добре виступити на змаганнях на 25 %. Але щоб відновити колишню форму, потрібно вже не два тижні, а шість. Тому боротьба за своє здоров'я не повинна здійснюватися за потреби. Вона повинна стати новим способом життя.

Ще за часів Гіппократа, батька медицини, було відомо, що людські емоції пов'язані із захворюваннями. Але тільки в 1818 році Гейнрус застосував новий термін, який почали використовувати під час опису подібних феноменів, – психосоматичні захворювання. Грецьке «психо» означає душа, «сома» – тіло. Отже, маємо справу з «душевно-тілесними» захворюваннями. При всіх захворюваннях є взаємозв'язок між емоціями і станом організму. Майже всі хворі, незалежно від того, знали вони про це чи ні, мали попередні захворювання, емоційні переживання.

Коли людина не справляється з критичними стресовими станами, то її мозок або організм обов'язково виходять з ладу. І якщо розвивається якесь захворювання, воно уражає найбільш вразливі місця нашого організму. Де проявить себе хвороба залежить від того, які органи виявилися «підвищено чутливими» у результаті перенесених дитячих захворювань, спадкової схильності або стану нервової системи.

Емоційні стреси впливають на організм двома основними шляхами. Емоції, пов'язані з проявом ворожості, викликають підвищену реакцію організму, а такі почуття, як страх або зневіра – знижену.

Доведено, що бактерії не починають своєї руйнівної роботи в організмі людини, поки якийсь зовнішній (фізичний чи хімічний) подразник не дасть їм таку можливість. Іншими словами, люди, які часто хворіють, зазвичай бувають не в змозі протистояти стресу без будь-яких наслідків. Якщо хочете уникнути хвороби, намагайтеся тримати себе у відмінній фізичній формі. Це «зірве всі плани» мікробів.

Добре також намагатися уникати стану, що веде до емоційного перенапруження. Наприклад, якщо на людський організм

раптово впливати короточасним або тривалим шумом, він відповідає тією ж реакцією, що і при емоціях гніву або страху. Важливо уникати шуму, наскільки це можливо.

Думайте завжди про хороше. Соломон, один з наймудріших людей, які колись жили на землі, говорив: «Серце радісне добре лікує, а пригноблений дух сушить кістки».

Подібно до того, як похмурі думки можуть вивести вас з ладу, так добрі – допоможуть зберегти найкраще здоров'я. Знання про здоровий спосіб життя дасть змогу людині відчувати те, чого необхідно уникати і до чого варто прагнути.

Твердо наважтеся піднятися над усіма труднощами життя – і воно буде довгим, здоровим і щасливим.

Співпрацюйте з природою в її прагненні відновити порушений баланс і гармонію в усіх системах організму. Нарешті, вивчайте все, що можна, про природні засоби лікування. Свіже повітря, сонячне світло, помірність, відпочинок, фізичні вправи, вода і правильне харчування – необхідні фактори здоров'я і довголіття.

Діяльність – закон усього нашого існування, бездіяльність – причина хвороб. Серед фізично пасивних людей інфаркт міокарда зустрічається в два рази частіше, ніж серед людей фізично активних. Користь людському організму від фізичних вправ хортингу неоціненна.

Оздоровчі вправи з хортингу:

- покращують кровообіг;
- попереджають передчасні серцеві захворювання;
- збільшують надходження кисню в організм;
- сприяють травленню;
- заспокоюють нерви і врівноважують емоції;
- підвищують опірність організму до захворювань;
- знімають втому;
- зміцнюють м'язи, кістки і зв'язки;
- надають фігурі стрункість;
- загострюють розумові здібності;
- підсилюють самовладання, розвивають спритність;
- допомагають протистояти несподіваним стресам, наприклад фізичним або емоційним;

- покращують функції залоз;
- розвивають силу, впевненість і волю;
- сприяють правильній оцінці навколишньої дійсності та інших людей;
- сприяють міцному сну.

Мало хто реально уявляє собі, яку роль відіграє вода в нашому житті. На 50–65 % людський організм складається з води. М'язи містять 75 % води, і навіть у кістках її більше 20 %. Кожна клітина потребує рідини. Усі хімічні і електричні процеси в організмі відбуваються у рідкому середовищі. У середньому людина повинна випивати як мінімум 6 склянок води щодня. Розплануйте пиття води таким чином: дві склянки одразу після підйому вранці, дві – в середині дня, між сніданком і обідом, і дві склянки в другій половині дня.

Для нормального функціонування наш організм потребує певної кількості кухонної солі. Надмірне вживання солі може призвести до серйозних проблем, зокрема до підвищення кров'яного тиску.

Усім відомо про згубний вплив цукру на стан зубів. Наукові дослідження показали, що надмірне споживання цукру значно підвищує рівень холестерину в крові, а це може призвести до захворювань серця.

Оскільки мозку для обміну речовин необхідна глюкоза, будь-яке порушення вмісту цукру в кров'яному руслі призводить до порушення роботи клітин мозку.

Підраховано, що одна біла клітка крові – лейкоцит – може знищити близько 14 ворожих бактерій.

Доведіть споживання цукру до 24 чайних ложок на добу – і лейкоцит у процесі боротьби зможе здолати лише одну бактерію. Ті, хто вживає багато цукру, відкриті для численних інфекційних захворювань.

Доведено не тільки те, що вегетаріанська дієта перебуває на одному рівні з м'ясною, а й те, що вона значно краща. З надмірним вживанням в їжу м'яса пов'язані певні небезпеки. Тваринні жири містять холестерин, якого немає в жирах рослинного походження. Він тісно пов'язаний з виникненням серцево-судинних захворювань. У тканинах тварин містяться відпрацьовані продукти,

які повинні виводитися нирками. Кожний, хто їсть м'ясо, додає, таким чином, ці шлаки до своїх власних, навантажуючи додатково роботою нирки. З більше ніж 200 заразних хвороб тварин половина небезпечна і для людини, і більше 80 з них легко передаються між хребетними тваринами і людиною.

Нещодавно було виявлено, що в невеликому шматку підсмаженого м'яса, вагою близько кілограма, міститься стільки бензопірену, скільки в 600 викурених сигаретах. Бензопірен – канцерогенна речовина. У піддослідних мишей він викликає пухлини шлунка і білокрів'я. З надмірним споживанням м'яса вводимо в організм багато пуринових основ, екстрактивних речовин, що викликають кишкове гниття та отруюють організм. Встановлено, що значна кількість м'ясна їжа пригнічує діяльність корисної мікрофлори, яка живе в нашому кишечнику. На перетравлення м'яса витрачається багато енергії, потрібний занадто великий приплив крові до шлунково-кишкового тракту.

М'ясна їжа, як відомо, насичена токсичними продуктами обміну речовин, що підлягають викиду з організму. Про це знали ще в країнах Стародавнього Сходу. Там навіть існувала своєрідна кара: засуджених до смерті годували тільки вареним м'ясом, і вони вмирали від самоотруєння на 28–30 день, тобто набагато раніше, ніж при повному голодуванні.

Споживання надмірної кількості тваринних жирів веде до збільшення вмісту в крові найбільш великих жирових кульок – хиломікрон, регуляція їх вмісту в крові порушується, одночасно підвищується згортання крові. Усе це сприяє порушенню кровотоку. Це особливо небезпечно для серця хворих на атеросклероз. Усе більша кількість розсудливих і стурбованих людей схиляються до вегетаріанського способу життя, і вони отримують винагороду кращим здоров'ям.

Іноді людина відчуває себе добре, всі органи і системи працюють, здавалося б, нормально, але досить легкого протягу – і вона вже захворіла: на кілька днів злягла з високою температурою. Отже, що навіть при нормальних якісних показниках організм може бути надзвичайно вразливим, тобто не абсолютно здоровим. І цілком справедливо пропонується ввести новий медичний термін «кількість здоров'я» для позначення заходів резервів

організму. Є приховані резерви серця, нирок, печінки. Виявляються вони за допомогою різних навантажувальних проб. Здоров'я – це кількість резервів в організмі, це максимальна продуктивність органів при збереженні якісних меж їх функцій.

Сьогодні замість 100 років живемо в середньому 70, тобто наше життя коротшає на 30 років. Першою причиною того, що забирає у нас приблизно 20 років, можна вважати повсякденне навантаження на мозок – хвороби, переживання, неправильний спосіб життя; усе це призводить до його передчасного зношування. Другою причиною, що забирає у нас приблизно 10 років, є самоотруєння гнильними речовинами з товстого кишечника. Регулярно вживаючи кисломолочні продукти, маємо всі підстави сподіватися виграти 10 років здорового життя. Для того щоб продовжити життя, перш за все треба не вкорочувати його.

Секрет довголіття полягає у загартовуванні тіла, здорових нервах і хорошому характері, правильному харчуванні, кліматі, щоденній праці.

Правильний спосіб життя у медичних практиках ще називається ортобіозом («орто» – прямий, правильний; «біо» – пов'язаний з життям). Коротко розглянемо вісім найважливіших умов ортобіозу, якими вони є з точки зору сучасної науки. Перш за все потрібно знову назвати працю, що є найважливішою умовою фізіологічного благополуччя. Органи-дармоїди швидко гинуть.

Однією з умов ортобіозу є нормальний сон. Диригентом симфонії життя, що старить людину в першу чергу, є мозок. За собом відновлення його сил, які даються самою природою, слугує стан сну. Тому зрозуміло, що правильне використання цього блага абсолютно необхідне.

Наступна умова – добрий настрій, позитивні емоції. Їх забезпечує доброзичливе ставлення до інших людей, гумор, оптимізм. Треба фіксувати увагу на хорошому і вміти радіти йому.

Позитивні емоції зменшують больові відчуття. Позитивні емоції ніби закривають «больовий шлагбаум» у сірій речовині спинного мозку, а негативні, навпаки, відкривають його. Позитивні емоції – універсальний цілитель від багатьох недуг, іноді навіть від такого важкого захворювання, як рак. Наприклад,

американські вчені стверджують, що в Нью-Йорку зареєстровано 20 хворих на рак, які вилікувалися від нього, не вдаючись до допомоги ні спеціальних фармакологічних речовин, ні радіоактивного випромінювання: всього-на-всього за допомогою позитивних емоцій (нове кохання, позитивні зміни в житті, загальний оптимістичний настрій).

Серед умов правильного способу життя досить істотним є раціональне харчування. Раціональним воно повинно бути за якістю, кількістю і режимом. Щоб не хворіти атеросклерозом і довше прожити, треба не зловживати двома речами: шлунком і будильником, тобто не переїдати і спати за потребою.

Уникати алкоголю і нікотину – важлива умова ортобіозу. Алкоголь – отрута для усіх клітин тіла. Слабшають нервові процеси, особливо гальмівний. Гине серцевий м'яз. Негативно впливає алкоголізм батьків на потомство, підвищуючи кількість студентів із психохімічними і фізичними дефектами. Від алкоголю важко страждає печінка – вона перестає належним чином виконувати свою бар'єрну, захисну роль. Кишкові отрути все вільніше проникають у кров, і закономірний кінець алкоголіка – важке отруєння цими отрутами, відоме під назвою «біла гарячка». Тютюнова отрута – ряд шкідливих речовин для організму людини. Нікотин – нервово-судинна отрута. Він вражає сучасну людину в найболючіше місце – підсилює атеросклероз. Від інфаркту міокарда курці вмирають у 11 разів частіше, від раку легенів у 13 разів частіше, ніж ті, що не курять. Живуть вони в середньому на 10 років менше.

Дотримання режиму, тобто виконання певної діяльності організму в певний час, призводить до утворення в мозку умовних рефлексів за одиницю часу. У результаті звичний час їжі налаштовує організм на прийняття і перетравлювання їжі, звичний час для роботи – на відповідну форму діяльності. Мозку не доводиться кожного разу «розгойдуватися», налаштовуючись на нову діяльність – саме час готує його до даної роботи. У зв'язку з цим, по-перше, мозок економить ресурси, по-друге, робота виконується краще. Зрозуміло, що людина, яка дотримується режиму, має більше шансів на здоров'я і довголіття.

Загартовування організму – важлива умова ортобіозу. Під загартовуванням розуміють процес пристосування організму до несприятливих зовнішніх впливів, причому це пристосування досягається шляхом використання природних сил природи – сонячних променів, повітря, води.

Нарешті, фізичні вправи, достатній обсяг рухової активності – це найважливіший елемент фізичної культури і правильного здорового і виваженого способу життя.

5.2. Індивідуальні ціннісні особливості хортингістів

Індивідуальні ціннісні орієнтації спортсменів хортингу впливають на їх здоровий спосіб життя, що відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності хортингістів, для якої характерна єдність і доцільність процесів тренування, самоорганізації та самодисципліни, саморегуляції і саморозвитку, спрямованих на зміцнення адаптивних можливостей організму, повноцінну самореалізацію своїх сутнісних сил, обдарувань і здібностей у загальнокультурному і професійному розвитку, життєдіяльності в цілому.

Здоровий спосіб життя створює для особистості таке соціокультурне мікросередовище, в умовах якого виникають реальні передумови для високої творчої самовіддачі, працездатності, трудової та громадської активності, психологічного комфорту, найбільш повно розкривається психофізіологічний потенціал особистості, актуалізується процес її самовдосконалення. В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у хортингіста як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стилевих особливостей поведінки, здатності побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень щодо повноцінного в духовному, моральному і фізичному відношенні життя.

Зміст здорового способу життя хортингістів відображає результат поширення індивідуального або групового стилю поведінки, загальної організації життєдіяльності, закріплених у вигляді

зразків до рівня традиційного здорового стану. Основними елементами здорового способу життя є дотримання режиму праці та відпочинку, харчування і сну, гігієнічних вимог, організація індивідуального доцільного режиму рухової активності, відмова від шкідливих звичок, культура міжособистісного спілкування і поведінки в колективі, культура сексуальної поведінки, правильне і змістовне дозвілля, що здійснює вплив на особистість.

Організуюючи свою життєдіяльність, особистість вносить у неї упорядкованість, використовуючи деякі стійкі структурні компоненти. Це може бути певний режим, коли хортингіст, наприклад, регулярно в один і той самий час харчується, лягає спати, займається хортингом, використовує процедури загартування. Стійкою може бути і послідовність форм життєдіяльності після навчального тижня: один вихідний день присвячується спілкуванню з друзями, інший – домашнім справам, третій – заняттям хортингом.

Ці характеристики здорового способу життя стійкі щодо постійно мінливих численних впливів оточення людини. Вони утворюють своєрідні бар'єри, що захищають її від необхідності весь час реагувати на різноманіття суджень, думок, оцінок, вимог. Усередині цих меж хортингіст може регулювати свої дії, випробувати нові взірці поведінки. З одного боку, стійкість і повторюваність компонентів життєдіяльності, звернених до особистості, пов'язані з її індивідуальними перевагами, з іншого – вони не є її винаходом, а складаються і набувають культурного значення у процесі спілкування людей, у ході їхньої повсякденної практики.

Здоровий спосіб життя характеризується спрямованістю, яка об'єктивно виражається у тому, які цінності ним виробляються, які потреби ним задовольняються, що він дає для розвитку самої особистості. Між реальним способом життя і породжуючою ним системою суб'єктивних відносин виникають суперечності, у процесі вирішення яких відбувається перебудова, розвиток і вдосконалення способу життя, система відношення у ньому. Важливо не тільки те, як хортингіст живе, а й те, заради чого він живе, чим пишається і проти чого бореться. Так здоровий спосіб життя набуває оціночне і нормативне поняття.

Індивідуальна спадковість і її вплив на здоров'я

Фізичне і психічне здоров'я необхідно розглядати в динаміці, а саме як процес, що змінюється впродовж життя людини. Здоров'я багато в чому залежить від спадковості і вікових особливостей, які відбуваються в організмі людини залежно від розвитку. Здатність організму чинити опір діям шкідливих факторів визначається генетичними особливостями адаптивних механізмів і характером їх зміни. Відповідно до сучасних уявлень велику роль у становленні адаптаційних механізмів (приблизно на 50 %) відіграє період раннього розвитку (до 5–8 років). Сформована на цьому етапі потенційна можливість до супротиву шкідливим факторам реалізується і постійно удосконалюється. Але це лише задатки, які необхідно розвивати.

Наприклад, народиться дитина з обтяженою спадковістю, тобто у неї є пошкоджений ген, який циркулює в роду ще до її народження та зазначив її спадкові властивості – генотип. Чи означає це, що дитина обов'язково захворіє? Це означає лише, що у неї є схильність, для реалізації якої потрібні ті чи інші провокуючі подразники.

Роботами генетиків доведено, що за сприятливих умов вроджений ген може і не проявити свою агресивність. Здоровий спосіб життя, загальний здоровий статус організму можуть «приборкати» його агресивність. Несприятливі умови зовнішнього середовища майже завжди підсилюють агресивність патологічних генів і можуть спровокувати хворобу, яка б за інших обставин не проявилася. А якщо зі спадковістю усе благополучно, як будуть розвиватися події тоді? Якщо батьки здорові і у них народилася здорова дитина, чи означає це, що вона буде здоровою все життя? Ні в якому разі, оскільки можна успадкувати від батьків багатирське здоров'я і значно погіршити його за кілька років. Водночас можна народитися зі слабким здоров'ям, але, доклавши зусиль, зміцнити його.

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

Водночас можливо виділити ряд ознак, що характеризують стан здоров'я спортсмена хортингу. Зазначимо, що якщо людина здорова, то виконуються такі умови:

1. Основні функції організму на різних рівнях організації (цілісний організм, органний, тканинний, клітинний, субклітинний) характеризуються динамічною рівновагою в межах статистичних норм, виявлених у результаті відповідних медико-біологічних досліджень.

2. Здатність до адаптації до умов зовнішнього середовища: підтримується динамічна рівновага організму і його функцій у конкретних умовах зовнішнього середовища.

3. Людина повністю соціально адаптована, здатна до виконання своїх соціальних функцій і розвитку.

4. Організм здатний пристосовуватися до постійно змінюваних умов довкілля, підтримувати гомеостаз і забезпечувати різнобічну діяльність.

5. Ознаки хвороби або хворобливого стану відсутні.

6. Має місце фізичне і психологічне благополуччя людини.

Оцінка індивідуального здоров'я – метод функціональних навантажень. Зазначаючи про здоров'я особистості, індивідуальне здоров'я, можна використовувати ще більш поглиблені підходи. Обстеження окремої людини може бути тривалим та інтенсивним, із застосуванням найсучасніших дорогих діагностичних приладів. Однак потрібно мати на увазі, що оцінка стану різних органів і систем, хоча і несе важливу інформацію, іноді мало що дає, значно більше інформації можна отримати під час функціонального навантаження на організм.

Здоров'я – це ще й певний рівень фізичної тренуваності, підготовленості, визначеного функціонального стану організму, що є фізіологічною основою фізичного і психічного благополуччя. Основним його критерієм можна вважати енергетичний потенціал організму, оскільки життєдіяльність усього живого залежить від можливості вироблення енергії за рахунок компонентів довкілля, їжі, її акумуляції і мобілізації для забезпечення фізіологічних функцій. Чим більша потужність і ємність реалізованого енергетичного потенціалу, а також ефективність його витрати, тим вищий рівень здоров'я людини.

Отже, одним з критеріїв індивідуального здоров'я можна вважати величину максимального споживання кисню (далі – МСК) даної людини. Величина МСК характеризує потужність аеробного процесу, тобто кількість кисню, яку організм здатний засвоїти (спожити) в одиницю часу (за 1 хв). Здебільшого вона залежить від двох факторів: функції киснево-транспортної системи і здатності працюючих скелетних м'язів засвоювати кисень.

Зв'язок між аеробними можливостями організму і станом здоров'я був помічений і досліджений американським лікарем Купером (1970 р.). Він показав, що люди, які мають рівень МСК 42 мл/хв/кг і вище, рідко страждають хронічними захворюваннями і, як правило, мають показники артеріального тиску в межах норми. Більше того, було встановлено тісний взаємозв'язок величини МСК і факторів ризику ішемічної хвороби серця: чим вищий рівень аеробних можливостей, тим кращі показники артеріального тиску, обміну холестерину і співвідношення маси тіла і росту. Гранична (порогова) величина МСК для чоловіків 42 мл/хв/кг, для жінок – 35 мл/хв/кг, що розглядається як безпечний рівень соматичного здоров'я.

Таким чином, індивідуальний стан здоров'я хортингіста зумовлений великою кількістю чинників, серед яких властивості людини (спадковість, звички, спосіб життя, професія), природні (географічна зона і ландшафт проживання, клімат), антропогенні (міське чи сільське проживання, ступінь деградації навколишнього середовища, наявність промислових або сільськогосподарських джерел забруднення), соціальні (економічний добробут, рівень освіти, події життя, ступінь соціального стресу).

5.2.1. Проблема особистісних особливостей у хортингу

Індивідуальність спортсмена хортингу багато в чому вирішує його спортивний успіх. Для виявлення індивідуальних особливостей спортсменів хортингу існують певні методики, які впроваджує Українська федерація хортингу у своїй роботі. Для аналізу спортивного таланту та індивідуальних особливостей спортсменів дослідження проводять за такими особистісними ознаками:

1. Порівняльна характеристика спортсменів й осіб, які не займаються хортингом.

2. Агресивність спортсменів.
3. Оцінка особистісних якостей спортсменів.
4. Особистість ідеального тренера.
5. Авторитарність тренера.

Порівняльна характеристика спортсменів й осіб, які не займаються хортингом. Численні дані про особистісні особливості хортингістів й осіб, які не займаються спортом, свідчать про істотні розбіжності у рівнях виразності цілого ряду особистісних якостей. Обстеження великих груп спортсменів хортингу високої кваліфікації показує, що найбільш характерними особливостями їхньої особистості є:

- висока емоційна стійкість;
- впевненість у собі;
- незалежність, самостійність;
- схильність до ризику;
- самоконтроль;
- товариськість.

Українською федерацією хортингу достатньо широко вивчаються питання про особистісний профіль спортсмена, який займається хортингом упродовж певного часу (три місяці, один рік, два роки, три роки, п'ять років, сім років і більше). Однак аналіз особистісних особливостей висококваліфікованих спортсменів, майстрів спорту України з хортингу міжнародного класу не підтвердив гіпотезу особистісного профілю, оскільки на цьому рівні суттєвими ознаками є особистісні таланти (як спортивний, так і інші).

Більш продуктивним виявився підхід пошуку загальних проявів особистості, що спричиняють успіх у хортингу. До таких рис варто віднести: сенситивність, емоційну стійкість, активність у подоланні перешкод.

У цілому особистісні особливості, як і типологічні, варто враховувати в індивідуалізації керування спортивною діяльністю. Роль фактора особистісних особливостей в успішності спортивної діяльності хортингістів також розглядається під час обговорення проблеми надійності кожного спортсмена окремо.

За даними спортивних психологів Української федерації хортингу, до найпоширеніших особистісних рис спортсменів відносять: високий рівень агресивності (який майже завжди перебуває під контролем у спортсмена високого класу), високий рівень мотивації досягнення, екстраверсію й твердість характеру, авторитарність, емоційну стійкість і самоконтроль.

Агресивність спортсменів хортингу

Агресивність. У хортингу, де допускається безпосередній фізичний контакт, різні форми контрольованої фізичної агресії просто необхідні. Дані досліджень показують, що спортсмени високого класу, які займаються хортингом, не тільки більш агресивні, але й схильні більш вільно виражати свої агресивні тенденції, ніж представники нормальної вибірки.

Агресивні тенденції у спортивних ситуаціях, що допускають прояв контрольованої ворожості, в одних випадках можуть підсилюватися, в інших знижуватися. Якщо хортингіст має більшу потребу в агресивних діях, а спортивна діяльність не викликає в нього фізичної втоми або його спроби проявляти агресивність приводять до фрустрації (штраф за порушення правил або програш), то агресивність у нього, швидше за все, збережеться. З іншого боку, якщо в спортсмена невисока потреба в агресивності, спортивна діяльність викликає в нього хоча б середню втому або його заохочують за виграш або досягнутий успіх, його агресивність знижується.

Рівень агресивності, схованої або явної, істотно змінюється до, під час і після спортивної діяльності. Вважають, що походження агресивних тенденцій і відповідної поведінки у хортингістів можна простежити в їх ранніх дитячих враженнях і досвіді. Потім під впливом своєчасних санкцій і покарання за безпосередній прояв агресивності поведінка людини модифікується.

Агресивні тенденції формуються у майбутнього спортсмена задовго до того, як він приходить у хортинг. Це формування відбувається різними способами:

1. Батьки заохочують агресивність у своїх дітях безпосередньо або показують приклад відповідної поведінки. У цілому діти,

які спостерігають агресивність у дорослих, особливо якщо це значима і авторитетна для них людина, якій вдається домогтися успіху завдяки агресивності, сприймають цю форму поведінки.

2. Батьки карають дітей за прояв агресивності:

– батькам, які розумно пригнічують агресивність у своїх дітей, як правило, вдається виховати у них уміння володіти собою в ситуаціях, що провокують агресивну поведінку;

– батьки, які не карають своїх дітей за прояв агресивності, найімовірніше, виховуватимуть у них надмірну агресивність;

– батьки, які різко пригнічують агресивність у своїх дітей, виховують у них надмірну агресивність, що буде проявлятися в більш зрілі роки.

3. Батьки часто по-різному реагують на агресивну поведінку дітей залежно від того, чи спрямована вона на них або на однолітків. Як правило, суворіше карається дитина за агресивність стосовно дорослого, ніж однолітка або товариша по заняттю хортингом, особливо якщо останній дійсно заслуговує на це.

Потенційний інтерес для хортингу як виду спорту являє собою інший спосіб формування агресивності.

Агресивність можна виміряти за допомогою проєктивних методик, особистісних тестів, спеціально організованих експериментальних ситуацій, у яких агресивність стимулюється стосовно іншого випробуваного. Ці методики дозволяють виявити глибокі агресивні тенденції, які важко помітити під час спостереження. З їхньою допомогою також можна визначити тип і спрямованість агресивної реакції.

Керування агресивністю є одним із найважливіших завдань у хортингу, де фізичний контакт заохочується і де контрольовану агресивність можна технологічно і раціонально направити на суперника у двобої.

5.2.2. Оцінка особистісних якостей хортингістів

Інтелектуальний рівень. За спостереженнями за хортингістами й дослідженням їхніх особистісних якостей за допомогою методик засновника хортингу було показано, що спортсменів високого класу відрізняє більш висока здатність до абстрактного мислення. Але водночас існує мало об'єктивних даних з цієї проблеми. Питання про те, які саме компоненти інтелектуальних дій мають найбільшу цінність для хортингу, залишається відкритим, і Українська федерація хортингу продовжує дослідження.

Твердість характеру. Ця риса є однією із найбільш популярних особистісних характеристик хортингіста. Для спортсмена, наділеного цією рисою, властиві емоційна зрілість, незалежність у думках і діях, твердість і критичність в оцінці себе й навколишнього світу, здатність володіти своїми почуттями й не показувати тривоги в різних ситуаціях. Його протилежність, людина з м'яким характером, відрізняється нетерплячістю, сентиментальністю, чутливістю, емоційною незрілістю, частими переживаннями тривоги.

Цей критерій, що діагностується за 16 PF, є найбільш тонким для оцінки особистісного потенціалу, особливо у спортсменів, схильних працювати з повною віддачею. Цей показник також дозволяє виявити хортингістів, які не настільки сильно реагують на стресові змагальні ситуації.

Впевненість у собі в ситуаціях міжособистісного спілкування. У цілому хортингістам високого класу властива впевненість у собі. Цьому сприяє й високий соціальний статус, що здобуває спортсмен на всіх рівнях (побут, університет, відпочинок, робота тощо). Спортсмени, які мають такий статус, досить упевнені й вільні в різних соціальних ситуаціях.

Це не виключає тієї ситуації, при якій окремі спортсмени, займаючись хортингом, намагаються перебороти почуття власної неповноцінності. Зокрема, дослідження психологів Української федерації хортингу показали, що багато хортингістів прагнуть компенсувати непевність у своїх стосунках дома. Невпевненому в собі спортсменові необхідна емоційна й словесна підтримка.

Більше впевнений у собі хортингіст буде інакше реагувати на похвалу й критику тренера, ніж той, хто невпевнений у собі. Як загальне почуття впевненості, так і непевність у специфічних спортивних ситуаціях зароджуються у раннім дитинстві, і потім, уже в більш пізні періоди життя, формуються в умовах змагань.

Турбота про власну зовнішність і здоров'я. За допомогою проектних методик виявлені розходження щодо ставлення спортсменів до своєї зовнішності, до травм і навіть до здатності переносити біль.

Деякі хортингісти можуть знижувати інтенсивність вхідного болючого стимулу, а деякі при цьому блокують візуальні, кінестетичні й болючі імпульси.

Спортсмени частіше, порівняно з тими, хто не займається хортингом, проявляють увагу до своєї статури, гігієни тіла. Причиною може слугувати те, що для хортингістів тіло є засобом досягнення успіху й самовираження. При надмірній турботі про своє тіло цілком можливо, що спортсмен буде проявляти підвищену чутливість до найменших ушкоджень і травм, і навіть може бачити в змаганнях небезпеку для свого здоров'я.

Тип спортсменів, «схильних до травм», був виділений багатьма клінічними психологами. З ними, як показує досвід, найскладніше працювати. Уявні або перебільшені проблеми, пов'язані зі здоров'ям, часто можуть бути свідченням глибоких невротичних або психопатологічних тенденцій, на які варто негайно звернути увагу. Крім того, такий хортингіст іноді може сильно перебільшувати серйозність стану свого здоров'я або симулювати хворобу для виправдання можливої невдачі на змаганнях.

Авторитарність. Потреба підкоряти собі інших частіше спостерігається серед тренерів, ніж серед спортсменів. У спортивних командах можуть бути спортсмени як з високим, так і низьким рівнем авторитарності. Психологові команди необхідно бути особливо уважним до вираженого прагнення до лідерства, тому що воно не завжди може поєднуватися з необхідними лідерськими якостями.

Комплекс рис «авторитарної особистості» часто поєднується з потребою хортингіста в підпорядкуванні іншим. Іншими словами, люди з високою потребою підкоряти собі навколишніх часто прагнуть і до авторитарного контролю над собою.

Хортингіст з низькими авторитарними потребами буде менш охоче приймати подібні домагання від інших, у тому числі й від свого тренера, особливо якщо це пов'язано з обмеженням його волі. Спортсмен з високим рівнем авторитарності буде наполегливий у своїх домаганнях, хвалькуватий, зарозумілий, агресивний і, у випадку невдач, схильний швидше обвинувачувати інших, ніж себе, нав'язуючи свою волю грубо й егоїстично.

Хортингіст з низькими авторитарними потребами, навпаки, буде покладливий, іноді не впевнений у собі, скромний, у разі помилок схильний до самозвинувачень і відносно спокійний.

Хортингіст, який перебуває приблизно посередині шкали авторитарності, зможе проявляти то наполегливість, то лагідність залежно від ситуації у спортивній діяльності.

Соціальні функції хортингу як засобу фізичного виховання особистості

Наступною цінністю можна назвати рівень активності суспільства в сфері розвитку хортингу. Діяльність державних і громадських інститутів, політична, організаційна, пропагандистська, освітня і виховна, фінансово-економічна і виробнича, спрямована на створення умов для повноцінної фізичної активності, спортивної підготовки і фізичного виховання населення регіону, колективу.

Фізична культура особистості визначається тими факторами, що і громадська. На перше місце правомірно поставити рівень, глибину, повноту і ґрунтовність знання кожної людини про сутність і правила підготовки, методи організації фізичної активності, шляхи і засоби фізичного вдосконалення, закони функціонування свого організму в процесі занять хортингом, рухової діяльності та її соціальної, моральної, духовної і естетичної цінності. При цьому не можна не зазначити, що подібний рівень фізичної освіченості поки що здебільшого є надбанням досить вузького кола фахівців і не є типовим для більшості людей.

Особистий досвід організації фізичної активності як культурної цінності полягає у процесі занять хортингом, фізичними вправами у період навчання в навчальному закладі, на заняттях із фізичного виховання, спортивної підготовки, за участі в різних спортивно-масових заходах. До цієї категорії цінностей можна додати руховий досвід, набутий у процесі праці.

Інший комплекс цінностей фізичної культури хортингіста формується сукупністю його особистих фізичних досягнень. Він визначається розвитком рівня його фізичних якостей і координаційних здібностей. Зовні це проявляється у фізичній працездатності, умінні управляти своїми рухами, грамотно і раціонально вирішувати звичні і нові рухові завдання і рухові дії. Рівень культури рухів багато в чому залежить від здатності людини правильно використовувати свій фізичний потенціал.

5.2.3. Особистісні цінності як передумова досягнень у хортингу

Безліч найрізноманітніших властивостей особистості пов'язано відносно стійкими залежностями у певні динамічні структури. Особливо чітко це проявляється у характері людини, яка займається хортингом. Характер – це стрижнева психічна властивість хортингіста, що відображається на всіх його діях і вчинках, властивість, від якої, перш за все, залежить діяльність спортсмена в різних спортивних і життєвих ситуаціях.

Іншими словами, даючи визначення характеру хортингіста, можна зазначити, що це сукупність властивостей особистості, що визначає типові способи її реагування на життєві обставини.

Під характером потрібно розуміти не будь-які індивідуально-психологічні особливості людини, а тільки сукупність найбільш виражених і відносно стійких рис особистості, типових для даної людини і таких, що систематично виявляються у її діях і вчинках.

Характер висловлює основну життєву спрямованість і проявляється у своєрідному для даної особистості образі дій. Слово «характер» у перекладі з грецького означає «ознака», «особливість».

Досить часто характер розуміють як щось таке, що майже збігається з особистістю або відрізняється від неї за критерієм того, що до характеру належить усе індивідуальне, а особистість – це тільки загальне. Хороша людина з хорошим характером, хороша людина з поганим характером, погана людина з хорошим характером і погана людина з поганим характером – трапляється й так. Щодо здорового глузду, то така типологія відповідає дійсності, вона працює. Це означає, перш за все, те, що особистість і характер – це не одне і те ж, вони не збігаються. Підготовлений і талановитий хортингіст може бути погано вихованою людиною і навпаки. Саме тому у системі хортингу передбачено виховання особистісних якостей спортсменів.

У характері особистість характеризується не тільки тим, що вона робить, а й тим, як вона це робить. Слова «характеристика» і «характер» не випадково мають спільне коріння. Добре складена психологічна характеристика хортингіста перш за все найглибше повинна виявити його характер, оскільки саме в ньому найістотніше виявляються особливості особистості. Однак не можливо всі риси особистості замінювати тільки рисами характеру. Поняття «особистість» більш ширше ніж поняття «характер». Індивідуальність людини як особистості не вичерпується тільки її характером.

У психології розрізняють особистість у широкому і вузькому сенсі слова. Характер перебуває за межами особистості у вузькому сенсі слова. Під характером розуміють такі характеристики людини, які описують способи її поведінки в різних ситуаціях. Стосовно характеру хортингістів використовуються такі поняття, як «експресивні характеристики» (характеристики зовнішнього прояву, зовнішнього вираження людини) або «стильові характеристики». Взагалі поняття «стиль» близьке за своєю суттю поняттю «характер».

Таким чином, відмінність характеру від особистості у вузькому сенсі слова полягає в тому, що до характеру входять риси, які стосуються способу поведінки, до форм, у які може перетворюватися одна і та ж за змістом поведінка.

Кожний хортингіст відрізняється від інших значною кількістю індивідуальних особливостей, тобто особливостей, властивих

саме йому як індивіду. До поняття «індивідуальні особливості» входять не тільки психологічні, а й соматичні («сома» – латинь – «тіло») особливості людини: колір очей і волосся, зріст і фігура, розвиток скелета і м'язів тощо.

Важливою індивідуальною особливістю хортингіста є вираз його обличчя. У ньому виявляються не тільки соматичні, а й психологічні особливості людини. Коли про людину говорять, що у неї осмислений вираз обличчя, або що у неї хитрі очі, або впертий рот, то мають на увазі не анатомічну особливість, а вираз у міміці обличчя, властивих цьому індивіду психологічних особливостей.

Індивідуально-психологічні особливості відрізняють одну людину від іншої. Галузь психологічної науки, що вивчає індивідуальні особливості різних сторін особистості і психічних процесів, називається диференціальною психологією.

Найбільш загальною динамічною структурою особистості є узагальнення всіх її можливих індивідуально-психологічних особливостей у чотири групи, що утворюють чотири основні сторони особистості:

- біологічно обумовлені особливості (темперамент, задатки, найпростіші потреби);
- соціально обумовлені особливості (спрямованість, моральні якості, світогляд);
- індивідуальні особливості різних психічних процесів;
- досвід (обсяг і якість наявних знань, навичок, умінь і звичок).

Не всі індивідуально-психологічні особливості цих сторін особистості будуть рисами характеру. Але всі риси характеру є особливостями особистості.

Перш за все треба сказати про принципові відмінності рис характеру від спільних рис, про які йшлося вище.

По-перше, характер – це одна з підструктур особистості, причому підструктура підпорядкована. Розвинена зріла особистість добре володіє своїм характером і здатна контролювати його прояви. Навпаки, прориви характеру, коли людина діє безпосередньо за логікою того, до чого її спонукають ті чи інші риси характе-

ру, типові для психопатів. Мають на увазі дорослих. Щодо студентського віку, то це у методиках з хортингу працює за принципами загальної спортивної психології.

Таким чином, характер займає підлегле становище, і прояви характеру залежать від того, яким мотивам і цілям слугують у конкретному випадку ці прояви. Тобто риси характеру не є чимось, що діє саме собою і виявляється в усіх ситуаціях.

По-друге, сутність тих рис, з яких складається характер, може бути прояснена через механізми його формування. Перш ніж стверджувати про ці механізми, зафіксуємо основні міфи, які існують стосовно характеру:

- характер біологічно визначено, і з цим нічого не можна зробити;
- характер повністю можна виховати. За бажанням його можна сформувати за спеціально організованою системою впливів;
- існує таке поняття, як національний характер, тобто є певні риси характеру, притаманні різним націям, що істотно впливають на індивідуальний характер усіх представників такої нації. У характері є певні речі, які пов'язані з біологічними факторами. Біологічна основа характеру – це темперамент, який отримуємо від народження і з ним нам доводиться жити.

У характері є макросоціальна основа. У теорії про національний характер також є частка особливостей. Щодо національного характеру, в літературі ведеться багато суперечок.. Основна з них – чи існує національний характер, чи ні? З'ясувалося, що існують досить сильні стереотипи стосовно національного характеру. Тобто представники одних націй демонструють стійкі переконання щодо існування в інших націй певних комплексів рис. Більше того, ці стереотипи у сприйнятті іншої нації безпосередньо залежать від того, як ця нація поводить себе.

А чи існують реальні відмінності між націями? Так. Але, по-перше, відмінності завжди виділяються за незначною кількістю рис, порівняно з тими, за якими переважає подібність. По-друге, що відмінностей між різними людьми всередині однієї і тієї ж нації набагато більше, ніж стійких відмінностей між націями. Тому справедливий вирок, що національний характер, незважаючи

на різні форми його вивчення, багато в чому подібний до респектабельного етнічного стереотипу, прийнятого, насамперед, для тих, хто недостатньо близько знайомий з народом, про який йдеться.

По суті, уявлення про національний характер є формою прояву того ж типологічного мислення, про який уже зазначалося. Певні мінімальні відмінності, які реально існують (наприклад темперамент південних народів) і які менш істотні, ніж схожість, беруться як основа для певного типу. Типологічне мислення відрізняється, перш за все, категоричністю (або одне, або інше), відсутністю градацій, виділенням чогось приватного і роздуванням його за рахунок ігнорування всього іншого. Таким чином, з'являється національний характер.

Існує і так званий соціальний характер, тобто деякі інваріантні особливості характеру, що притаманні певним соціальним групам. Характер виконує роль ніби амортизатора, своєрідного буфера між особистістю і середовищем, тому він багато в чому цим середовищем визначається. Проте не в усьому. Головне залежить від особистості. Якщо особистість спрямована на пристосування та адаптацію до світу, то характер допомагає це зробити. Якщо, навпаки, особистість спрямована на подолання середовища або на перетворення його, то характер допомагає людині подолати середовище або перетворити його.

Адаптивність і відсутність перешкод у так званому важкому віці фіксує адаптивний характер. Це призводить до того, що людина відчуває в житті багато труднощів. І навпаки, зовні бурхливі прояви важкого віку допомагають людині сформувати певні елементи самостійності, самовизначення, які дадуть їй можливість у майбутньому нормально жити, активно впливати на дійсність, а не тільки пристосовуватися до неї.

Разом з тим характер неможливо розглядати як звичайну суму окремих якостей або особливостей особистості. Певні його риси завжди будуть основними, і саме за ними і можливо охарактеризувати людину. В іншому випадку завдання уявлення про характер було б нездійсненним, оскільки у кожної людини кількість окремих характерних рис може бути незначною, а кількість

відтінків кожної із цих рис ще більшою. Наприклад, акуратність може мати такі відтінки, як: пунктуальність, педантичність, охайність, підтягнутість тощо.

Окремі риси характеру класифікуються значно легше і чітко, ніж типи характерів у цілому. Під рисою характеру розуміють ті чи інші особливості особистості людини, які систематично виявляються у різних видах її діяльності і за якими можна судити про її можливі вчинки в певних умовах.

Риси характеру поділяються на декілька груп.

До першої групи входять найбільш загальні риси характеру, що утворюють основний психічний склад особистості. До них відносять: принциповість, цілеспрямованість, чесність, мужність тощо. Зрозуміло, що в рисах характеру можуть бути і протилежні цим, тобто негативні якості, наприклад безпринципність, пасивність, брехливість тощо.

Другу групу складають риси характеру, в яких виражається ставлення людини до інших. Це товариськість, яка може бути широкою і поверхневою або вибірковою, і протилежна їй риса – замкнутість, яка може бути результатом байдужого ставлення до людей або недовіри до них. Відвертість і протилежна їй – скритність; чуйність, тактовність, справедливість, дбайливість, ввічливість або грубість.

Третя група рис характеру – це ставлення людини до самої себе. Під такими почуттями власної гідності розуміють гордість і пов'язану з нею самокритичність, скромність і протилежні їм – марнославство, зарозумілість, що іноді переходять у нахабство, образливість, сором'язливість, егоцентризм (схильність постійно бути в центрі уваги разом зі своїми переживаннями), егоїзм (турбота здебільшого про своє особисте благо) тощо.

Четверта група рис характеру висловлює ставлення людини до праці, своєї справи. До неї входять ініціативність, наполегливість, працьовитість і протилежна їм – лень, прагнення до подолання труднощів, і протилежна їм – боязнь труднощів; активність, сумлінність, акуратність тощо.

Щодо праці характери поділяються на дві групи: діяльні й бездіяльні. Для першої групи характерні: активність, цілеспрямованість, наполегливість; для другої – пасивність, споглядальність. Але іноді бездіяльність характеру пояснюється (але аж ніяк не виправдовується) глибокою внутрішньою суперечливістю людини – ще «не визначився», яка не знайшла свого місця в житті, у колективі.

Чим яскравіший і сильніший у людини характер, тим більш виразна її поведінка і більш чітко в різних вчинках проявляється її індивідуальність. Однак не у всіх людей їх дії і вчинки визначаються властивими їм особистими особливостями. Поведінка деяких людей залежить від зовнішніх обставин, доброго або поганого впливу на них товаришів, пасивного і безініціативного виконання окремих вказівок керівників та начальників. Про таких співробітників говорять як про безхарактерних.

Характер можна вважати самостійною стороною загальної динамічної структури особистості. Характер – це поєднання внутрішньо взаємопов'язаних, найбільш важливих індивідуальних сторін особистості, особливостей, що визначають діяльність людини як члена суспільства. Характер – це особистість у своєрідній її діяльності. Він близький до здібностей, які також являють собою особистість, але в її продуктивності.

Існує два варіанти дисгармонійних взаємин між характером і особистістю. Перший із цих прикладів – підпорядкування особистості характеру, некерованість характеру. Характер доброзичливий і великодушний, схильний прощати образи, готовий каятися у помилках, любитель правди, ненависник брехні та обману, турботливий про правосуддя, гонитель будь-якого зловживання влади, особливо хабарництва. Вважаючи себе завжди правим, наполегливо тримається своїх думок, дратівливий від найменшого протиріччя. Сам усвідомлює це і глибоко цим засмучується, але не має достатньо волі, щоб перемогти себе.

Другий приклад – відсутність особистості, підміна її характером, тобто наявність розвинених форм зовнішнього прояву при відсутності внутрішнього змісту. Така людина здатна до напруги, посиленої і навіть непосильної праці, тому собі та іншим вона здається сильніша себе самої. Але вона більше працює над своїми

манерами, способом поводження з людьми, ніж над самою собою, своїми думками і почуттями. Тому її манери і поводження з людьми кращі, ніж її почуття і думки. У її розумі є більше гнучкості і сприйнятливості, ніж глибини і вдумливості, більше виправки, ніж творчості. У всій її натурі є більше нервової жвавості, ніж духовної сили. Вона краще керує людьми, ніж справами. Щоб вона не прагнула, вона більше думає про те, що скажуть про неї, ніж про те, що вийде. Вона більше дорожить увагою сучасників, ніж думкою потомства.

Напевно, нікого не потрібно переконувати в тому, як важливо розбиратися в характерах людей, з якими зустрічаєшся щодня – будь-то ваші родичі або співробітники. Проте уявлення про типи характерів у нас дещо й абстрактне. Ми часто помиляємося в оцінці людини. За такі помилки іноді доводиться дорого платити: адже це може бути помилка у виборі коханого, помічника, співробітника, подружжя тощо. Справа в тому, що ми погано орієнтуємося у характерах та іноді не помічаємо кращих рис оточуючих. Проходимо повз того цінного, що є в людині, не вміємо допомогти їй розкритися.

Людина як особистість не зводиться до характеру. Особистість визначається, перш за все, тією громадською діяльністю, яку виконує. Особистість має соціальні орієнтації, ідеали, ставлення до оточуючих і до різних сторін життя, знання, вміння, навички, здібності, рівень їх розвитку, темперамент. Особистості властива гармонійність розвитку в цілому, здатність до навчання, перебудови, гнучкість поведінки, вміння вирішувати організаційні питання тощо. Однак і характерологічні риси мають істотне значення для розуміння особистості. Чим яскравіший характер, тим більше він накладає відбиток на особистість, впливає на поведінку. Особливо це важливо для перспективи у такому виді спорту, як хортинг, де постійно під час тренувань і змагань необхідно виявляти свої якості та здібності, мобілізувати психіку.

Численні спроби класифікувати типи характерів у цілому (а не окремих рис) досі не увінчалися успіхом. Крім різноманітності й багатогранності характерологічних якостей, різноманіття запропонованих класифікацій пояснюється і відмінністю ознак, які можуть бути покладені в їх основу.

Давньогрецький філософ і лікар Теофраст (372–287 рр. до н. е.) у своєму трактаті «Етичні характери» описав 31 характер: підлесник, базіка, хвалько тощо. Він розумів характер як відбиток в особистості морального життя суспільства.

Французький письменник-мораліст Лабрюйєр (1645–1696 рр.) дав 1120 таких характеристик, розділивши свій твір на ряд глав: місто, про столицю, про вельмож тощо. Він, як і Теофраст, у своїх характеристиках розкривав внутрішню сутність людини через її справи. Наприклад, він писав: «Шахраї схильні вважати інших шахраями; їх майже не можна обдурити, але і вони недовго обманюють».

Від Аристотеля йде ототожнення характеру з вольовими рисами особистості, і звідси поділ характеру на сильні і слабкі за вираженістю в ньому вольові риси. Правильніше під сильним характером слід розуміти відповідність поведінки людини її світогляду і переконанням. Людина із сильним характером – надійна людина. Знаючи її переконання, можна завжди передбачити, як вона вчинить у певній ситуації. Саме про таку людину говорять: «Вона не підведе». Про людину слабохарактерну не можливо заздалегідь сказати, як вона вчинить у тій чи іншій ситуації.

Іншим прикладом класифікації характерів можна навести спробу поділити їх на інтелектуальні, емоційні і вольові (Бен, 1818–1903 рр.). Досі чуємо характеристики: «Це людина чистого розуму», або: «Вона живе настроєм сьогодення». Здійснювалися спроби ділити характери тільки на дві групи: чутливі і вольові (Рибо, 1839–1916 рр.) або на екстравертовані (спрямовані на зовнішні об'єкти) і інтровертовані (спрямовані на власні думки і переживання) – Юнг (1875–1961 рр.). Намагалися дати і більш складні класифікації характерів.

Найбільш широко поширений розподіл характерів за їх соціальною цінністю. Ця оцінка іноді виражається словом «хороший» характер (і на противагу йому – «поганий»). Також досить поширений у побуті розподіл характерів на легкі і важкі.

Деякі автори (Ломброзо, Кречмер) не тільки темперамент, але й характер намагалися пов'язати з конституцією людини, розуміючи під останньою особливості будови тіла, властиві людині тривалий період часу.

За останні роки у практичній психології сформувалися уявлення про найбільш яскраві (так звані акцентуйовані) характери, які досить цікаві і корисні для практики, зокрема можуть враховуватися і в організації виробничої діяльності. Були помічені деякі стійкі поєднання характерологічних рис, причому виявилось, що таких поєднань трохи більше десятка. Сьогодні немає єдиної класифікації характерів. Однак можна зазначити, що багато уявлень цілком встановилися.

Кожен з яскравих характерів з різним ступенем вираженості зустрічається в середньому в 5–6 % випадках. Таким чином, не менше половини всіх працюючих мають яскраві (акцентуйовані) характери. В окремих випадках зустрічаються поєднання типів характерів. Решта умовно можуть бути віднесені до «середнього» типу. Нижче зупинимося на найбільш яскравих характерах.

Придивіться до оточуючих вас людей. Можливо, запропоновані рекомендації допоможуть розібратися в них, виробити правильну лінію спілкування і взаємодії з ними. Не варто захоплюватися постановкою психологічних діагнозів. У кожної людини в тих чи інших ситуаціях можуть проявлятися риси майже всіх характерів. Однак характер визначається не тим, що буває «іноді», а стійкістю прояву рис у багатьох ситуаціях, ступенем їх вираженості і співвідношенням.

Гіпертимний (або гіперактивний) характер. Оптимістичність призводить таку людину іноді до того, що вона починає хвалити саму себе, викладаючи природну теорію зміни поколінь і пророкуючи собі високі посади. Гарний настрій допомагає такій людині долати труднощі, на які вона завжди дивиться легко, як на тимчасові, що проходять. Добровільно займається громадською роботою, прагне у всьому підтвердити свою високу самооцінку. Таким є гіпертимний характер. Якщо в керованому вами колективі є людина з гіпертимним характером, то найгірше, що ви можете зробити, – це довірити їй копітку, одноманітну роботу, що вимагає посидючості, обмежити контакти, позбавити її можливості проявляти ініціативу. Від такого працівника навряд чи буде користь. Він буде бурхливо обурюватися нудьгою, не працювати і нехтувати обов'язками.

Однак у цих випадках невдоволення носить незлобивий характер. Вириваючись з неприйнятних для цієї людини умов гіпертензії, вона, як правило, зла на інших не тримає. Створіть умови для прояву ініціативи – і ви побачите, як яскраво розкриється особистість, робота закипить у руках цього працівника. Гіпертимів краще ставити на ділянки виробництва, де потрібні контакти з людьми: вони незамінні і в справі організації праці, і у створенні клімату доброзичливості в колективі.

Порушення адаптації та здоров'я у гіпертимів пов'язані з тим, що вони не шкодують себе. Беруться за багато, намагаються все встигнути, біжать, поспішають, часто висловлюють високий рівень домагань тощо. Їм здається, що всі проблеми можливо розв'язати збільшенням темпу діяльності.

Основна рекомендація для людей з гіпертимним типом характеру – не стримуватися, а спробувати створити такі умови життєдіяльності, які дозволяли б висловити бурхливу енергію в роботі, заняттях хортингом, спілкуванні. Намагайтеся уникати збуджуючих ситуацій, гасіть порушення прослуховуванням музики аж до легкого заспокійливого психофармакологічного лікування та аутогенного тренування.

Аутистичний характер. Більшість людей у спілкуванні висловлюють свої емоційні позиції, і того ж чекають від співрозмовника. Однак люди аутистичного типу характеру хоча емоційно і сприймають ситуацію, мають власне ставлення до різних сторін життя, але досить чутливі, легко травмуються і вважають за краще свій внутрішній світ не розкривати. Тому їх називають аутистичними (лат. «ауто» – звернений у себе, замкнений). У спілкуванні з людьми такого типу можна зіткнутися як з підвищеною чутливістю, боязкістю, так і з абсолютною кам'яною холодністю і неприступністю. Переходи від одного до іншого створюють враження непослідовності.

В аутистичному характері є свої позитивні сторони. До них можна віднести стійкість інтелектуально-естетичних захоплень, тактовність, ненав'язливість у спілкуванні, самостійність поведінки (іноді навіть надмірно підкреслювана і відстоювана), дотримання правил формально-ділових відносин. Тут особи аутистичного

характеру внаслідок підпорядкування почуттів розуму можуть давати зразки для наслідування. Труднощі для цього характерологічного типу пов'язані із входженням у новий колектив, налагодженням неформальних зв'язків. Дружні стосунки складаються з працею і повільно, хоча якщо складаються, то виявляються стійкими, іноді на все життя.

Якщо у ваш колектив прийшла людина з аутистичним характером, не поспішайте встановлювати з нею неформальні відносини. Наполегливі спроби проникнути у внутрішній світ такої людини, влізти їй у душу можуть спричинити до ще більшого її замикання у собі.

Виробнича діяльність такої людини страждатиме від того, що вона у всьому хоче розібратися самотійно. Це шлях, що веде до високої кваліфікації, але часто нові знання і досвід значно простіше отримати за рахунок спілкування з іншими людьми. Крім того, зайва самотійність ускладнює переключення з одного питання на інше, може утруднити співпрацю. Не влізаючи в душу такої людини, важливо організувати її діяльність так, щоб вона могла прислухатися до думок оточуючих.

Іноді особи аутистичного характеру йдуть більш легким шляхом – спілкуються тільки зі схожими на себе. Це частково правильно, але може посилити наявні особливості характеру. А ось спілкування з емоційним, відкритим, доброзичливим повністю змінює характер такої людини.

Якщо таким характером володієте ви самі, то вислухайте добру пораду: не прагніть посилювати замкнутість, відчуженість, стриманість почуттів у спілкуванні. Позитивні риси особистості, доведені до крайнього ступеня, перетворюються в негативні. Намагайтеся розвивати емоційність і вміння виражати почуття. Емоційна твердість, визначеність, вміння відстояти свою позицію – це так само необхідно людині, як і розвиток інших якостей – інтелектуальних, культурних, професійних, ділових тощо. Від нестачі цього страждає людське спілкування – одна з найцінніших сторін життя. І в кінцевому підсумку – і професійна діяльність також.

Лабільний характер. Зазвичай людина, переживаючи якусь емоцію, наприклад радість, не може швидко її «поміняти». Вона ще деякий час переживає її, навіть якщо обставини змінилися. У цьому проявляється звичайна інертність емоційних переживань. При емоційно-лабільному характері: настрій швидко і легко змінюється у слід за обставинами. Більше того, незначна подія може повністю змінити емоційний стан.

Швидка і сильна зміна настрою не дозволяє людям середнього типу (більш інертним) відстежувати їх внутрішній стан, співпереживати їм цілком. Часто оцінюємо людей по собі, здебільшого це призводить до того, що почуття людини емоційно-лабільного характеру сприймаються як легкі, неправдоподібні – швидко мінливі, ніби несправжні, такі, яким не слід надавати значення. Проте це не так. Почуття людини такого типу звичайно ж є справжніми, у чому можна переконатися у критичних ситуаціях, а також за стійкими уподобаннями, яким слідує ця людина, за щирістю її поведінки, умінням співпереживати.

Людина, що володіє лабільним характером, повинна навчитися жити в «суворому» і «грубому» для її конституції світі, навчитися оберігати свою, в деякому сенсі слабку, нервову систему від негативних впливів. Велике значення мають умови життя і хороше психологічне здоров'я, так як ті ж риси емоційної лабільності можуть виявлятися не позитивними, а негативними сторонами: дратівливістю, нестійкістю настрою, плаксивістю тощо. Для осіб із цим характером важливий хороший психологічний клімат у трудовому колективі. Якщо оточуючі є доброзичливими, то людина може швидко забувати погане, воно ніби витісняється. Сприятливий вплив на осіб емоційно-лабільного характеру надає спілкування з гіпертимами. Атмосфера доброзичливості, тепла не тільки впливає на таких людей, а й визначає продуктивність їх діяльності (психологічне і навіть фізичне самопочуття).

Демонстративний характер. Основна риса демонстративного характеру – велика здатність витіснити раціональний, критичний погляд на себе і, як наслідок – демонстративна, трохи «акторська» поведінка.

Витіснення широко проявляється у психіці людини, особливо яскраво – у дітей. Коли дитина грається в машиніста електроваза, вона може настільки захопитися своєю роллю, що зверніться ви до неї не як до машиніста, а на ім'я, дитина може образитися. Очевидно, це витіснення пов'язане з розвиненою емоційністю, яскравою уявою, слабкістю логіки, нездатністю сприймати власну поведінку з боку, низькою самокритичністю. Усе це іноді зберігається і у дорослих. Людина, наділена демонстративним характером, легко імітує поведінку інших людей. Вона може видавати себе за того, яким її хотіли б бачити. Зазвичай такі люди мають широке коло контактів; як правило, якщо їх негативні риси розвинені не досить яскраво, їх люблять.

Прагнення до успіху, бажання добре виглядати в очах оточуючих настільки яскраво представлено в цьому характері, що виникає враження, що це – головна і чи не єдина риса. Однак це не так. Ключовою рисою такої людини є все ж нездатність у певні моменти часу критично поглянути на себе з боку. Щоб переконатися в цьому, досить подивитися, що зображують демонстративні особистості в інших ситуаціях. Наприклад, захоплені роллю хворого. Або, бравіруючи своєю нібито аморальною поведінкою, демонструють розбещеність тощо. У цих випадках, незалежно від прагнення до успіху, в іншій ситуації вони можуть наговорювати на себе те, що з позицій попередньої ролі не вигідно. Однак співвіднесення одного з іншим не відбувається, лише перемикання з однієї ролі на іншу. З різними людьми така людина може вести себе по-різному залежно від того, яким його хотіли б бачити.

З досвідом і при наявності здібностей особи демонстративного характеру добре розрізняють особливості інших людей. Вони бачать ставлення до себе, підлаштовуються під нього і намагаються їм управляти. Треба зауважити, що нерідко це їм вдається. Вони виробляють до себе ставлення, яке хочуть, іноді активно маніпулюють людьми. Наростання подібних рис, що особливо поєднується з невисоким рівнем інтелекту і незадовільним вихованням, може привести до авантюризму. Наприклад, відомі ситуації з «діставання» дефіциту, скажімо автомашин. Ошуканих людей у таких випадках підводить те, що вони орієнтуються на внутрішні

критерії оцінки брехні – намагаються визначити, чи немає у внутрішньому світі авантюриста будь-яких насторожуючих деталей: збентеження, неузгодженості уявлень, які дозволили б їм запідозрити його у брехні. Але так як авантюрист після входження у роль сам внутрішньо не відчуває брехні, то люди при оцінці його поведінки легко можуть обманювати себе.

Розвинена демонстративна особистість формує свій світогляд, спритно висмикуючи з прийнятих поглядів те, що найбільше підходить до типу характеру. Засвоюється, наприклад, теза з удаваної скромності про допустимість похвали на свою адресу, відкидається відсталість, раціоналізм оточуючих, допускаються натяки на свою обраність.

Важко доведеться такій людині, якщо вона потрапить у колектив, що не враховує її особистісно-психологічної своєрідності. Але ж така своєрідність дійсно є. Якщо ж оточуючі холодні, формальні, не помічають її, людина починає вести себе демонстративно: привертає до себе увагу, розігрує сцени, що засуджується оточуючими. Але як ще людина, що живе образами, може показати своєрідність своїх переживань. Чи не через образи? Очевидно, що виниклу в цих випадках гру слід так і сприймати. Розпізнавши демонстративний характер, слід вводити поправку в його обіцянки: адже часто це пов'язано із саморекламою і входженням у роль людини, яка все може. Необхідно відчувати, де проявляється умовність гри, а де йдеться про реальний стан справ. Такій людині можна доручити, наприклад, рекламу продукції, якщо інші риси особистості не будуть цьому суперечити. Добре, якщо людина з демонстративним характером буде отримувати задоволення не тільки від основної роботи, але і брати участь у художній самодіяльності. У цьому випадку вона дасть вихід своїм природним задаткам.

Велике значення для позитивної перебудови такої особистості має прагнення розвинути у себе протилежні риси – вміння себе стримувати, контролювати, направляти свою поведінку в потрібне русло. Абстрактне мислення дозволяє дивитися на себе з боку, критично оцінювати свою поведінку, зіставляти факти, простежувати ситуаційну лінію поведінки. Якщо демонстративність

достатньою мірою врівноважується протилежними рисами, людині доступно багато: вміння аналізувати факти, здатність переглядати в уяві цілі картини, сценарії можливого розвитку сьогоденішньої ситуації, вміння помічати деталі поведінки людей і точно реагувати на них. При цих умовах демонстративний характер більшою мірою проявляється своїми позитивними рисами.

Психастенічний характер. Працівник з психастенічним характером, як правило, раціональний, схильний до аналітичної, покрокової обробки інформації, осмислення фактів шляхом дроблення, виділення окремих ознак. При цьому перемикає на інші способи відображення навколишнього світу – на рівень образ, до інтуїтивного схоплювання ситуації в цілому – не відбувається.

Постійний раціоналізм збіднює і послаблює емоційність. Емоційні переживання стають бляклими, одноманітними і підкоряються ходу розважливих побудов. Це призводить до того, що на противагу попередньому типу тут спостерігається слабкість процесу витіснення. Припустимо, людина осмислила ситуацію, зваживши всі «за» і «проти», дійшла висновку, що треба діяти таким чином, але емоційний рух настільки слабо організовує її внутрішній світ, що сумніви не відкидаються, і людина ніби про всяк випадок утримується від дій.

Одні і ті ж бажання можуть виникати постійно, не знаходячи вираження в поведінці, ставши звичними і навіть надокучливими. Хвилюючі теми стають предметом багаторазового обмірковування, але це ні до чого не призводить. Сумніви також можуть носити звичний характер, а коливання між «за» і «проти» при вирішенні будь-якого питання можуть стати постійними. У результаті для людини цього типу характерна відсутність твердої позиції. Її замінює прагнення все досліджувати, відтягуючи висновки і рішення. Якщо вам треба раціоналістично осмислити ситуацію, поговоріть з такою людиною, вона глибоко проаналізує деякі її сторони, хоча інші аспекти можуть бути залишені без уваги.

Але на людину з таким характером не слід звалювати прийняття рішень, особливо відповідальних. Якщо рішення їй доводиться приймати, то необхідно надавати в цьому допомогу: радити, виділяти експертів з цього питання, підказувати рішення,

допомагаючи подолати психологічний (а не пов'язаний з об'єктивними обставинами) бар'єр у переході від рішень до дії. Очевидно, психастеніку протипоказана адміністративна робота. Потрапивши у складну, швидко мінливу багатосторонню ситуацію, наприклад ситуацію спілкування, така людина не встигає її осмислити, може відчувати себе скуто, втрачається час на прийняття рішення.

Покращити характер такої людині можна, розвиваючи образну пам'ять, емоційність. Уява дозволяє відтворювати різні ситуації і зіставляти їх, роблячи правильні висновки навіть без аналізу всіх сторін кожної ситуації. У результаті необхідність у великій розумовій роботі відпадає, а висновки можуть виявитися правильними. Справа в тому, що аналітичний підхід завжди пов'язаний з ризиком нехтувати ті чи інші особливості справи, які відчуються при безпосередньому сприйнятті. Емоційність дозволяє об'єднувати міркування, з'єднувати за принципом подібності емоційних переживань, тобто є інтегруючою силою, що організовує психіку. Емоційні оцінки ніби замінюють раціональний аналіз, оскільки дозволяють відобразити безліч сторін ситуації. Відомо, що без людських емоцій неможливо ніяке пізнання істини. Розвиток емоційності згладжує психастенічні риси.

Застрагаючий характер. За особливостями емоційних переживань застрагаючий характер протилежний лабільному. У сфері почуттів діє закон забуття (тобто звичайні мінливі почуття, а не морально-етичні установки). Згадуючи попередньо нанесену образу, похвалу, захоплення, розчарування, можемо уявити свій стан, але знову пережити його не можливо, гостре відчуття поступово втрачається. По іншому влаштовані особи застрагаючого характеру: коли вони згадують про те, що було, почуття болісно вдаряють в душу. Більше того, вони можуть посилитися, оскільки кожного разу стилізують уявлення про ситуацію, перетворюючи її деталі. Тривалий час пам'ятаються образи, оскільки негативні почуття переживаються сильніше. Люди з таким характером злопам'ятні, але це пояснюється не наміром, а стійкістю і малорухливістю переживань.

Малорухливість проявляється і на рівні мислення: нові ідеї часто засвоюються з працею, іноді необхідно витратити дні, місяці, щоб вселити такій людині нову ідею. Але якщо вже вона її розуміє, то слідує їй з невідворотною завзятістю. Та ж повільність, інертність може проявлятися і на рівні рухів. Неквапливо, ніби із самозамилуванням діє така людина.

Інертність і застрягання на почутті, думці, справі ведуть до того, що у трудовій діяльності часто виявляється надмірна деталізація, підвищена акуратність. Хоча тому, що поруч, яке не потрапило до уваги застрягаючої особистості, може не приділятися увага зовсім. Наприклад, гранично акуратно, детально і довго проводиться прибирання робочого столу. По поличках, ретельно, з вдумливістю в найменші подробиці розкладаються папери і книги.

Як бачимо з нашого прикладу, робота з людьми у керівника із застрягаючим характером не досить виходить. Проте облаштування цеху, надання йому внутрішньо організованого вигляду такій людині можна доручити (якщо наведенням ладу вона знову ж таки не буде надмірно тероризувати оточуючих). Внаслідок інертності вона може зловживати своєю владою. Негативно на людину такого характеру впливають одноманітні травмування певними обставинами або постійні умови, що викликають негативні емоції. Накопичення негативних почуттів, які не тільки зберігаються, а й підсумовуються, може призвести до вибуху. Людина висловлює свій гнів, погано володіючи собою. У крайньому випадку можуть приводити до різко вираженої агресивності. Позитивні емоції, пов'язані з успіхом, ведуть до того, що у людини виникає запаморочення від успіху, її «несе», вона некритично задоволена собою.

Життя людини із застрягаючим характером повинно бути досить різноманітним. Спілкування з людьми (і чим більше його буде, тим краще) дозволить їй подолати хоча б частково власну внутрішню інертність. Важливе значення має розуміння оточуючими особливостей цього характеру: терпимість до висловлювання давно забутих образ чи звинувачень, поблажливе ставлення до інертності. Не слід протистояти найбільш «важким» устремлінням

такої особистості, не прагніть перевиховати її. Інертність не означає, на яких емоціях, позитивних або негативних, застрягне людина. Краще сприйняти застрягання на позитивних, ніж на негативних переживаннях.

Конформний характер. Навіть хороша кваліфікація не допомагає працівникові з конформним характером опанувати навичками самостійної роботи. Наділені таким характером люди можуть діяти тільки, якщо знаходять підтримку в оточуючих. Без такої підтримки губляться, не знають, що їм робити, що правильно в конкретній ситуації, а що неправильно.

Особливість людей конформного характеру – відсутність протиріч зі своїм середовищем. Знаходячи в ній місце, вони легко відчують середньостатистичну думку оточуючих, легко вражаються найбільш поширеними судженнями і легко їм слідує. Натиску переконуючих впливів протистояти не можуть, тут же поступаються. Особи конформного характеру ніби цементують колектив. Непомітні, ніколи не виступають на перший план, вони – природні носії його норм, цінностей, інтересів. Одне з найбільших достоїнств цього типу характеру – м'якість у спілкуванні, природна «відомість», здатність «розчинити» себе в цінностях та інтересах іншого.

Недоліки конформного характеру пов'язані з його достоїнствами. Легко підкоряючись оточуючим, така людина часто не має власної думки. Якщо думка оточуючих з того чи іншого питання змінилася, ця людина сліпо слідує за ним, не приміряючи нову думку критично з попередньою. Навіть якщо людина конформного характеру має знання, що дозволяють зробити правильні висновки самій, вона найчастіше слідує за оточенням, відкидаючи свої слабко виявлені здогади. У кращому випадку боязко пробує їх висловити, але якщо вони не знаходять підтримки в оточуючих, пасує.

Виражається це явно чи ні, але внутрішніми глибоко відчутими правилами такої особистості є: «бути як всі», «не забігати вперед», «не відставати». Такі люди ставлять собі за мету бути весь час у тіні, золотій середині. Уникають сміливих, що кидають виклик, вчинків. Потрапляючи у залежність від думок, оцінок,

поглядів оточуючих і формуючи, таким чином, свій світогляд, вони консервативні і не хочуть змінювати середовище, оскільки це може призвести до перегляду поглядів. Такі люди рідко змінюють і місце роботи. Якщо навіть склалися їм незручні стосунки, як правило терпляче їх переносять.

Працівники конформного характеру можуть бути хорошими заступниками (помічниками), просуваючись за службовими сходами в цій ролі. Але їх не слід робити «начальниками», доручати їм самостійну організацію справи. У цьому випадку людина, швидше за все, розгубиться, може дійти до того, що, шукаючи вихід, підкорятиметься своєму підлеглому.

Більш сприятливі для таких осіб умови, коли діяльність добре регламентована. Вони повинні чітко знати: що необхідно зробити, у які терміни та в якій послідовності. Якщо у вашому підпорядкуванні виявилася така людина, ви повинні чітко роз'яснити їй свої вимоги і послідовно керувати ним. У цьому випадку його діяльність стане більш продуктивною, більш жвавою.

Подолати риси надмірного конформізму можна, тренуючи волю. Прагніть висловлювати в поведінці свою внутрішню позицію, відстоювати її, розвивайте твердість характеру.

Нестійкий характер. У людей такого характерологічного типу немає твердих внутрішніх принципів, недостатньо розвинені почуття обов'язку й інші вищі людські мотиви. У результаті люди такого типу постійно прагнуть до миттєвих задоволень і розваг. Що саме буде предметом розваг, залежить від особливостей компанії, в якій перебуває людина з нестійким характером, від рівня розвитку її особистості, через інші причини. Це може бути брязкання на гітарі, багатогодинні беззмістовні розмови – обговорюються особливі випадки, що дозволяють посміятися, випробувати перевагу перед іншими, причому перевагу, пов'язану з глузуванням тощо.

Прагнення до задоволень і розваг може бути настільки вираженим, що людина нехтує елементарними обов'язками, не хоче нічого робити, налаштована тільки на споживання. Вона не замислюється над тим, що часто блага життя отримує за рахунок інших. Особи нестійкого характеру переоцінюють прагнення

людей до задоволень, їм це здається основним мотивом, заради якого живуть усі. «Хіба не очевидно, що всі цього хочуть?» – запитують вони. Небажання працювати і прагнення уникнути занять, не пов'язаних безпосередньо із задоволенням, призводить до того, що і у сфері розваг нічому певному вони навчитися не можуть. Або можуть, але не хочуть. Наприклад, не будуть систематично вчитися грати на гітарі, водити автомобіль тощо.

Для робочого колективу така людина не подарунок. Свої обов'язки вона виконує не постійно, багато робить з-під палки. Нехтує тією частиною обов'язків, яка вимагає копіткої праці і не може бути зроблена на ходу або наскоком. Знизивши контроль або послабивши вимоги до такого працівника, керівник тут же побачить, що обов'язки не виконуються, справа до кінця не доводиться.

З іншого боку, його легка вдача допоможе оточуючим звільнитися від заклопотаності, подивитися на життя з розважального боку. Але якщо колектив недостатньо твердо пред'являє йому свої вимоги, то це може погіршити його недбалість, нехтування справами та обов'язками. Однак контроль не повинен бути надто жорстким, тому що людина може відкинути право оточуючих на управління її поведінкою. Сприятливим середовищем для людини з нестійким характером може стати колектив, що враховує її інтереси, захоплення, схильності. Організація справи повинна бути такою, щоб організуючі функції, турботу про дрібниці, рутинну частину роботи взяли на себе інші. Людина нестійкого характеру виявляється лідером там, де потрібно виконати приємну, помітну частину роботи, пов'язану з розвагою. І тут вона може домогтися того, що не під силу іншим.

Розуміння цих особливостей і правильне їх використання, а не спроби перевиховати особистість, які зазвичай виявляються непродуктивними, створюють прийнятні умови життя і діяльності для такої людини. У цих випадках її соціальна адаптація виявляється успішною.

Слід звертати увагу на те, як людина нестійкого характеру впливає на інших співробітників. Можливо, комусь із цілеспрямованих і вольових членів колективу можна доручити наглядати

за дисципліною такого працівника. Треба сказати, що необхідність контролю за поведінкою осіб нестійкого характеру може зберігатися протягом усього їхнього життя.

Циклоїдний характер. У володарів цього типу характеру спостерігаються періодичні зміни працездатності, активності, настрою. У фазі підйому такі особи виглядають як гіпертими: вони товариські, швидко говорять, легко вирішують проблеми. У цей період у них іноді виникає відчуття необмеженості власних можливостей, виявляється деяка переоцінка власної особистості. У період спаду погіршується і працездатність. Думки у людини не перевертаються, думати не хочеться. Пропадає саме бажання щось робити, знижується товариськість, падає настрій.

Керівники помічають нерівність праці таких підлеглих, критикують їх за нестійкість, розхлябаність у роботі. Тим часом ці особливості значною мірою є біологічно обумовленими, а критика і неприємності в період спаду можуть тільки продовжувати його, поглибити тяжкість стану. Людину із циклоїдним характером не варто ставити на ділянки, де потрібен постійно високий темп праці, де всі пов'язані єдиним ритмом (наприклад на конвеєрі). Можливо, придивившись до неї, не варто жорстко планувати денний вихід її продукції. Незважаючи на деяку неритмічність у роботі, така людина може в кінцевому підсумку досягати досить високих виробничих показників.

У період зниження працездатності такій людині краще намагатися уникати труднощів, неприємностей, дотримуватися режиму дня. Трудове навантаження краще знизити і не братися за нові види робіт, намагатися поліпшити настрій, не надто лаяти себе за відсутність вольових якостей, незібраність.

Перевантаження нервової системи, пов'язані, наприклад, з переїздом на нове місце проживання, з необхідністю освоєння нової діяльності, легко викликають в осіб циклоїдного характеру зниження настрою. У цих умовах, з одного боку, легко реалізується циклоїдна готовність до тривалого «мінорного» настрою, з іншого – труднощі гальмують підйом активності, настрою. Шкідливі таким людям і емоційні перевантаження.

До позитивних рис цього характеру можна віднести (крім тих рис, які проявляються у фазі підйому) певну «безпосередність» емоційних переживань, доброту. Такі особи більше співпереживають оточуючим, якщо їм не заважає власний стан. Більше того, вони легко вселяють позитивні емоції оточуючим. Їх емоційна позиція вагома, життя почуттів у них відрізняється підвищеною силою і безперервністю.

Ознайомившись з описаними вище типами характерів, не захоплюйтеся постановкою психологічних діагнозів. Їх знання необхідне не для «розвішування етикеток», а для кращого розуміння оточуючих і в кінцевому рахунку – для поліпшення психологічного клімату в колективі.

Отже, з вищезазначеного випливає: якщо темперамент – первинна натура, оскільки в його основі лежать вроджені структури, то характер – вторинна, оскільки його основу становить звичка, а звичка і є друга натура. Принципова суть гармонізації особистості і полягає в тому, щоб привести риси характеру як пластичної освіти в позитивну відповідність з темпераментом. Навчися панувати над своєю натурою, інакше вона буде панувати над тобою. І з цієї влади над собою починається кожен, хто бажає домогтися в сьогоденнішому непростому житті хоча б чого-небудь, нехай навіть невеликого.

Тобто характер не тільки відчуває вплив темпераменту, але і сам впливає на властивості темпераменту, а саме:

- під впливом характеру людина цілеспрямовано навчається регулювати прояви окремих властивостей темпераменту (протягом тривалого часу роботи над ними ці властивості можуть частково змінюватися);

- людина маскує властивості темпераменту (динаміка поведінки в деяких типових ситуаціях починає залежати не від темпераменту, а від мотивів і відносин особистості).

5.3. Педагогічні цінності викладача, тренера з хортингу

Тренера зображували по-різному. Його представляли то як людину догматичну й грубувату, що прагне виховати такі ж якості у спортсменів, що перебувають під його керівництвом, то як невдаху зі свистком на шиї. У деяких випадках – це був портрет мужнього лицаря із сильною волею й високими моральними принципами, готового захищати своїх студентів від оман, підготувати до життя, сформувати в них позитивні риси характеру й виховати стійкість і мужність.

Виховний ідеал як орієнтир у педагога з хортингу

Актуальність аналізу такої теми зумовлена потребою переосмислення педагогічних засад педагогіки з огляду на нові тенденції в освітньому просторі світу в цілому, України зокрема. Виховний ідеал ніколи не втрачав свого значення, а особливо останнім часом, що пов'язано зі зростанням інтересу до самоактуалізації особистості майбутнього тренера з хортингу.

Виховний ідеал, починаючи ще з часів зародження педагогіки, мав на меті виховати саме ті якості, які були необхідні тому чи іншому суспільству. Наприклад, для Давньої Греції, зокрема Спарти, основним завданням було виховати в молодого покоління мужність та честь, для Середньовіччя – людину, яка буде богобоязлива, для епохи Відродження – людину високої моралі. Традиційними виховними ідеалами українського народу, незалежно від епохи, завжди були боротьба за свободу, лицарська мужність, краса почуттів, ввічливість, гостинність, охайність, довірливість. На моральні якості українського народу впливала значною мірою західна і східна культури. Тому в основі їх лежить висока духовність, прагнення до гармонії з природою, християнські чесноти. У душі українського народу поєднується доброта, лагідність, високий рівень естетичного світосприйняття, терпимість, хоробрість і патріотизм.

Виховний ідеал – це продукт творчості нації. Він відбивається у звичаях народу, його піснях, усній народній творчості й

у творах письменників. Він формується століттями й за традицією переходить від старшого покоління до молодшого. Не відкидаючи існуючі педагогічні догми минулого, кожна епоха, як свідчить історія, вносила й продовжує вносити свої корективи у важливі питання: як виховувати зараз та чому? На нашу думку, сучасний виховний ідеал – це синтез найвищих професійних якостей, які тісно переплітаються з прагненням самої людини творити себе, не зупинятися на досягнутому, але при цьому першочергове значення надається морально-етичним та людським якостям.

Однією з характеристик сучасного українського виховного ідеалу викладача хортингу як орієнтиру самовиховного процесу є формування громадянина України, що втілено в образі людини, яка створює державу. Він передбачає втілення в собі багатства відроджених вітчизняних культурно-історичних, народознавчих, народно-педагогічних традицій та орієнтації на загальнолюдські ідеали. Самовиховання – систематична діяльність людини, спрямована на вироблення або вдосконалення моральних, фізичних, естетичних якостей, звичок поведінки відповідно до певних соціально обумовлених ідеалів.

Пріоритетним чинником для розвитку самоактуалізації є створення умов для всебічного гармонійного розвитку кожного хортингіста незалежно від його спеціальності, національності, релігійних вподобань. Не слід також забувати й про виховання особистості, яка зможе брати на себе зобов'язання перед колективом та державою. І тут важливо зазначити про те, що молода людина повинна навчитися здобувати знання протягом усього життя.

Виховний ідеал набуває важливої ролі, особливо в студентському середовищі, адже, по-перше, відбувається не лише освоєння нової соціальної позиції, виробляються основи соціальної, громадянської поведінки, характер суспільної та творчої діяльності, але й виховання самого себе. По-друге, значний відсоток сьогоденних студентів – це майбутні громадяни патріотичного складу характеру. Педагогічному колективу тренерів Української федерації хортингу як соціальному суб'єкту – носію педагогічної культури

належить провідна роль у реалізації духовно-морального розвитку й виховання хортингістів. Життя спортсмена хортингу організується викладацьким колективом федерації при активній участі інших суб'єктів розвитку й виховання (установ культури й спорту, традиційних релігійних і громадських організацій). З цієї точки зору майбутні чемпіони повинні мати психологічні характеристики, що надалі забезпечать успішність у спорті, обраній професії, а також досконале володіння професійними знаннями.

Разом з тим значний вплив на формування виховного ідеалу відіграють нові умови життєдіяльності тренера з хортингу, його внутрішні й духовні орієнтири. Сучасний хортингіст перебуває у великому інформаційному просторі, який не має чітких кордонів. На нього впливають різні потоки інформації (не завжди позитивні), які спортсмен споживає через Інтернет, телебачення, комп'ютерні ігри.

Виховний ідеал приховує в собі й інші, незначні, на перший погляд, деталі, зокрема імідж того, хто навчає та хто в майбутньому цей образ змодельює. Отже, зміст самовиховання завжди залежить від суспільно-історичних умов, у яких живе й розвивається хортингіст, його вимог до самого себе й морально-етичних якостей, які він прагне сформувати, визначається умовами життя, обумовлений ідейними основами, ідеалами самоактуалізації, а також засобами їх досягнення.

Українською федерацією хортингу наприкінці 2017 року була спроба вивчити особистість ідеального тренера з хортингу, що працює в Україні. За допомогою 16 PF тесту випробуванням пропонувалося побудувати профіль особистості тренера, що володів би найкращими для них особистісними рисами. Коли результати опитування спортсменів і тренерів зрівняли між собою, то вони виявилися подібними за такими рисами особистості, як товариськість, емоційна стійкість, а також домінування, реалістичність, непевність, напруженість, уява тощо. Таким чином, оцінки особистості ідеального тренера у хортингістів і у тренерів співпали.

Риси ефективного тренера з хортингу:

- відкритість;
- товариськість;
- емоційна стійкість;
- здатність управляти спортсменом і контролювати змагальну ситуацію;
- високий інтелект;
- розвинене почуття реальності;
- практичність;
- впевненість у собі;
- схильність до новаторства;
- заповзятливість;
- самостійність;
- відповідальність;
- людина, на яку можна покластися в складних змагальних ситуаціях і яка може організувати й контролювати діяльність спортсменів.

Однак виявилися цікаві розходження при порівнянні дійсних особистісних профілів висококваліфікованих тренерів з хортингу з ідеальними профілями, побудованими за їхніми власними уявленнями та уявленнями їхніх студентів. Збіги між реальними й побудованими профілями були незначними. Стало очевидним, що самооцінки тренерів та їхнє уявлення про ідеального тренера розрізнялися досить істотно. Тільки за двома факторами – домінування й готовність прийняти нове – не було виявлено достовірних розходжень. За іншими якостями між ідеальною роллю, що тренери, за їх власним уявленням, повинні практично демонструвати прийоми хортингу, досконало володіти технікою, і дійсними особистісними особливостями були виявлені істотні розбіжності.

В іншому дослідженні виявилось, що така ж тенденція була властива й хортингістам усіх вікових груп. Отже, бажане не співпадає з дійсністю. Хоча тренери й спортсмени знають, що в житті тренери за своїми емоційними й інтелектуальними якостями не є зразками, все-таки й ті й інші пред'являють до них високі вимоги.

Продовжуючи своє дослідження, фахівці Української федерації хортингу задалися метою з'ясувати, яку роль відіграють

певні й унікальні риси особистості або їхня сукупність. За допомогою тесту Кеттелла були обстежені дві групи тренерів з хортингу – «успішних» та «неуспішних». Розходжень у їхніх особистісних особливостях виявити не вдалося. Однак, оскільки тестування проводилося під час Чемпіонату України з хортингу 2017 року, то було визнано, що визначення цих двох категорій – «успішних» та «неуспішних» – не було досить обґрунтованим. Неуспішний тренер з хортингу в одному питанні міг значно переважати багатьох тренерів в іншому.

Існує певне поєднання особистісних якостей, які характерні для багатьох успішно працюючих тренерів. Професійні тренери мають твердий характер, досить стійкий до стресу, що пов'язаний зі спілкуванням з журналістами, уболівальниками, а також до реакцій на їхню роботу з хортингістами. Для тренерів, які працюють із національними збірними командами, характерні емоційна зрілість, незалежність, а також твердість і реалістичність поглядів. Вони не схильні до заклопотаності і вміють володіти собою. Крім того, виявилось, що тренери як представники певної групи мають високі показники за шкалою авторитарності.

Аналізуючи сказане, зауважимо, що уявлення про ідеального тренера з хортингу існують як у спортсменів, так й у тренерів. Однак успіх тренерської роботи значною мірою залежить від того, як будує він свої стосунки зі спортсменами і як подає свої знання. Здатність тренера виконувати роль, якої очікують від нього спортсмени, у поєднанні з його професійними знаннями може компенсувати деякі його недоліки.

Авторитарність тренера з хортингу. Авторитарні тенденції, що спостерігалися у тренерів з хортингу, були обґрунтовані даними досить поверхневих і несистематичних досліджень. Проте дані наявних досліджень підтверджують авторитарність тренерів порівняно із представниками інших професій. Існує декілька причин, що дають пояснення тому, що більшість тренерів авторитарні у своїй діяльності, а саме:

- 1) особливість сприйняття тренером своєї ролі заснована на авторитеті й поведінці, що відбиває авторитарність;

2) висока потреба управляти діями інших була причиною того, що вони вибрали спортивну діяльність для задоволення цієї потреби;

3) лідерство й керівництво у стресових ситуаціях, характерні для спортивної діяльності, вимагають досить твердого контролю за поведінням хортингістів як у командних, так й в індивідуальних розділах змагань;

4) деякі спортсмени, що звикли підкорятися авторитету, очікують від тренера домінуючого поведіння. Тому тренери часто поводяться саме так, щоб задовольнити потреби хортингістів.

Можна відзначити такі переваги домінуючого поведіння тренера:

1. Невпевнений у собі хортингіст буде почувати себе більш впевненіше й спокійніше у стресових ситуаціях.

2. Агресивність, викликана авторитарністю, спрямована не на тренера, а на боротьбу із суперниками або сприяє більше активним діям спортсмена (наприклад швидше проводить технічні дії хортингу, кидки й ударну техніку).

3. Авторитарне поведіння тренера з хортингістами може дійсно відповідати потребам спортсмена, і в цьому випадку він виступить краще звичайного.

Однак серед тренерів, що домоглися успіху, зустрічаються й демократичні за стилем поведінки. Вони домагаються успіху з таких причин:

1. Менш авторитарний тренер більше доступний спортсменам. Його хортингісти вільно почувують себе з ним й охоче спілкуються. Тому тренер зможе краще знати про їхні побоювання, проблеми й можливі розчарування й тим самим запобігти розколу в збірній команді з хортингу.

2. Спортсмени мають можливість проявляти ініціативу й самостійність, досягти певної незалежності у стресових ситуаціях.

3. Якщо тренерові вдається передати частину відповідальності за прийняті рішення спортсменам, і вони починають почувати свій авторитет, то це сприяє формуванню в них більш емоційно зрілої поведінки.

4. Спортсмени, дії яких надмірно не обмежує авторитарний тренер, можуть приймати більш гнучкі тактовні рішення.

5. Більш гнучкий тренер, на відміну від авторитарного, не прийме авторитарних претензій і заяв з боку інших.

6. Авторитарного тренера відрізняє більша нетерплячість і фанатизм. Більш гнучкий тренер готовий сприймати інших людей такими, які вони є насправді, оцінити їх позитивні й негативні сторони, поважати свою й чужу думку.

Психологи Української федерації хортингу, що займаються проблемами керування в сфері викладання, запропонували кілька методів сполучення авторитарного й демократичного поводження з боку керівника. Вони рекомендують більш гнучкий підхід у ситуаціях, що вимагає взаємодії групи й лідера. Викладач з хортингу повинен починати з авторитарного підходу – «роби, як тобі говорять». Коли студенти опанують і приймуть цю модель, відповідальність за прийняття деяких рішень може бути покладена на них.

Необхідно надати право студентам вирішувати питання, пов'язані із завданням, – коли почати тренування, скільки часу тренуватися, на яких снарядах тощо. У цьому випадку хортингісти більш активні на заняттях, чим коли ці вказівки даються вчителем. Якщо студенти успішно справляються із цим, то для оцінки виконаної справи залучати самих студентів. Для цього пропонується розбити їх на пари, а потім розподілити за групами, щоб вони могли бачити один одного й оцінювати якість виконання вправ.

Далі слід дозволити студентам самим становити індивідуальний план тренувань із урахуванням їх можливостей. Таким чином, студентів можна запропонувати скласти програму для розвитку сили й витривалості.

Нарешті, необхідно підвести спортсмена до етапу, що називається «керуванням самопізнанням», – метод Сократа, при якому учень шляхом відповіді на питання відкриває для себе принципи й основи, що сприяють удосконалюванню майстерності.

Порівняльні дослідження авторитарного й демократичного підходу у фізичному вихованні хортингістів показують, що хоча в першому випадку навички будуть освоюватися швидше, однак при більш активній участі спортсмена в педагогічному процесі він краще буде розуміти, чому застосовується та або інша тактика, і дії його будуть більш гнучкими.

5.3.1. Функції та особистісні здібності тренера з хортингу

Особливі професійні і громадські функції тренера з хортингу, необхідність бути завжди на виду неупереджених суддів – своїх студентів, зацікавлених батьків, широкої громадськості, пред'являють підвищені вимоги до особистості тренера, його морального вигляду. Педагогічні цінності тренера з хортингу – це імперативна система професійних якостей, що визначають успішність педагогічної діяльності в системі хортингу.

Перш за все, слід мати на увазі, що практична педагогічна діяльність лише наполовину побудована на раціональній технології. Інша половина її – мистецтво. Тому перша вимога до професійного тренера з хортингу – наявність педагогічних здібностей. При такому підході відразу ж змушені ставити питання – чи існують спеціальні педагогічні здібності? Видатні знавці педагогічної праці відповідають на нього ствердно.

Питання про педагогічні здібності перебувають у стадії інтенсивної розробки. Педагогічні здібності – якість особистості, інтегрування виражається у схильності до роботи зі студентами, любові до дітей, отриманні задоволення від спілкування з ними. Часто педагогічні здібності звужуються до вміння виконувати конкретні дії – майстерно проводити прийоми, демонструвати техніку хортингу, говорити, співати, малювати, організовувати учнів чи студентів тощо. Виділено основні групи здібностей:

1. Організаторські. Виявляються в умінні тренера згуртувати хортингістів, зайняти їх, розділити обов'язки, спланувати роботу, підвести підсумки зробленого тощо.

2. Дидактичні. Конкретні вміння підібрати і підготувати навчальний матеріал, наочність, обладнання. Доступно, зрозуміло, виразно, переконливо і послідовно викласти навчальний матеріал, стимулювати розвиток пізнавальних інтересів і духовних потреб, підвищувати навчально-пізнавальну активність тощо.

3. Перцептивні, які проявляються в умінні проникати в духовний світ хортингістів, об'єктивно оцінювати їх емоційний стан, виявляти особливості психіки.

4. Комунікативні здібності виявляються в умінні тренера з хортингу встановлювати педагогічно доцільні відносини зі студентами, їх батьками, колегами, керівниками навчального закладу.

5. Сугестивні здібності полягають в емоційно-вольовому впливі на хортингістів.

6. Дослідницькі здібності, які проявляються в умінні пізнати й об'єктивно оцінити педагогічні ситуації і процеси.

7. Науково-пізнавальні, які зводяться до здатності засвоєння наукових знань у галузі хортингу.

Чи всі можливості однаково важливі у практичній діяльності тренера? Виявляється, що ні. Наукові дослідження останніх років виявили «провідні» та «допоміжні» здібності. До провідних, за результатами численних опитувань тренерів з хортингу з різних областей України, належать педагогічна пильність (спостережливість), дидактичні, організаторські, експресивні, інші можуть бути віднесені до розряду супутніх, допоміжних. Педагогічні здібності (талант, покликання, задатки) повинні бути важливою передумовою успішного оволодіння педагогічною професією, але аж ніяк не вирішальною професійною якістю. Скільки кандидатів у тренери з хортингу, маючи блискучі задатки, так і не відбулися як педагоги, і скільки спочатку малоздібних зміцніли, піднялися до вершин педагогічної майстерності. Педагог – це завжди великий трудівник.

Тому важливими професійними якостями тренера з хортингу, тобто педагогічними цінностями, є працелюбність, працездатність, дисциплінованість, відповідальність, вміння поставити мету, обрати шляхи її досягнення, організованість, наполегливість, систематичне і планомірне підвищення свого професійного рівня, прагнення постійно підвищувати якість своєї праці тощо.

Через ці вимоги тренер з хортингу реалізується як працівник, що виконує свої обов'язки в системі виробничих відносин. Нині відбувається помітна трансформація навчальних закладів у виробничі установи, що надають освітні послуги населенню, де діють плани, контракти, трапляються страйки, розвивається конкуренція – неминучий супутник ринкових відносин. У цих умовах особливе значення мають людські якості педагога, які стають

професійно значущими передумовами створення сприятливих відносин у навчально-виховному процесі.

Разом із цими якостями людяність, доброта, терплячість, порядність, чесність, відповідальність, справедливість, обов'язковість, об'єктивність, щедрість, повага до людей, висока моральність, оптимізм, емоційна врівноваженість, потреба у спілкуванні, інтерес до життя хортингістів, доброзичливість, самокритичність, дружелюбність, стриманість, гідність, патріотизм, релігійність, принциповість, чуйність, емоційна культура та багато інших.

Обов'язкова для тренера з хортингу якість – гуманізм, тобто ставлення до зростаючої людини як найвищої цінності на землі, прояв цього ставлення у конкретних справах і вчинках. Гуманні відносини складаються з інтересу до особистості хортингіста, зі співчуття студенту, допомоги, поваги до його думки, стану, особливостей розвитку, високої вимогливості до його навчальної діяльності і заклопотаності розвитком його особистості. Студенти бачать ці прояви і сліднують їм спочатку несвідомо, поступово набуваючи досвіду гуманного ставлення до людей.

Тренер з хортингу – це завжди активна, творча особистість. Він виступає організатором у повсякденному житті хортингістів. Пробуджувати інтереси, вести студентів за собою може тільки людина з розвиненою волею, де особистій активності відводиться вирішальне місце. Педагогічне керівництво таким складним організмом, як клуб хортингу, дитячий колектив, зобов'язує тренера бути винахідливим, кмітливим, наполегливим, завжди готовим до самостійного вирішення будь-яких ситуацій. Педагог з хортингу – зразок для наслідування.

Професійно необхідними якостями тренера з хортингу є витримка і самовладання. Професіонал завжди, навіть при найнесподіваніших обставинах (а їх буває чимало), зобов'язаний зберегти за собою провідне місце в навчально-виховному процесі. Ніяких зривів, розгубленості і безпорадності викладача студенти не повинні відчувати та бачити. Тренер з хортингу без гальм – зіпсована, некерована машина. Потрібно це пам'ятати постійно, контролювати свої дії і поведінку, не опускаючись до образ на студентів, не нервувати через дрібниці.

Душевна чуйність у характері тренера з хортингу – своєрідний барометр, що дозволяє йому відчувати стан студентів, їхній настрій, вчасно приходити на допомогу тим, хто її найбільше потребує. Природний стан педагога з хортингу – професійне занепокоєння за сьогодення і майбутнє своїх студентів. Такий тренер усвідомлює свою особисту відповідальність за долі підростаючого покоління.

Невід’ємна професійна якість тренера з хортингу – справедливість. За родом своєї діяльності педагог змушений систематично оцінювати знання, вміння, вчинки студентів. Тому важливо, щоб його оціночні судження відповідали рівню розвитку хортингістів. За ним студенти судять про об’єктивність тренера. Ніщо так не зміцнює морального авторитету педагога, як його вміння бути об’єктивним. Упередженість, суб’єктивізм тренера шкодять справі виховання. Сприймаючи хортингістів крізь призму власних оцінок, необ’єктивний педагог стає полоненим схем і установок. До загострення відносин, конфлікту, невихованості, зламаної долі – один крок.

Тренер з хортингу зобов’язаний бути вимогливим. Це найважливіша умова його успішної роботи. Високі вимоги вчитель хортингу перш пред’являє до себе, тому що не можна вимагати від інших того, чим не володієш сам. Педагогічна вимогливість повинна бути у міру. Майстри виховання враховують можливості особистості, що розвивається.

Нейтралізувати сильну напругу, що буває присутньою в педагогічному процесі системи хортингу, допомагає тренеру почуття гумору. Нездарма кажуть: веселий педагог навчає краще похмурого. В його арсеналі жарт, примовка, прислів’я, вдалий афоризм, дружня хохма, посмішка – усе, що дозволяє створити у групі позитивний емоційний фон, змушує хортингістів дивитися на себе і на ситуацію з комічної сторони.

Окремо слід сказати про професійний такт педагога з хортингу як особливого роду вміння будувати свої відносини з хортингістами. Педагогічний такт – це дотримання почуття міри у спілкуванні зі студентами. Такт – це концентроване вираження розуму, почуття і загальної культури тренера. Серцевиною

педагогічного такту є повага до особистості вихованця. Розуміння виховуваних застерігає тренера з хортингу від нетактовних вчинків, підказуючи йому вибір оптимальних засобів впливу в конкретній ситуації.

З кожним днем вимоги суспільства до тренера стають більшими. У системі хортингу на першому місці – виховний аспект діяльності тренера. Яким би очищеним від виховання не було тренування і навчання, воно, перш за все, є моральним формуванням людської особистості. Не може і не повинно бути тренування та навчання непричетними до виховання. Тренер з хортингу виховує не тільки ідеями, закладеними у знаннях, але і тим, як він їх несе у групу хортингістів. У навчанні хортингу взаємодіють не тільки уми. Душа вчителя хортингу стикається з душею студента.

Особистісні якості у тренерській професії невіддільні від професійних. До останніх зараховуються набуті у процесі професійної підготовки, пов'язані з отриманням спеціальних знань, умінь, способів мислення, методів діяльності. Серед них: володіння хортингом як предметом викладання, методикою викладання предмета, психологічна підготовка, загальна ерудиція, широкий культурний кругозір, педагогічна майстерність, володіння технологіями педагогічної праці, організаторські вміння і навички, педагогічний такт, педагогічна техніка, володіння технологіями спілкування, ораторське мистецтво та інші якості.

Наукова захопленість – обов'язкова тренерська якість. Сама собою вона не може і не має безпосереднього значення, але без неї неможливий процес морального виховання. Науковий інтерес допомагає вчителю з хортингу формувати повагу до свого предмета, не втрачати наукової культури, бачити самому і навчати студентів бачити зв'язок своєї науки із загальними процесами людського розвитку.

Любов до своєї професійної праці – якість, без якої не може бути тренера з хортингу. Складові цієї якості – сумлінність і самовідданість, радість при досягненні спортивних і виховних результатів, постійна вимогливість до себе, своєї педагогічної кваліфікації.

Особистість сучасного тренера з хортингу багато в чому визначається його ерудицією, високим рівнем культури. Той, хто хоче вільно орієнтуватися в сучасному світі, повинен бути обізнаним. Ерудований педагог має бути і носієм високої особистої культури. Тренер з хортингу – це наочний приклад студентам, своєрідний еталон того, як прийнято і слід себе вести серед людей.

5.3.2. Методика створення тренером виховувальних ситуацій

Виховувальні ситуації – спеціально організовані педагогічні умови для формування у хортингістів мотивів позитивної поведінки чи подолання недоліків.

Ситуація стає виховувальною тоді, коли набуває виховного спрямування. Чим привабливіша, складніша й проблемніша вона для студента, тим більше зусиль він затратить на її аналіз, тим кращим буде результат. Виховувальні ситуації сприяють формуванню в хортингістів здатності уявляти себе на місці іншої людини, приймати найбільш доцільні рішення, узгоджувати з ними власні дії.

Вияв доброти, уважності і піклування. Їх використання особливо важливе в індивідуальній виховній роботі. Доброта, увага і піклування, допомога дорослих, товаришів породжує у хортингіста почуття вдячності, створює атмосферу взаємної поваги і довіри. Часто в деяких студентів бувають складні взаємини з батьками, вони не відчують родинного тепла, піклування про себе. Якщо педагог зуміє роз'яснити таким батькам і вони змінять ставлення до дітей, це позитивно вплине на їх самопочуття, а також на поведінку в усіх сферах життєдіяльності.

Вияв уміння. Кожна дитина, маючи певні нахили, уподобання, інколи звертається до тренера з хортингу за консультацією з питань, що її найбільш цікавлять, чи просто шукає цікавого співрозмовника. І якщо тренер виявить свою компетентність, умілість у галузі, до якої небайдужий хортингіст, це викличе у нього захоплення, підвищить авторитет педагога.

Активізація прихованих почуттів. Кожна дитина, будучи небайдужою до свого становища в колективі, ставлення до себе дорослих і ровесників, переживає це по-своєму, часто приховуючи свої думки і почуття. Спостереження за поведінкою хортингістів, спілкування з ними, їх батьками допомагають з'ясувати, що особливо важливе для них. Знаючи про це, тренер повинен подбати про створення такої ситуації, яка б активізувала ці думки і почуття, зробила їх провідними, сприяла формуванню позитивних рис, достойної поведінки особистості.

Зміцнення впевненості у своїх силах. Майже кожна дитина часто виявляє невпевненість у своїх силах, заздалегідь відчувачуючи, що у неї нічого не вийде. Хортингісти-новачки бувають часто байдужі до зауважень тренерів і досвідчених спортсменів, почуваються неповноцінними, стають пасивними. Це ставить перед педагогом з хортингу завдання мобілізувати здібності студента, зміцнити його впевненість у власних силах. Для цього створюють педагогічну ситуацію, в якій він міг би виявити себе, переконатись у своїх здібностях, продемонструвати товаришам свої успіхи. Впевнившись у собі, відчувши інтерес до себе і повагу товаришів, хортингіст поступово починає виявляти почуття гідності, у нього з'являється бажання інакше поводитись, стати іншим.

Залучення хортингіста до цікавої діяльності. Така діяльність повинна захопити студента, нейтралізувати схильність чи потяг до недостойних вчинків, збудити прагнення до корисних справ. Важливо, щоб природне прагнення студентів до діяльності, бажання виявити себе, дати вихід своїй енергії мали позитивне спрямування. Тому в клубі хортингу повинні працювати різні гуртки за напрямками (предметні, спортивні, художні, технічні). Це розширює у спортсменів погляди на тренувальну діяльність як на важливий виховний процес.

Паралельна педагогічна дія. Вона передбачає непрямий вплив на хортингіста через колектив, у процесі якого негативні риси характеру чи поведінки долають не завдяки безпосередньому зверненню до студента, а організацією впливу на нього колективу. З цією метою педагог хортингу висловлює претензії до

колективу, вимагаючи від нього відповідальності за поведінку кожного з його учасників. Колектив відповідно оцінює поведінку того, хто скомпрометував себе, і він змушений відповідно скоригувати свою поведінку.

Осуд. Спортивний колектив хортингістів є неоднорідним за своїм складом. У ньому бувають студенти зі складними характерами і неадекватною поведінкою. Педагог з хортингу повинен добре знати таких студентів, причини і мотиви їх вчинків і відповідно реагувати на них. Дієвим у такому разі буває осуд дій і вчинків, поглядів і переконань на зборах студентів або віч-на-віч. Пережиті при цьому почуття змушують хортингістів у майбутньому стримувати себе і не допускати подібного, зобов'язують поводитися відповідально. Як і в інших ситуаціях, тут теж особливо важливими є такт і почуття міри, щоб не спровокувати відчуженості, самозамкнутості, розлюченості молодшої людини.

Удавана байдужість. Сутність її полягає в тому, що тренер з хортингу завдяки своїй витримці вдає, що не помітив недостойного вчинку і продовжує свої дії наче нічого не сталося. Хортингіст, здивувавшись, що на його вчинок не зреаговано, відчуває незручність і недоречність своєї поведінки.

Вибух. Використовують цей прийом для перевиховання хортингістів на підставі глибокого знання їх індивідуальних особливостей, володіння належною педагогічною технікою його застосування. Мета вибуху полягає у несподіваному створенні таких педагогічних обставин, за яких швидко і докорінно перебудовується особистість. Він постав як миттєве руйнування негативних якостей, негативного стереотипу поведінки дитини у процесі бурхливих емоційних переживань. Під вибухом розуміють не таку ситуацію, щоб під людину підкласти динаміт, підпалити і самому тікати, не чекаючи, поки людина злетить у повітря. Мається на увазі раптова дія, яка перевертає всі бажання людини, її прагнення.

Такі психологічні зміни можуть відбутися тільки за педагогічних обставин, здатних викликати в хортингіста сильні почуття. Для цього тренеру необхідно добре знати вихованця, щоб вплинути на головне почуття (радість, смуток, сором, гнів тощо), під впливом якого він по-новому оцінюватиме себе, усвідомить необхідність поводитися інакше.

5.3.3. Роль тренера у здоров'язберігальній педагогіці хортингу

Проблема здоров'я студентів нині є досить актуальною. Сьогодні та за особливостями методик хортингу як виховної системи можна з упевненістю стверджувати, що саме тренер з хортингу, педагог можуть зробити для здоров'я сучасного студента більше, ніж лікар. Це не означає, що педагог повинен виконувати обов'язки медичного працівника. Просто тренер повинен працювати так, щоб навчання студентів у спортивній секції хортингу не завдавало шкоди їхньому здоров'ю.

Актуальним є і питання про стан здоров'я педагогів, які працюватимуть у початкових групах з контингентом студентів і про ставлення вчителів до свого здоров'я. Чи може педагог з хортингу бути прикладом для своїх студентів у питаннях здоров'язбереження? Тренер у період навчання займає одне із центральних місць у житті студентів, які займаються хортингом. Він уособлює для них все те нове і важливе, що увійшло в життя разом з хортингом.

Намагаючись встановити взаємозв'язок між ставленням тренера до свого здоров'я, його потреби в дотриманні здорового способу життя і реалізацією відповідного виховного впливу на студентів, на практиці іноді стикаємося з тим, що самі вчителі відкрито говорять про те, що вони не можуть бути прикладом у веденні здорового способу життя для своїх студентів. Чим нижче рівень грамотності педагога в питаннях збереження здоров'я, тим менш ефективний педагогічний вплив на студентів.

Тренер з хортингу повинен володіти важливими професійними якостями, що дозволяють генерувати плідні педагогічні ідеї і забезпечують позитивні педагогічні результати. Серед цих якостей можна виділити високий рівень професійно-етичної, комунікативної, рефлексивної культури; здатність до формування і розвитку особистісних креативних якостей; знання формування та функціонування психічних процесів, станів і властивостей особистості, процесів навчання і виховання знань інших людей і самопізнання, творчого вдосконалення людини; основ здоров'я, здорового способу життя; володіння знаннями основ проектування і

моделювання здоров'язберігальних технологій у тренувальних і навчальних програмах та заходах; вміння прогнозувати результати власної діяльності, а також здатність до вироблення індивідуального стилю педагогічної діяльності.

Тренер з хортингу повинен уміти для впровадження педагогіки оздоровлення:

1. Аналізувати педагогічну ситуацію в умовах педагогіки оздоровлення.
2. Володіти основами здорового способу життя.
3. Встановлювати контакт з колективом студентів.
4. Спостерігати та інтерпретувати вербальну і невербальну поведінку.
5. Прогнозувати розвиток студентів.
6. Моделювати систему взаємовідносин в умовах педагогіки оздоровлення.
7. Особистим прикладом вчити студентів піклуватися про своє здоров'я і здоров'я оточуючих.

Усі ці вміння, тісно пов'язані між собою, впливають на ефективність використання вчителем хортингу засобів, методів і прийомів здоров'язберігальних методик у тренувальному і навчальному процесі при роботі з хортингістами, залучивши студентів до системи роботи в умовах педагогіки оздоровлення.

Педагогу недостатньо отримати на початку року листок здоров'я групи хортингістів від медичних працівників і використовувати характеристики здоров'я студентів для диференціювання навчального матеріалу на заняттях, спонукати спільно з батьками студентів до виконання призначення лікаря, впроваджувати в навчальний процес гігієнічні рекомендації. Перш за все тренер з хортингу повинен бути прикладом для своїх студентів у питаннях здоров'язбереження. Тільки тоді, коли здоровий спосіб життя – це норма життя педагога, студенти повірять і будуть приймати педагогіку хортингу належним чином.

Для ефективного впровадження в педагогічну практику ідеї здорового способу життя необхідне вирішення трьох проблем:

1. Зміна світогляду тренера з хортингу, його ставлення до себе, свого життєвого досвіду через усвідомлення власних почуттів, переживань з позиції проблем підтримки здоров'я.

2. Зміна ставлення вчителя хортингу до студентів. Педагог повинен повністю визнати хортингіста таким, яким він є, і на цій основі намагатися зрозуміти, які його особливості, схильності, вміння та здібності, який можливий шлях розвитку.

3. Зміна ставлення тренера до завдань навчально-тренувального процесу педагогіки оздоровлення, що передбачає не тільки досягнення дидактичних цілей, а й розвиток студентів з максимально збереженим здоров'ям.

Такі напрями і визначають шляхи підвищення педагогічної майстерності тренера з хортингу через початкове усвідомлення власних проблем і особливостей, їх психологічне опрацювання та освоєння на цій основі методів ефективної здоров'язберігальної педагогічної взаємодії з хортингістами.

Формування здорового способу життя – справа кожної людини. Чим більше буде здорових людей, тим здоровішим буде все суспільство. Коли людина здорова, то вона радіє життю, у неї хороша працездатність, вона прагне зробити своє життя кращим. Концентрація волі, багатогранна активність безпосередньо потрібна для збереження індивідуального та громадського здоров'я.

У методиках хортингу відображені основні напрями профілактичних заходів щодо запобігання захворювань, зберігаючи і примножуючи існуючі природні захисні сили організму. Звичайно, не всі заходи щодо профілактики захворювань можна охопити з конкретним студентом. Для кожного окремого захворювання існують безліч різних процедур лікування, але всі вони повинні розглядатися щодо індивідуального підходу до кожної конкретної людини залежно від властивостей організму і стану її здоров'я.

5.3.4. Завдання тренера з хортингу щодо контролю навантаження студентів під час занять

Найважливішим розділом спортивної медицини в системі хортингу є функціональна діагностика. Зокрема, тестування функціональної готовності, фізичної працездатності й інших характеристик функціонального стану організму спортсменів. Це стосується хортингу як виду спорту, так і масової фізичної культури. Загальні й специфічні адаптаційні можливості організму спортсмена перевіряються за допомогою функціональних проб, що

виконуються як у лабораторних умовах (у кабінеті функціональної діагностики), так і під час тренувань у спортивних залах і на стадіонах. За результатами тестування можна визначити функціональний стан організму в цілому, його адаптаційні можливості на цей момент.

Знання класифікації функціональних проб допомагає тренерові та лікареві вирішувати конкретні завдання, пов'язані з об'єктивною оцінкою стану функціональної готовності, працездатності спортсмена, вибирати саме ті проби, що потрібні на цьому етапі тренувального циклу і які дозволяють відповідати на найбільш актуальні питання, що виникають у процесі тренування такого хортингіста.

Оцінка фізичної працездатності, методика підбору вправ для толерантного навантаження хортингістів:

- базується на базових знаннях, вміннях, навичках, які отримані раніше при вивченні анатомії та фізіології людини, медичної та біологічної фізики, патофізіології й інтегрується з іншими знаннями теорії і методики хортингу;

- забезпечує послідовність та взаємозв'язок з внутрішньою медициною, педіатрією, що передбачає інтеграцію розуміння методики підбору вправ з хортингу та формування умінь застосування знань з фізичної реабілітації та спортивної медицини в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності.

Тренери з хортингу повинні знати:

1. Поняття про загальну фізичну працездатність, аеробну продуктивність та толерантність до фізичних навантажень.

2. Прямі і непрямі методи визначення фізичної працездатності.

3. Функціональні проби на зусилля (навантажувальні тести).

4. Показання та протипоказання для призначення навантажувальних тестів і стани, що потребують особливої уваги при тестуванні.

5. Умови проведення тестування.

6. Види і початкова величина навантажень.

7. Клінічні і функціональні ознаки порогу толерантності до фізичних навантажень.

8. Субмаксимальний тест PWC_{170} . Методика проведення та принципи розрахунку фізичної працездатності при виконанні тесту PWC_{170} (при велоергометрії і степергометрії).

9. Визначення максимального споживання кисню. Розрахунок показника максимального споживання кисню за номограмою Астранда і за величиною PWC_{170} .

10. Тест Наваккі, Гарвардський степ-тест, тести Купера: методика проведення та оцінка результатів тестування.

11. Визначення та оцінка гліколітичної, оксидативно-гліколітичної та оксидативної статичної працездатності великих м'язових масивів людини. Методика проведення та принципи оцінки статичної працездатності. Межа втоми при статичній роботі. Різновиди тестових ізометричних навантажень. Ізометричні тренажерні силовимірювальні пристрої. Функціональні проби статичної фізичної працездатності.

12. Функціональні класи (класи фізичного стану) залежно від потужності навантаження, виконаного при тестуванні фізичної працездатності, а також від аеробної продуктивності.

Тренери з хортингу мають використовувати:

1. Методику визначення фізичної працездатності (PWC_{170}) при використанні степ-тесту та велоергометру.

2. Методику проведення та оцінки результатів Гарвардського степ-тесту.

3. Методику проведення та оцінки результатів тестів Купера.

4. Методику визначення та оцінки гліколітичної, гліколітично-оксидативної та оксидативної статичної працездатності великих м'язових масивів людини.

5. Методику розрахунку показника максимального споживання кисню за номограмою Астранда і за величиною PWC_{170} .

Питання для самоконтролю тренера з хортингу:

1. Поняття «здоров'я», його зміст і критерії.

2. Функціональні можливості прояву здоров'я людини в різних сферах життєдіяльності.

3. Вплив способу життя на здоров'я.

4. Вплив умов навколишнього середовища на здоров'я.

5. Спадковість і заходи охорони здоров'я. Їх вплив на здоров'я.
6. Здоров'я в ієрархії потреб культурної людини.
7. Вплив культурного розвитку особистості на ставлення до самого себе.
8. Система знань про здоров'я.
9. Спрямованість поведінки людини на забезпечення свого здоров'я.
10. Методи визначення індивідуально-психологічних особливостей особистості.
11. Взаємозв'язок фізкультурно-спортивної діяльності та загальнокультурного розвитку хортингістів.
12. Спрямованість способу життя хортингістів, її характеристика. Шляхи регуляції способу життя.
13. Змістовні особливості складових здорового способу життя (режим праці, відпочинку, харчування, рухова активність, загартовування, профілактика шкідливих звичок, вимоги санітарії та гігієни, облік екології навколишнього середовища, культура міжособистісного спілкування, сексуальної поведінки, психофізична саморегуляція).
14. Адекватне і неадекватне ставлення до здоров'я, його самооцінка хортингістами і відображення в реальній поведінці особистості.
15. Орієнтація на здоров'я в осіб, віднесених до інтеріалів і екстеріалів, ціннісні орієнтації хортингістів на здоровий спосіб життя.
16. Відображення здорового способу життя у формах життєдіяльності хортингістів.
17. Здоровий спосіб життя студентів. Коротка характеристика одного з них.
18. Необхідність активності особистості в залученні до здорового способу життя.
19. Життєві, психологічні, функціональні і поведінкові критерії використання здорового способу життя.
20. Фізичне самовиховання і самовдосконалення як необхідна умова здорового способу життя.

РОЗДІЛ 6

ПСИХО-МЕДИЧНА ТИПОЛОГІЯ ТА АДАПТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ

6.1. Методи психічної саморегуляції хортингістів

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

Релаксаційно-дихальна гімнастика

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

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

Релаксація (розслаблення)

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

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

Релаксація є одним із визначальних компонентів аутотренінгу. Це вольове розслаблення м'язів. Воно, як правило, має подвійний результат: зменшується емоційна напруга і виникає природний стан гальмування ЦНС (організм готується до сну). Природне розслаблення м'язів викликається позитивними емоціями. Відомо, що відпочиваючи, людина розслабляє м'язи, відчуваючи ж неприємні емоції – напружує їх. Цей зв'язок між м'язовою і нервовою системами використовується у процесі аутотренінгу. Розслаблення м'язів супроводжується зняттям емоційної напруги. При систематичному застосуванні релаксації закріплюється умовний рефлекс, який допомагає зберегти емоційну рівновагу у випадку емоційної напруги, уникнути дистресу.

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

Покращення здоров'я за допомогою виконання розтягувань відбувається паралельно з підвищенням рівня розвитку деяких вольових якостей. Крім того, дослідження феноменів позицій статичних фізичних навантажень показали, що кількість ендоморфінів, які виділяються у ході їх виконання, значно вища, ніж

навіть під час оздоровчого бігу. Наприклад, під час заняття йогою виробляється в 25 разів більше антидепресивних гормонів, і зберігаються вони в крові в 2 рази довше, ніж під час бігу. Після заняття диханням у позиціях пластики відбувається викид шкідливого для серця і судин адреналіну.

Аутогенне тренування

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

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

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

Аутогенне тренування можна здійснювати у такий спосіб.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Медитація

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

У нашому вітчизняному просторі з давніх-давен медитація відома як «розумне роблення», іноді її називають спогляданням. За західним варіантом – транс.

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

Справжній медитації передують тривала підготовка – набуття навичок у різноманітних видах концентрацій. Це може бути концентрація на точці, власному диханні, повторюваних моментах. Отже, якщо людина сіла медитувати, вона повинна сконцентруватися на чому-небудь, тобто звузити свідомість. Медитація – розширення свідомості. Збита, звужена свідомість «м'яким тараном» уходить у простір і після подолання першого опору заповнює його. У цьому просторі повинна перебувати людина, утримувати його, встановити свій контроль над ним. Найвідоміші школи, які навчають техніці медитації, створили східні вчителі.

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

Крім медитацій зосередження, існує **медитація сприйняття**. Вона принципово інша, її сутність – «просто сидіти». Людина повністю занурюється у свої відчуття, охоплюючи їх усі, без винятку. Це найважча форма медитації. Людина, яка нею займається, повинна повністю усвідомлювати себе, бачити і відчувати те,

що відбувається в її внутрішньому світі: «З берега свідомості спостерігати рух річки думок». У цій фразі і полягає суть такого виду медитації.

В Україні медитація була відома здавна. Здебільшого це медитація зосередження. Молитовна християнська практика є певною мірою практикою медитативною. Концентрація в цьому випадку відбувається через повтор слів молитви.

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

6.2. Методи психологічної корекції хортингістів

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

Застосування різних методів психологічної корекції дозволяє впливати на негативні риси характеру людини і виробляти навички формального і неформального спілкування. Кінець кінцем вони сприяють її особистісному розвитку. До таких методів

належить метод систематичної десинситизації, емоційно-раціональна терапія, психологічні ігри, соціально-психологічний тренінг, ділові ігри, психодрама тощо. Але, на відміну від релаксаційних методів, які, за деякими винятками, можна засвоїти самотійно, керуючись науково-популярною літературою, навчання з допомогою методів психологічної корекції необхідно проводити під керівництвом досвідченого фахівця (психолога або психотерапевта).

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

Слід учити дитину долати негативні емоції, виховувати в неї волюві якості і самоорганізованість, наполегливість у досягненні мети, самотійність і почуття співучасті до життя і роботи інших людей. У цьому, зокрема, знаходить вияв компенсаторна роль людської громади при адаптації дитини до майбутньої діяльності, яка, як зазначалося вище, все більше ускладнюється та інтелектуалізується. На жаль, до останнього часу студентська підготовка більше орієнтувалася на пізнавальний бік освіти, а питання виховання, які включають і психоемоційну підготовку, були поза увагою педагогів. Валеологічний просвітній курс має на меті заповнити цю прогалину в роботі зі студентами.

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

Основи самопсихотерапії у хортингу

Психічне здоров'я – шлях до щастя і довголіття. Стан здоров'я населення обумовлює щастя і довголіття як окремої людини, так і процвітання всієї нації. Однак за останні роки стан здоров'я населення України значно погіршився. Ситуація ускладнюється одночасним погіршенням психічного стану здоров'я населення країни: за останніми даними, 2 мільйони з 52 мають нервово-психічні розлади різної етіології, зростає кількість психопатичних особистостей, а психічно нормальні люди стають хворими з тих причин, що не знають дієвих механізмів збереження, зміцнення і відновлення психічного здоров'я в умовах постійних фізичних та інтелектуальних перевантажень, стресів, соціальних негараздів.

Психічне здоров'я – стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

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

Водночас хвилювання, горе, страх та інші емоції, які напружують і турбують людину, є ворогами здоров'я. Реалізуючись у стресовий синдром, вони порушують наше нормальне самопочуття, породжують дискомфорт і хворобу. Неможливо знайти людину, якій був би не знайомий стан сильної нервової напруги. Добре, якщо такий стан швидко проходить. Якщо ж він не дає спокою протягом тижнів, місяців і більш тривалого часу, то перетворюється в серйозну життєву проблему. Особливо актуальною вона стає, коли людина відчуває, що у неї починає боліти серце чи шлунок, «стрибає» тиск. Вона розуміє, що її хвороба виникла на нервовому ґрунті, тобто під впливом тривалої емоційної напруги. Так виникає шлях від психічного нездоров'я людини до

соматичних захворювань: порушення ендокринного балансу, роботи органів травлення, кровообігу, підвищення тиску, зміни температури тіла тощо.

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

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

6.3. Нервова система як матеріальна основа психіки людини

Матеріальною основою психіки людини є нервова система, яка включає декілька взаємопов'язаних систем. У пристосуванні організму до зміни середовища існування визначальну роль відіграє центральна нервова система (ЦНС) і периферична нервова система. До ЦНС входить головний і спинний мозок, пов'язаний з усіма частинами й органами тіла волокнами периферичної нервової системи, якими в ЦНС надходять у вигляді відчуттів подразнення,

що виникають у результаті впливу середовища на органи чуттів. Реакцію-відповідь організму здійснюють волокна, які передають накази органам руху. Таким чином, ЦНС регулює зв'язок організму і середовища.

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

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

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

Слід зазначити, що діяльність систем та окремих органів має антагоністичний характер. Кожна функція складається з двох протилежних реакцій, які єдині в забезпеченні життєдіяльності організму: у процесах обміну – це асиміляція і дисиміляція, у психічній діяльності – збудження і гальмування, у кровообізі –

гіпертонія і гіпотонія тощо. Одна із цих реакцій у необхідний момент підсилюється або послаблюється відповідно до необхідності для системи відповісти на певні впливи середовища. У результаті організм досягає рівноваги із середовищем, здійснюючи свою діяльність. Ця рівновага динамічна: вона змінюється зі змінами середовища.

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

У результаті соціального розвитку у людини сформувався вищий рівень психіки – **свідомість**. Принциповою відмінністю свідомості від психіки тварин є те, що людина здатна сприймати мову як умовний подразник. Використання мови призвело до виникнення абстрактного логічного мислення, пізнання світу і самопізнання, а також до здійснення «соціального наслідування», тобто передачі досвіду людства окремій особистості у процесі її становлення.

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

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

Позитивні і негативні емоції присутні у всіх сферах життя. У побуті, під час навчання, на виробництві наша діяльність супроводжується емоціями, які відображають ставлення до цієї

діяльності. Сила прояву емоцій, їх спрямованість і вплив на психіку людини індивідуальні. Одні й ті ж явища викликають у людей різні емоції. Те, що одному приносить радість, може бути неприємне іншому. Але загальним є те, що негативні емоції пригнічують психіку, творчу активність, знижують працездатність. Як відомо, емоції формуються підкорковими відділами мозку участю вегетативної нервової системи, тому свідомість не завжди може подолати пригнічуючи дію негативних емоцій, бо вони пов'язані з фізіологічними процесами в організмі, які не контролюються корою мозку. У результаті тривалого впливу негативних емоцій можливе захворювання нервової системи – невроз і різні тілесні захворювання.

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

6.4. Морально-вольова підготовка як фундамент хортингу

Хортинг дає змогу людині сформувати цілу низку моральних і вольових якостей. При цьому серед цілісності таких якостей домінуюче місце посідають вольові. Воля виконує функції регулятора наполегливої і тривалої роботи в різних сферах життєдіяльності суб'єкта і відіграє істотну роль у становленні особистості. Завдяки вольовим якостям люди можуть мобілізувати свої знання, вміння й сили для відносно тривалої і складної боротьби з труднощами, долати зовнішні й внутрішні перешкоди, які виникають у їхній діяльності на шляху досягнення поставлених цілей, реалізуючи вольову цілеспрямованість. Прояв вольових якостей значною мірою залежить від ступеня впевненості в досяжності мети; мотивації досягнення (прагнення до успіху); рівня домагань; наявності вольових зусиль на подолання труднощів.

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

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

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

Терплячість визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод, наприклад під час втоми, поганого настрою, незначних хворобливих проявах або небажання тренуватися.

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

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

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

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

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

Принциповість – це вміння особистості керуватися у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями в доцільності певних моральних норм поведінки, які регулюють взаємини між людьми. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, у правдивих, чуйних вчинках.

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

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

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

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

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

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

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

Вихідними положеннями виховання волі підростаючого покоління є:

- правильне поєднання свідомого переконування з вимогливістю до поведінки людини;
- забезпечення реального впливу вимог на життєві взаємини особистості з оточуючими, а також на її ставлення до самої себе;
- поєднання свідомого переконування з організацією практичного досвіду здійснення особистістю вольових дій і вчинків.

У хортингу створюються особливо сприятливі умови для виховання в студентів *дисциплінованості*. Часто за хорошу дисципліну активно борються самі хортингісти. Вони попереджають один одного (особливо недисциплінованих) про необхідність суворо дотримуватися дисципліни під час тренувальних занять, інших заходів. Це має великий вплив на недисциплінованих, допомагає їм виправляти свою поведінку.

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

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

- наявність обставин, що вимагають вибору між двома чи кількома діями або способами їх виконання. При цьому головна складність полягає у множинності або новизні умов, суперечливості ситуації, виборі характеру дій або способів їх виконання;
- обмеженість часу на орієнтування, вибір, прийняття рішення і дію;
- наявність елементів небезпеки;
- загострення конкурентної боротьби між командами.

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

Якщо гра проводиться на місцевості (у лісі, на галявинах, на спортивному майданчику, на березі річки тощо), це вимагає від хлопців і дівчат великої витривалості. Хортингістам доводиться часом здійснювати біг на швидкість по пересіченій місцевості у поєднанні зі стрибками, метанням гранат, переповзанням, долати яри, струмки, «заражені ділянки» в протигазах, пробиратися

через густі кущі чагарнику, перепливати річку, підніматися на гору з макетами автомата тощо. Багато із цих вправ включено у комплексну програму військово-спортивного хортингу професійно-прикладного виду спорту військових.

Хортинг потребує тактичного мислення, а також цілеспрямованості й ініціативності. Студенти вчать аналізувати і логічно мислити – а це і є характерними рисами тактичного мислення.

Під час спортивних ігор хортингіст часто потрапляє в умови, що вимагають від нього швидкої реакції і водночас правильного вирішення завдання. Це спонукає його спиратися на свої знання, досвід, а також досвід товаришів, команди. Поставлені завдання концентрують на собі усі зусилля гравців, спрямовують їхню думку виключно на одну мету – здобути перемогу над командою супротивника. Стикаючись із тактикою і мисленням учасників команди, яка протидіє, гравці усвідомлюють необхідність проявляти військову хитрість, в основі якої лежить гнучкість, нестандартність мислення. З кожною новою грою учасники виявляють усе більше вигадку і кмітливість, їхня військова хитрість і логіка зростає. Позитивне значення для виховання вольових якостей мають цілеспрямовані вправи, пов'язані зі свідомим прагненням особистості навчитися володіти собою, опанувати вольовий спосіб поведінки.

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

- зробіть те, чого ніколи раніше не робили;
- заплануйте щось, а потім здійсніть свій план;
- продовжуйте робити те, що робили, ще п'ять хвилин, навіть коли ви стомилися і вас почало приваблювати щось інше;
- зробіть що-небудь досить повільно;
- коли легше сказати «так», але правильніше сказати «ні», говоріть «ні»;
- робіть те, що, як ви вважаєте, зараз найголовніше;
- у найнезначніших ситуаціях вибору робіть його без вагань;
- чиніть усупереч усім очікуванням;
- утримуйтеся говорити те, що вас підштовхують сказати;

- відкладіть те, виконанню чого ви віддаєте перевагу саме зараз;
- спочатку виконайте те, що ви хотіли відкласти;
- виконуйте кожного дня одну вправу впродовж місяця, навіть якщо це видається вам не вигідним.

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

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

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

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

Хортинг сприяє розвитку у студентів такої важливої якості, як *працьовитість*. Привчаючи хлопців і дівчат досягати спільної мети, долати доступні перешкоди, вдосконалюватися в оволодінні спортивними прийомами, проявляти кмітливість, тренери сприяють вихованню у студентів певних характерних рис позитивного

ставлення до своєї праці. Має велике виховне значення залучення хортингістів до створення чи покращення навчальної матеріально-технічної бази, будівництва комплексних спортивних майданчиків, загальновійськових смуг перешкод, стрілецьких тирів, макетів зброї тощо. Студенти отримують наочне уявлення про якість і кількість робіт, що необхідні для облаштування, привчаються цінувати все досягнуте у результаті колективної роботи, дбайливо ставитися до результатів праці. За таких обставин у них розвиваються практичні трудові вміння.

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

Отже, запорукою успіху хортингіста є його морально-вольова підготовленість. Водночас виховна діяльність засобами хортингу дає змогу сформувати і розвивати духовно-моральні, вольові і навіть естетичні якості, що виявляються в різних видах діяльності.

6.5. Медико-педагогічні аспекти впливу хортингу на організм людини

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

Отже, існують два напрями формування здорового способу життя:

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

- подолання, зменшення факторів ризику.

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

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

Вплив навколишнього середовища на здоров'я

Сьогодні накопичений великий науковий матеріал, який доводить безпосередній вплив чинників навколишнього середовища (клімат, погода, екологічна обстановка) на здоров'я людини.

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

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

Екологічна обстановка також впливає на здоров'я людини.

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

У людей з більш високим рівнем фізичної підготовленості стійкість організму значно вища, ніж в осіб з низьким рівнем.

Спадковість та її вплив на здоров'я

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

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

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

6.6. Адаптаційний потенціал хортингіста та показники його здоров'я

Медико-біологічні показники здоров'я хортингіста.

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

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

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

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

Вивчення законів взаємовпливу біологічного і соціального в людині може набути наукового значення тільки у світлі історико-біологічного методу. По суті, входимо у сферу невідомого, коли звертаємося до еволюції гомінід, яка має зовсім незвичайний характер, адже вона йшла під впливом не тільки біологічних, але й соціальних законів. Звертаємося до філософської загадки, дискусійний характер якої відчутний і сьогодні: у чому сутність генетичної підготовки одного з видів тварин, яка забезпечила йому можливість вступати в якісно нову, суспільну форму руху матерії?

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

Зміна параметрів факторів навколишнього середовища викликає в організмі людини також відповідні біологічні зміни. Завдяки процесам адаптації у здорової людини ці фактори до певних меж (залежно від ступеня індивідуальної резистентності) дозволяють зберегти здоров'я. Адаптація залежить від сили дії факторів навколишнього середовища і від індивідуальної реактивності організму. Критерієм ступеня адаптації є збереження гомеостазу (відносної динамічної постійності внутрішнього середовища і деяких фізіологічних функцій організму людини і тварин, що підтримується механізмами саморегуляції в умовах внутрішніх і зовнішніх подразників) незалежно від тривалості дії фактора, до якого сформувалася адаптація. Адаптація допомагає підтримувати стійке внутрішнє середовище організму, коли параметри деяких факторів навколишнього середовища виходять за межі оптимальних. У цьому механізмі знаходить вияв автопластичність людського організму (зміна самих себе відповідно до змінених умов), і це є об'єднуючим між людиною та іншими живими організмами. Але появу людини можна визначити як виникнення тієї точки у процесі еволюції, коли інстинктивна адаптація звелася до мінімуму. Людина з'явилася з певними якостями, які відрізняють її від тварини: усвідомленням себе як окремої істоти; здатністю пам'ятати минуле, передбачати майбутнє і позначати предмети та дії символами; розумом для усвідомлення світу; уявою, завдяки якій вона виходить далеко за межі своїх відчуттів; можливістю мобілізувати свої внутрішні сили на протидію несприятливим людському благополуччю соціальним умовам.

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

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

Є підстави стверджувати, що людина як біологічна істота завершила свою еволюцію, бо її тіло далі помітно не змінюється. Цілком можливо, що за своїми індивідуальними здібностями та гостротою наш мозок досяг своїх органічних меж. Нині еволюція заволоділа більш багатим та складним полем – духовною сферою.

Такий якісно новий тип еволюції неможливий без набуття і усвідомлення, осмислення прийняття як біологічної інформації, так і культурної інформації, яка має специфічний характер і набуває домінуючого значення у сучасному суспільстві. Успіх людства як у минулому, так і в майбутньому повністю залежить від накопичення ним адекватної інформації про навколишній світ, про саму людину, а також від правильної оцінки і переробки цієї інформації, здатності керуватися нею, передавати її іншим людям і наступним поколінням. Ця позиція слугує вирішенню поставленої мети посібника, тому що одержання знань про природу людини, правильної інформації про критичну ситуацію, в якій опинилося людство, є необхідною умовою формування онтозберігальної свідомості, здатної змінити поведінку і ставлення людини до самої себе, природи, інших. Біологічне і соціальне, яке реалізується в людині, її діяльності, розвитку і світосприйнятті, повинно готувати людину до подальшого розвитку величезної життєвої програми, формування нового мислення, що відповідає внутрішнім (духовним) потребам, фізичному благополуччю (біологічному здоров'ю) та уявленням про соціальний добробут.

Хвороби тіла тісно пов'язані з характерними порушеннями. Емоційні фактори беруть участь в етіології органічних захворювань,

хоча ніякою мірою не є їх єдиною причиною. У ряді клінічних та експериментальних досліджень наголошується на психічних факторах виникнення хвороби і стверджується, що у людини з вразливою органічною системою може розвиватися хвороба цієї системи під впливом будь-якого емоційного стресу. Вчені виявили, що кожна конфліктна ситуація не проходить для організму безслідно. Навіть короточасне нервово-емоційне збудження, незначне перенапруження, недобррозичливий тон або погляд, зневажлива або неввічлива відповідь ушкоджують організм, виснажують нервову систему, сприяють розвиткові багатьох захворювань.

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

Суб'єктивні відчуття (страх, злість, відраза, радість, смуток тощо), таким чином, мобілізують винятково складні тілесні процеси, такі як зміна серцевого ритму і циркуляції крові, дихання, діяльності шлунково-кишкового тракту, зміни у м'язовій системі і залозах. Усі ці процеси, в яких початкові ланки загального ланцюга сприймаються суб'єктивно як емоції, а наступні – об'єктивно як зміни тілесних функцій, називаються *психосоматичними явищами*. Їх частково суб'єктивна, а частково об'єктивна природа привела до розповсюдженої помилки про протилежність фізіологічного і психологічного. Сам факт, що ці явища проходять в одному й тому ж організмі, інтерпретувався таким чином, що людина поділена на душу (психо) і тіло (сома). Вивчення та лікування людини розмежовувалося у двох напрямках, які віками залишалися ізольованими один від одного. До речі, й наша ортодоксальна вітчизняна медицина традиційно виступає прихильником старої парадигми лікування людини, коли означені «психо» і «сома» розводяться по різних кабінетах і спеціалістах.

Як зазначалося вище, наші почуття постійно впливають на наші тілесні функції. Але також добре нам знайомі і протилежні явища, коли зміни фізіологічні впливають на нашу психіку. Отже,

це двобічний рух. Людина вживає алкоголь, який змінює хімічний склад організму – і швидко реагує на це змінами настрою. Деякі стають агресивними і втрачають контроль над собою, інші сентиментальними і плаксивими. Седативні ліки впливають на людину фізіологічно – і, як результат, вона відчуває сонливість. Транквілізатори звільняють людину від емоційної напруги. Висока температура викликає стан марення.

Механізм впливу емоцій на органічні процеси в тих органах, які не керовані свідомо, полягає в тому, що організм відповідає на надзвичайні ситуації адаптаційними змінами в загальній фізіологічній структурі. Емоційний стан активізують фізіологічні функції, покликані підготувати організм до тієї ситуації, про яку сигналізують емоції. Наприклад, страх і гнів стимулюють кору наднирників, унаслідок чого адреналін активізує вуглеводневий обмін, так що починається посилене виділення цукру для підтримки енергії. Кров'яний тиск і циркуляція крові змінюються так, щоб кров щедро надходила до тих органів, яким доведеться вступати у боротьбу. Одночасно асиміляційні і резервні функції, такі як перетравлення їжі або її засвоєння, пригнічуються: організм напружує всі свої сили, щоб подолати надзвичайну ситуацію, акумулює приховані резерви на домінуючій потребі і не може дозволити собі розкіш витратити енергетичний потенціал на виконання ситуативних нежиттєзабезпечуючих процесів.

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

РОЗДІЛ 7

МЕТОДИКА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ХОРТИНГУ

7.1. Оптимальна рухова активність для здоров'я і працездатності

Загальновизнано, що оптимальний рівень рухової активності – визначальний фактор профілактики захворюваності і підтримки високої психофізіологічної форми. Причому досягнення сучасної фізіології переконливо свідчать про те, що оптимум будь-якої функції, зокрема і рухової активності, має виразні індивідуальні особливості.

Скільки ж треба рухатися людині, щоб забезпечити собі здоров'я, працездатність і довголіття? Співробітники Української федерації хортингу пропонують такий тижневий руховий режим для людей різного віку:

- дошкільнятам – від 21 до 28 год;
- школярам – від 14 до 21 год;
- студентам – від 10 до 14 год;
- службовцям – від 6 до 10 год.

Отже, кількість годин рухової активності з віком зменшується через зайнятість навчанням, а надалі – трудовою діяльністю. Однак заповнюються ці відведені наукою 10–14 год на тиждень фізичною підготовкою будь-якої спрямованості.

Статистика невблаганно свідчить, що до 30-ти років люди різко знижують свою рухову активність, а далі – ще більше. Але ж від цього значно залежать темп і вираженість старіння. Поступове збільшення часу, який виділяється для оздоровчого тренування – головна тенденція, яка повинна визначати руховий режим людини до глибокої старості. У віці 60–75 років потрібно витрачати на фізкультурні заняття більше часу, ніж у віці до 30 років.

Істотну роль серед чинників профілактики гіпокінезії у спортсменів хортингу відіграють заняття з фізичного виховання. Численними дослідженнями показано, що вони сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню розумової і фізичної працездатності та успішності.

За результатами досліджень Української федерації хортингу, тижнева кількість годин, витрачених на фізичні вправи, зокрема і обов'язкові заняття з фізичного виховання, склала в середньому 4 год, що значно нижче за рекомендовані.

Які ж індивідуальні особливості рухової активності у спортсменів хортингу і вплив на неї програмних занять з фізичного виховання? Дослідження вчених і фахівців Української федерації хортингу виявили, що індивідуальні відмінності ходьби у 124 хортингістів чоловічої статі у віці від 18 до 20 років варіюють у середньому за добу від 13 000 до 6 000 кроків. Але у тих, хто не тренується, а займається навчальною діяльністю, ці показники менші. Дослідження показали зниження рухової активності людей, зайнятих розумовою працею. Це свідчить про великий вплив на людей соціальних факторів, що призводять до гіпокінезії і факторів ризику різних захворювань, і в першу чергу, захворювань серцево-судинної і дихальної систем. Слід зазначити і так звану «студентську» патологію – захворювання шлунково-кишкового тракту, що значно знижують як розумову, так і фізичну працездатність.

Вплив різних факторів на рухову активність хортингіста

На рухову активність студентів впливає безліч факторів: пори року, кліматичні умови, місце проживання, вік та індивідуальні особливості прояву добової рухової активності.

Потреба в рухах змінюється залежно від сезону року. Взимку, порівняно з літом, вона знижується у студентів в 1,5–2 рази, це супроводжується також зниженням основної функції та обміну речовин студентів. Навесні імунітет організму підвищується, особливо у травні. Найбільш високий він у студентів влітку під час канікул при вільному руховому режимі і за сприятливих кліматичних умов. У цей час біологічна потреба в рухах значною мірою задовольняється. Рухова активність у різні сезони однакова тільки у спортсменів хортингу при раціональному тренуванні.

Не варто збільшувати добову рухову активність взимку до весняних або навіть літніх рівнів. У цю пору року варто робити упор на організовані форми. Але навесні і восени можна сміливо насичувати режим дня різними рухами.

Рухова активність також залежить і від кліматичних умов. У районах північної України вона на 40–60 % менша, ніж у середній смузі чи в умовах жаркого клімату, у літній період вона на 2–3 тисячі кроків нижча порівняно з іншими сезонами року.

Величина рухової активності залежить і від місця проживання: у студентів, які проживають у містах, її обсяг менший, ніж у студентів сільської місцевості. Значний вплив на рухову активність людини надає вік. У здорових студентів, які правильно розвиваються, добове число рухів з віком поступово підвищується з року в рік, і це наростання триває.

Не варто залишати поза увагою й індивідуальні особливості прояву добової рухової активності. Доведено, що на формування індивідуальних особливостей (здібностей, характеру, форми поведінки, зокрема рухової) впливають типологічні властивості нервової системи. Серед студентів виділяють врівноважених, збудливих та інертних студентів, у яких добова рухова активність не однакова. У збудливих вона більша, в інертних – менша, ніж у студентів з врівноваженими нервовими процесами. Також індивідуальність рухової поведінки проявляється і в розподілі рухів за годинами. Наприклад, багаторазові підйоми рухової активності протягом дня зберігаються у всіх студентів, але частота і висота підйому рухової активності може відрізнятися від середніх показників, характерних для цього віку. Найбільш різкі підйоми її у збудливих студентів, дещо менші – у врівноважених, найнижчі – в інертних.

Дитина може досить повно задовольнити і біологічну потребу в русі, і вдосконалювати свою загальнофізичну підготовку лише в тому випадку, якщо в її режим життя буде включений достатній обсяг організованих форм рухової активності.

Рухова активність повинна сприяти гармонійному розвитку дитини в широкому сенсі цього слова. Перш за все, оптимально впливати на фізичний і розумовий розвиток, зміцнювати здоров'я і неспецифічну реактивність, забезпечувати високу працездатність у наступні періоди життя людини.

7.2. Формування мотивів та управління процесом самостійних занять

Роль фізичних тренувань у профілактиці різних захворювань, в першу чергу серцево-судинних, безперечна, і важливість фізичних вправ у наш час добре відома кожному. Проте інтерес до фізкультурних занять не проявляється у 100 % усього населення. Разом з тим зрозуміло, що рівень і темпи вирішення проблем, організація фізичної активності залежить, перш за все, від людей, їх фізичної культури, яка визначає і розуміє і мотиви, і установку на дію.

Визначення мети та обліку індивідуальних особливостей

У різні періоди життя людини характер фізичної активності визначений особливостями її життєдіяльності.

Для людей молодого віку формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами можливо лише за умови орієнтування їх на нові цілі та нові режими фізичної активності порівняно з уже досягнутими як спортивної, так і оздоровчої спрямованості. Розвиток сили і витривалості, оволодіння вміннями і навичками оперативного мислення в складних ситуаціях – основні напрями спортивної підготовки та фізкультурних занять у цей період.

У наступні роки (від 35 до 60 років) основним мотивом для постійної і достатньої фізичної активності є збереження здоров'я, досягнутого рівня працездатності, профілактики різних неспецифічних захворювань.

Управління процесом самостійних занять

Керувати – це не придушувати, не нав'язувати людині розвиток, що суперечить його природі, а, навпаки, максимально враховувати природу процесу, раціонально узгоджувати кожний вплив на процес з його логікою. При керованому процесі рухової активності (організовані або самостійні заняття фізичними вправами), як і будь-якому іншому, свобода дій виступає як пізнана необхідність.

При управлінні процесом фізичного тренування будь-якої спрямованості (або спортивної, або оздоровчої) необхідно використовувати всі психофізіологічні програми переорієнтації та формування усвідомленого сприйняття і поведінки, спираючись на які можна оптимізувати або створити новий життєвий стереотип.

Для того, щоб управляти цим процесом, необхідно створити організаційно-методичну програму дій щодо реалізації поставленої мети і завдань фізичного тренування при самостійних заняттях.

При цьому необхідно виконати такі умови управління, засновані на положеннях педагогіки:

- знання структури і функціональних основ фізичних дій тренувальних режимів;
- системне освоєння малих фізичних навантажень з подальшим переходом на середні і стресові вправи;
- поетапне формування фізичних дій з відпрацюванням усіх елементів і оцінкою пристосувальних і адаптаційних реакцій організму на кожному етапі;
- операційний контроль освоєння фізичних програм малих, середніх і стресових навантажень.

Слід зазначити, що однією з основних стратегічних завдань національної системи освіти є виховання у молоді відповідального ставлення до свого власного здоров'я і здоров'я інших як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності. Загальновідомо, що заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на формування у молоді здорового способу життя, її духовного і фізичного розвитку. Крім того, результати багатьох педагогічних і медичних вітчизняних і закордонних досліджень показують, що фізичні вправи зміцнюють також здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність.

Для того, щоб функціональні системи організму людини адекватно реагували на дію усіх чинників, які впливають на неї, необхідно вчасно і систематично розширювати діапазон їх можливостей. Таким своєчасним для молоді періодом є вік від 16 до 20-ти років. При цьому дозованими фізичними навантаженнями

різноспрямованого характеру варто домагатися максимального (індивідуально для кожного) розвитку і вдосконалення фізичних і психічних якостей, а потім протягом життя підтримувати їх на належному рівні. Зауважимо, що накопичувати резерви здоров'я необхідно до 25 років, а потім їх підтримувати, причому, чим більше їх вдається накопичити, тим довше – природно, при розумному використанні – можна буде їх витратити.

Одним з основних чинників, які впливають на регулярність занять з хортингу, є **мотивація**. Відомо, що це енергетичний заряд, який визначає активність діяльності людини, усвідомлена причина його активності, спрямована на досягнення мети. Таким чином, мотив – це складне психічне утворення, що починає формуватися під впливом виникаючої у людини потреби. У свою чергу, потреба – це нестаток у чомусь, який проявляється у підвищенні стану напруги психіки і відбивається у свідомості людини у вигляді бажань, схильностей, потягів.

Мотиви самостійних занять з хортингу умовно поділяють на загальні й конкретні, що не виключає їх співіснування. До перших відносять бажання займатися оздоровчим хортингом взагалі (а чим займатися конкретно – байдуже). До других – бажання займатися хортингом як видом спорту або конкретними фізичними вправами, виступати на змаганнях.

Одержуючи інформацію про необхідність правильного рухового режиму, хортингісти осмислюють її і, залежно від якості сприйняття почутого, виконують рух з більшим або меншим ефектом. Усвідомлюючи мотиви своєї діяльності, вони з більшою увагою слухають викладача з хортингу, з більшим бажанням повторюють за ним фізичні вправи, виконуючи їх в оптимальному для себе режимі, з більшою відповідальністю студенти підходять до самостійних занять хортингом у позааудиторний час.

7.3. Форми організації самостійних занять з хортингу

Історично в нашій країні склалися дві основні форми організації фізичної активності людей: група регламентованих форм, що забезпечуються державними програмами і здійснюються за рахунок коштів національного бюджету, і самостійні або самодіяльні форми організації фізичної активності. У системі хортингу переважно застосовуються другі форми.

Самостійні фізкультурні заняття, в свою чергу, поділяються на індивідуальні, малогрупові та колективні.

Хортингісти, які самостійно займаються, повинні знати правила проведення занять, основні механізми отримання тренувального ефекту. Важливими є й знання і володіння навичками самоконтролю. Вагоме значення має підбір форми занять, місця їх проведення, правильної екіпіровки, спортивного інвентарю або його самодіяльних аналогів.

Оволодіння фізкультурними навичками – не тільки ознака загальної культури людини, а й нагальна необхідність нашого часу. З огляду на все вищевикладене і через високі вимоги щодо фізичного виховання, які виставлені до хортингістів, виникає необхідність самостійних занять за завданням викладача. Самостійна робота хортингістів з фізичного виховання повинна бути спрямована на збереження і зміцнення здоров'я; розвиток фізичних якостей; підготовку до виконання залікових нормативів.

Найбільш доступними й ефективними засобами фізичного виховання в домашніх умовах є ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ), атлетична гімнастика, комплекси вправ за коловим тренуванням, ходьба, біг тощо.

Гігієнічною гімнастикою можна займатися в будь-який зручний час дня, через 1,5–2 години після прийому їжі і за 1–2 години перед сном. Для самостійних занять можна використовувати різні комплекси, рекомендовані літературою. Виконання комплексів вправ РГГ сприяє швидшому пристосуванню організму людини до ритму трудового дня. Це досягається завдяки тому, що в кору головного мозку надходить потік нервових імпульсів від безлічі

рецепторів, розташованих у м'язах, сухожиллях, зв'язках, суглобах, які завдяки тимчасовим зв'язкам забезпечують більш досконале пристосування організму, скорочуючи період впрацьовування. Найкраще виконувати вправи РГГ на свіжому повітрі або в добре провітрюваному приміщенні і закінчувати водними процедурами або душем, який сприяє підвищенню опірності організму до факторів переохолодження.

При складанні комплексів РГГ необхідно визначити обсяг і інтенсивність, розташувати зміст вправ у певному порядку. Усього в комплексі може бути від 8 до 15 вправ.

Пристаюючи до занять, треба підібрати за своєю силою гантелі доступної ваги, гирі, штанги і пружність амортизаторів. При правильному підборі обтяжень можна повторювати кожен вправу 8–10 разів в одному підході. Далі складають комплекси і план занять. У комплекс можна включати 12–15 вправ з гантелями; 8–10 з амортизаторами; 6–8 з гирями, 5–7 зі штангою або грифом штанги. Повторення кожної вправи залежить від маси спортивного снаряду. Звичайно, чим більше вага снаряду, тим менше підходів. Для більш інтенсивного розвитку м'язів, максимального збільшення їх обсягу і маси тіла рекомендується тренуватися з більшою масою спортивного снаряду, зменшуючи кількість повторень. Якщо потрібно збільшити витривалість м'язів, слід вправлятися з невеликою масою, збільшуючи кількість повторень до 16 разів на підході і більше. Дозування змінюється залежно від цілей тренування.

Займатися слід щодня протягом 20–40 хв (бажано в один і той самий час) через 1–1,5 год після їжі або до їжі, включаючи 2–3 комплекси. Перший комплекс починають з виконання декількох вправ без обтяження, щоб організм поступово включився до роботи. До другого – входять вправи з обтяженням для дрібних м'язів плечового поясу і верхніх кінцівок. Потім переходять до вправ третього комплексу – для м'язів спини, черевного пресу і нижніх кінцівок.

Після кожного комплексу вправ слід робити інтервали відпочинку протягом 1–2 хв. Відпочинок повинен бути активним.

Доступною формою домашніх занять є комплекси вправ колового тренування, що дозволяють ефективно впливати на організм хортингістів поступовим збільшенням числа повторень вправ у колі, вибором комплексу вправ різної складності, а також регулюванням дозування режимів роботи і відпочинку (складання комплексів проводиться на методико-практичних заняттях).

Біг забезпечує можливість регулярного тренування в будь-який час і в абияку погоду, тим більше, що число шанувальників його не зменшується. Оздоровчим вважається біг у темпі від 170 до 200 кроків за 1 хв, тривалістю не менше 20 і не більше 40 хв, 3–4 рази на тиждень.

Не слід бігати, низько опускаючи голову, а також закидаючи, оскільки це ускладнює дихання. Лікті повинні бути зігнуті під прямим кутом без скутості. Бігти слід за рахунок активних рухів стегон, а гомілку переносити маятникоподібно. Постановка ступні на ґрунт здійснюється зверху вниз як при ходьбі по сходах. У момент зіткнення ступні з опорою вона повинна бути напруженою. Ногу рекомендується ставити на землю всією ступнею, довжина кроків приблизно 50–80 см. На перших заняттях здійснюється вибір маршруту, темпу ходьби. У наступних – чергують ходьбу з бігом.

Оздоровчі прогулянки бажано включати в обов'язкову частину щоденного рухового режиму. Для підвищення тренувального ефекту на окремих відрізках або на всій дистанції темп ходьби можна збільшувати. Ходьба зі швидкістю 6–7 км/год помірно активізує діяльність органів кровообігу, дихальної та інших систем організму. Залежно від рівня фізичної підготовки, віку, статі довжина маршруту коливається від 2 до 10 км.

Ритмічна гімнастика підвищує загальну працездатність, поліпшує здоров'я, створює не тільки «м'язову», а й емоційну радість. Це відмінний засіб тренування витривалості. Аеробіка загальнодоступна й ефективна. Займатися нею можуть жінки і чоловіки різного віку і здібностей. Це своєрідний біг «підтюпцем» тільки під музику і з додаванням гімнастичних вправ у ритмі диско. Різні акценти відбилися в назвах: аеробіка, дискоробіка, тонізуюча гімнастика, джазгімнастика, шейпінг. Оптимальна частота

занять – 2–3 рази на тиждень по 45–50 хв. Крім перелічених форм самостійних занять, можна займатися велопрогулянками і плаванням.

Самостійні тренувальні заняття проводяться індивідуально або у групі з 3–5 чоловік. Кожне самостійне заняття як і будь-яка форма фізичної культури незалежно від тривалості занять (10 хв або 1,5 год) складається з 3-х частин: підготовчої, основної та заключної.

7.4. Планування обсягу та інтенсивності фізичних вправ з хортингу під час самостійних занять

Основні показники фізичного навантаження – обсяг та інтенсивність (довжина подоланих відрізків і число повторень вправ, їх тривалість і характер відпочинку).

Обсяг фізичного навантаження визначається кількістю вправ, виконаних за одиницю часу (заняття, тиждень, місяць, рік). Обсяг виражається в конкретних одиницях: у числі пройдених кілометрів (лижні гонки, біг, плавання) – циклічні вправи, і в годинах – ациклічні вправи. Інтенсивність фізичного навантаження – це обсяг фізичних вправ, виконаних з певною швидкістю, тобто шлях, пройдений за одиницю часу з певною потужністю при певній щільності занять. Інтенсивність навантаження пов'язана з напругою зусиль студентів при виконанні вправ. Показниками її можуть бути частота серцевих скорочень (ЧСС), швидкість пересування спортсмена, виражена у відсотках від змагальної швидкості, і вміст лактату у крові. Наприклад, залежно від величини показників ЧСС і швидкості виконання прийомів хортингу, інтенсивність у тренуванні класифікується таким чином: низька – 120–140 уд/хв або 55–70 %; середня – 140–160 уд/хв, 70–85 %; близькозмагальна – 160–175 уд/хв, 85–95 % змагальна – 175–190 уд/хв, 95–100 %; максимальна 190 уд/хв, 100 %.

Інтенсивність навантаження виражається абсолютними і відносними показниками. Абсолютні показники – це фізичні одиниці виміру (м/с, км/год, частота руху), відносні – швидкість у процентах (%) від змагальної, з якою хортингіст проходить певний відрізок або всю дистанцію.

Фізіологічний вплив інтенсивності навантаження характеризується зміною показників діяльності провідних систем організму: ЧСС (уд/хв), споживання кисню (мл/хв/кг) тощо. При проведенні навчально-тренувальних занять з хортингістами для оцінки величини навантаження можна скористатися формулою:

$$K = \frac{(\text{ЧСС після бігу} \times \text{ЧСС Через } 10 \text{ хв})}{(\text{ЧСС після бігу} - \text{ЧСС вихідна}) \times 100} \%,$$

де К – коефіцієнт відновлення, інакше швидкість відновлення пульсу до 10-ї хв після бігу; ЧСС після бігу – величина пульсу відразу після бігу, підраховується за 10 с відразу після подолання дистанції або фізичного навантаження; ЧСС через 10 хв – величина пульсу; через 10 хв після бігу або виконаного фізичного навантаження; ЧСС вихідна – величина пульсу до заняття. Розрахунком коефіцієнта відновлення К можна планувати бігове навантаження (довжину дистанції і швидкість бігу) або інше фізичне тренувальне навантаження. Одні з компонентів навантаження можна збільшити, якщо К становить менше 80 %.

Зв'язок поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень

Для сучасного спортивного тренування у системі хортингу характерне поступове збільшення обсягу роботи і величини тренувальних навантажень. Це дозволяє на кожному новому етапі вдосконалення пред'являти до організму спортсмена вимоги, які наближаються до границі його функційних можливостей, що має величезне значення для активного протікання пристосувальних процесів.

При поступовому збільшенні тренувальних навантажень обумовлюють такі спрямованості інтенсифікації тренувального процесу:

- відносно вузьку спеціалізацію;
- плавні зміни співвідношення засобів загальної і спеціальної підготовки в бік збільшення останньої;
- збільшення сумарного річного обсягу роботи від 100–200 до 1300–1500 г;

- збільшення кількості тренувальних занять протягом тижневого мікроциклу від 2–3 до 12–20 і більше;
- збільшення кількості тренувальних занять протягом дня від 1 до 3;
- збільшення кількості занять з великим навантаженням протягом тижневого мікроциклу до 5–7;
- збільшення кількості занять, які викликають глибоку мобілізацію відповідних функційних можливостей організму спортсменів;
- збільшення кількості змагальних стартів.

Поступове розширення застосування доповнюючих факторів: фізіотерапевтичних і психологічних, фармакологічних засобів з метою підвищення працездатності спортсменів у тренувальній діяльності і прискорення відновлювальних процесів також сприятиме успішності самостійних занять хортингом.

7.5. Самоконтроль вправами та навантаженням

Основні поняття

Лікарський контроль – науково-практичний розділ медицини, що вивчає стан здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану організму хортингістів, які займаються фізичними вправами і спортом.

Педагогічний контроль – процес отримання інформації про вплив заняття фізичними вправами і спортом на організм хортингістів з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Самоконтроль – це метод самостереження за станом свого організму у процесі занять фізичними вправами і спортом. Він необхідний для того, щоб заняття надавали тренувальний ефект і не викликали порушень у стані здоров'я.

Діагностика стану здоров'я – короткий висновок про стан здоров'я хортингіста за результатами лікарського контролю.

Функціональна проба – дозоване навантаження, що дозволяє оцінити функціональний стан організму.

Критерії фізичного розвитку – стан основних форм і розмірів тіла, функціональних здібностей організму. До них належать постава, стан кістяка і мускулатури, ступінь жировідкладення, форма грудної клітки, спини, живота, ніг, а також результати функціональних проб.

Антропометричні показники – це комплекс морфологічних і функціональних даних, що характеризують вікові та статеві особливості фізичного розвитку. До них відносять довжину і масу тіла, окружність грудної клітини, життєву ємність легенів, ручну і станову динамометрію тощо.

Періодизація самостійного спортивного тренування в хортингу

Як відомо, сьогодні спортсмени тренуються цілий рік. Тренування протягом року розбивається на періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. В останні роки періодизація тренувального процесу отримала подальше розповсюдження. Цей принцип, безперечно, відіграв свою роль на визначному етапі розвитку хортингу.

Отже, сьогодні його застосування певною мірою стримує зростання спортивних результатів. У теорії періодизації є недоліки. До них належить різноспрямована побудова тренувального навантаження (обсягу та інтенсивності) у різні періоди. Згідно з ідеєю періодизації у підготовчому періоді відбувається здебільшого зростання обсягу навантаження з деяким запізненням підвищення інтенсивності, тобто складається фундамент майбутніх спортивних досягнень. У змагальному періоді обсяг навантаження стабілізується або знижується, а інтенсивність різко зростає. Як правило, довготривалість періодів складає від 1–2 до 4–6 місяців і зміна навантаження в періодах, згідно з теорією, відбувається поступово. Уся ця обґрунтована система не враховує головного – біологічного впливу тренування на організм спортсмена, його адаптацію до подразника. Тому і не дивно, що деякі спеціалісти змушені відмовитися від теорії періодизації.

Об'єм м'язової роботи, її інтенсивність не відокремлені один від одного. Неправомірно стверджувати, що довготривалі

функційні і структурні зміни проходять за рахунок зростання обсягу тренувального навантаження. На основі дослідів, зміни різних функцій у хортингістів під впливом тренувальних навантажень зауважимо, що функціональний стан організму хортингіста важко утримати незмінним протягом 5–10 днів. У дослідженнях не спостерігається, що сила м'язів, їх працездатність утримувались більше ніж 7–10 днів без відповідного підкріплення.

Оскільки програмується підвищення навантаження протягом довготривалого періоду (1–3 місяці), то природно неможливо врахувати ці коливання, хоча теорія припускає періодичне зниження навантаження в одному-двох тренуваннях. Якщо в теорії принцип поступовості зміни навантаження, то неможливо в більшості випадків погоджувати зміни навантаження зі станом організму. Наскільки довготриваліша вихідна і вхідна частина хвилі тренувального навантаження, тим більші повинні бути розходження між станом організму і навантаженням, яке заплановане.

Чим триваліше проходить підвищення або зниження навантаження, тим слабше відповідна реакція організму на цей подразник внаслідок адаптації до нього. При такій побудові навантаження, з одного боку, складаються умови, які викликають напружену діяльність різних функцій (оскільки вимагається все більший подразник, а умов для відновлення організму немає, тому що після великих навантажень немає різкого зниження обсягу навантажень), з іншого – відбувається зниження тренуваності при тривалішому зменшенні навантаження.

Крім того, зміна функції серцево-судинної, дихальної систем, обміну енергії, водно-мінерального обміну, лабільності нервово-м'язового апарату у відповідь на тренувальне навантаження несе фазовий характер. Різні функції після навантаження відновлюються гетерохронно. Підвищення працездатності у спортсменів спостерігається тільки після відновлення більшості функцій.

А це досягається тільки при різкому зниженні навантаження після великого обсягу та інтенсивності тренування. Оскільки у хортингу функціональні і морфологічні перебудови в організмі спортсмена пов'язані, передусім, з величиною подразника, навантаження обумовлює відповідну реакцію організму. Проте можна

підібрати таку малу інтенсивність навантаження, при якій тренування навіть з великим обсягом навантаження не буде проводити до істотного розвитку сили і швидкості (швидкісно-силових якостей).

Хортинг має свої специфічні співвідношення обсягу й інтенсивності м'язової роботи. У роботі, яка пов'язана з розвитком витривалості, при збереженні на кожному етапі визначеної інтенсивності провідне значення має обсяг роботи. Це правило повинно зберігатися з оптимальними коливаннями у всіх періодах. Якщо подивитися з іншого боку, то у хортингу, згідно з існуючою періодизацією у підготовчому періоді; спортсмен повинен при побудові навантаження передбачати спочатку збільшення обсягу, потім його стабілізацію, при зменшенні обсягу навантаження інтенсивність повинна підвищуватися.

Якщо притримуватися такої думки, відповідно до якої на етапі підготовчого періоду великі за обсягом навантаження з відносно малою інтенсивністю (у противному випадку роботу неможливо виконати) повинні викликати в організмі довготривалі функціональні і морфологічні зміни, тоді зрозуміло, що організм спортсмена підготовлений до таких самих навантажень. А змагання вимагають роботу з більшою інтенсивністю. Оскільки відбуваються довготривалі зміни, на перебудову також треба багато часу. Таким чином, нераціонально витрачається велика праця хортингіста.

Припускаємо, що збільшення спортивних результатів можливо лише у тих випадках, коли цьому відповідає навантаження. Справа виявляється не у трансформації, а у складанні умов адаптації організму відповідно до спортивних результатів. Виникає запитання, якщо різноспрямоване співвідношення обсягу та інтенсивності вимагає тривалої роботи й оптимальних обсягів інтенсивності навантаження, то навіщо будувати таку не вигідну модель тренувального процесу. Пропонуємо будувати тренувальне навантаження як за обсягом, так і за інтенсивністю з урахуванням спортивних результатів, не протиставляючи обсяг навантаження її інтенсивності, тобто періодично навантаження і напругу, які характерні для змагань.

Спортсмени хортингу, які дотримуються цих закономірностей побудови тренувального процесу, як правило, успішно виступають на змаганнях протягом року. Якщо спортсмени показують кожних один–два місяці протягом року результати, що перевищують його минулі досягнення, то це свідчить про те, що в їх тренуваннях немає підготовчих періодів. Протягом усього річного циклу обсяг та інтенсивність їх навантажень перебувають в оптимальних співвідношеннях. Під керівництвом Української федерації хортингу був проведений експеримент, у якому спортсмени використовували в підготовчому періоді навантаження, яке за інтенсивністю відповідало навантаженню в змагальному періоді. Така підготовка виявилася значно ефективнішою порівняно з традиційною. Так тренуються найсильніші хортингісти України, члени національної збірної команди.

Правильно побудоване тренування повинно готувати спортсмена до тієї м'язової діяльності, яка необхідна на змаганнях. Деякі тренери зазначають, що фундамент спортивної форми закладається в підготовчому періоді за рахунок підвищення обсягу навантаження з відносно невеликою інтенсивністю. Але такий фундамент зробити неможливо, сама термінологія не підходить до динамічної характеристики функціонального стану спортсмена. Жива система не може перебувати в довготривалій стаціонарній рівновазі.

7.6. Показники самоконтролю під час оздоровчих занять з хортингу

Самоконтроль – це метод самоспостереження за станом свого організму в процесі занять фізичними вправами і спортом.

Самоконтроль необхідний для того, щоб заняття надавали тренувальний ефект і не викликали порушення у стані здоров'я. Самоконтроль складається з простих загальнодоступних прийомів спостереження та з обліку суб'єктивних показників (самопочуття, сну, апетиту, бажання тренуватися, перенесення навантажень тощо) та об'єктивних показників (вага, пульс, спірометрія, частота дихання, артеріальний тиск, динамометр). Самоконтроль

необхідно вести в усі періоди тренування і навіть під час відпочинку. Самоконтроль має не тільки виховне значення, а й привчає більш свідомо ставитися до занять, дотримуватися правил особистої та громадської гігієни, режиму навчання, побуту і відпочинку. Результати самоконтролю повинні регулярно реєструватися у спеціальному щоденнику самоконтролю.

Поняття спортивної форми і тренованості хортингіста

Спортивна форма – це стан оптимальної (найкращої) готовності спортсмена до досягнення найкращого результату. Її слід розглядати як результат набуття у процесі тренування, кількісних змін, що дають якісно новий стан.

Спортивна форма характеризується комплексом фізичних лікувально-контрольних, психологічних та інтегральних ознак, що свідчать про високий розвиток фізіологічних функцій і спільної діяльності всіх головних систем організму. Тільки наявність усіх цих компонентів, а також гармонійних їх взаємовідносин дають можливість думати про те, що спортсмен перебуває у спортивній формі. Спортивна форма не може бути ні відмінною, ні поганою. Що може бути краще найкращого? Під тренованістю хортингіста розуміють комплексний стан організму спортсмена, який характеризується високим рівнем функційних можливостей, що у поєднанні з технічною, тактичною, фізичною і психологічною підготовленістю визначає можливість показу високих спортивних результатів.

У процесі розвитку тренованості вдосконалюється функціональний етап усіх органів і систем організму, діяльність ЦНС, яка поєднує функції всіх органів в одне ціле, тому зауважимо, що тренованість – категорія біологічна. Її слід розглядати в декількох аспектах:

- педагогічному;
- медичному;
- психологічному;
- соціальному.

До педагогічного аспекту віднесена технічна і тактична підготовленість, до психологічного – психологічний стан спортсмена,

його моральні і вольові якості, до медичного – морфологічні показники організму і стан здоров'я; до соціального – місце спортсмена у суспільстві, його умови життя, мотивація занять з хортингу, різні властивості характеру. Більшість тренерів дотримується думки, що тренованість – це комплексний стан, який відображає всі функції організму. Згідно з теорією спортивного тренування в організмі спортсмена у процесі розвитку тренованості можна виділити три етапи: перший – підвищення тренованості, другий – досягнення спортивної форми, третій – зменшення тренованості.

Спеціалістів цікавить питання, що загального і в чому відмінність між спортивною формою і станом тренованості? Загальне між ними полягає в тому, що рівень тренованості – це база для спортивної форми. Можна сказати, що спортивна форма – це один із етапів розвитку тренованості, тобто складова частина тренованості, яка дозволяє показати себе на змаганнях, високий спортивний результат. Крім того, спортивна форма і стан тренованості – це комплексні поняття, що відображають усі функції організму хортингістів. Найбільш високий рівень тренованості відповідає спортивній формі.

Різниця у тому: по-перше, характерною рисою спортивної форми є показ даними спортсменами високого спортивного результату, а стан тренованості забезпечує досягнення визначного результату, причому не обов'язково найвищого. По-друге, спортивна форма як одна з фаз розвитку тренованості не може існувати довго. У процесі тренування обов'язково настає такий момент, коли вона може бути загублена. Стан тренованості зберігається протягом усього часу занять спортом, досягаючи найвищого рівня в період спортивної форми і знижується у перехідному періоді.

Об'єктивні показники самоконтролю

Пульс. Сьогодні час ЧСС розглядається одним з основних і найбільш доступних показників, що характеризують стан серцево-судинної системи і її реакції на фізичне навантаження. Частота пульсу здорової нетренованої людини у стані спокою зазвичай коливається у жінок в межах 75–80 уд/хв, у чоловіків – 65–70 уд/хв. У спортсменів частота пульсу зменшується до 50–60 уд/хв, причому

це зменшення починається зі зростанням тренуваності. ЧСС визначається пальпаторним методом на сонній або променевій артеріях після 3 хв відпочинку, за 10, 15 або 30 с, після чого виробляють перерахунок отриманих величин за 1 хв. Вимірювання ЧСС проводиться відразу ж в перші 10 с після роботи. Для контролю важливо, як реагує пульс на навантаження і наскільки швидко знижується після навантаження. Ось за цим показником хортингіст повинен стежити, порівнюючи ЧСС у спокої і після навантаження. При малих і середніх навантаженнях нормальним вважається відновлення ЧСС через 10–15 хв.

Якщо ЧСС у спокої вранці або перед кожним заняттям у хортингіста постійна, то можна говорити про хороше відновлення організму після попереднього заняття. Якщо показники ЧСС вищі, то організм не відновився.

Значне почастішання або уповільнення пульсу на тлі погіршення самопочуття – один із симптомів втоми, перевтоми або порушення стану здоров'я.

Вага. Для визначення нормальної ваги використовуються різні ваго-ростові індекси. У практиці широко використовують індекс Брока.

Нормальна вага тіла для людей зростом від 155 до 165 см = довжина тіла – 100 см;

165 – 175 см = довжина тіла – 105 см;

175 і вище см = довжина тіла – 110 см.

Більш точну інформацію про співвідношення фізичної ваги і конституції тіла дає метод, який, крім довжини тіла, враховує і окружність грудної клітини.

Суб'єктивні показники самоконтролю

Настрій. Досить істотний показник, що відображає психічний стан хортингіста. Заняття завжди повинні доставляти насолоду. Настрій можна вважати хорошим, коли людина впевнена в собі, спокійна, життєрадісна; задовільним – при нестійкому емоційному стані; незадовільним – коли людина засмучена, розгублена, пригнічена.

Самопочуття. Є одним з важливих показників оцінки фізичного стану, впливу фізичних вправ на організм. У хортингістів погане самопочуття, як правило, буває при захворюваннях або через невідповідність функціональних можливостей організму рівню виконуваного фізичного навантаження. Самопочуття може бути гарним (відчуття сили і бадьорості, бажання займатися), задовільним (млявість, занепад сил), незадовільним (помітна слабкість, стомленість, головні болі, підвищення ЧСС і артеріального тиску в спокої тощо).

Втома. Втома – це фізіологічний стан організму, що виявляється в зниженні працездатності у результаті проведеної роботи. Вона є засобом тренування і підвищення працездатності. У нормі стомлення має відбуватися через 2–3 год після занять. Якщо воно тримається довше, це говорить про неадекватність підбраного фізичного навантаження. З втомою слід боротися тоді, коли вона починає переходити в перевтому, тоді коли стомлення існує наступного ранку після тренування.

Сон. Найбільш ефективним засобом відновлення працездатності організму після занять фізичними вправами є сон. Сон має вирішальне значення для відновлення нервової системи. Сон глибокий, міцний, настає відразу – викликає почуття бадьорості, прилив сил. При характеристиці сну відзначається тривалість та глибина сну, його порушення (важке засипання, неспокійний сон, безсоння, недосипання тощо).

Апетит. Чим більше людина рухається, займається фізичними вправами, тим краще вона має харчуватися, оскільки потреба організму в енергетичних речовинах збільшується. Апетит, як відомо, нестійкий, він легко порушується при захворюваннях і хворобах, під час перевтомлюваності. При великому інтенсивному навантаженні апетит може різко знизитися. Отже, на підставі апетиту хортингіст може судити про співвідношення фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму. Апетит може бути оцінений як добрий, задовільний, знижений і поганий.

Працездатність. Оцінюється як підвищена, нормальна і знижена. При правильній організації навчально-тренувального процесу в динаміці працездатність повинна збільшуватися.

7.7. Фізичне самовиховання та самовдосконалення як умова здоров'я

Фізичне самовиховання розуміється як процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою і орієнтований на формування фізичної культури особистості. Він включає сукупність прийомів і видів діяльності, що визначають і регулюють емоційно забарвлену, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти.

Фізичне виховання і освіта не дадуть довготривалих позитивних результатів, якщо вони не активізують прагнення хортингіста до самовиховання і самовдосконалення. Самовиховання інтенсифікує процес фізичного виховання, закріплює, розширює і удосконалює практичні вміння та навички, що здобуваються у фізичному вихованні.

Для самовиховання потрібна воля, хоча вона сама формується і закріплюється в роботі, подоланні труднощів, що стоять на шляху до мети. Воно може бути пов'язане з іншими видами самовиховання – моральним, інтелектуальним, трудовим, естетичним тощо.

Основними мотивами фізичного самовиховання виступають: вимоги соціального життя і культури; домагання на визнання в колективі; змагання, усвідомлення невідповідності власних сил вимогам соціально-професійної діяльності. Серед мотивів можуть бути критика і самокритика, що допомагають усвідомити власні недоліки.

Процес фізичного самовиховання включає три основних етапи.

Перший етап пов'язаний із самопізнанням власної особистості, виділенням її позитивних психічних і фізичних якостей, а також негативних проявів, які необхідно подолати. Ефект самопізнання обумовлений вимогливістю хортингіста до себе. До методів самопізнання належать самоспостереження, самоаналіз і самооцінка.

Самоспостереження – універсальний метод самопізнання, глибина і адекватність якого залежать від його цілеспрямованості

і вміння хортингіста бачити, систематично спостерігати на основі виділених критеріїв за якостями або властивостями особистості.

Самоаналіз вимагає розгляду досконалої дії, вчинку, причин, що викликали це (наприклад відмова від виконання запланованого комплексу вправ у режимі дня може бути викликана – додатковою роботою з виконання навчальних завдань, погіршенням самопочуття, відсутністю бажання тощо); допомагає з'ясувати справжню причину вчинку і визначити спосіб подолання небажаної поведінки наступного разу. Дієвість самоаналізу обумовлена адекватністю самооцінки як засобу організації особистістю своєї поведінки, діяльності, відносин з оточуючими, ставлення до успіхів і невдач, що впливає на ефективність діяльності і подальший розвиток особистості.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, тобто ступенем труднощів досягнення цілей, які хортингіст ставить перед собою. Розбіжність між домаганнями і реальними можливостями веде до того, що хортингіст починає неправильно себе оцінювати, внаслідок чого його поведінка стає неадекватною. Самооцінка залежить від її якості (адекватна, завищена, занижена). Якщо вона занижена, то сприяє розвитку невпевненості у власних можливостях, обмежує життєві перспективи. Її адекватність значною мірою визначається наявністю чітких критеріїв поведінки, дій, розвитку фізичних якостей, стану організму тощо. Перший етап завершується рішенням працювати над собою.

На другому етапі, виходячи із самохарактеристики, визначається мета і програма самовиховання, а на їх основі особистий план. Мета може носити узагальнений характер і ставиться, як правило, на великий відрізок часу – роки (наприклад, досягти високого рівня фізичної культури особистості); приватні цілі (завдання) – на кілька тижнів, місяців. Орієнтовна програма – орієнтир фізичного самовиховання може бути подана таким чином.

Мета – формування фізичної культури особистості.

Завдання діяльності:

1. Залучати хортингістів до здорового способу життя і зміцнювати здоров'я.
2. Активізувати пізнавальну і практичну фізкультурно-спортивну діяльність.

3. Сформуванати морально-вольові якості особистості.
4. Оволодіти основами методики фізичного самовиховання.
5. Поліпшити фізичний розвиток і фізичну підготовленість відповідно до вимог майбутньої професійної діяльності.

Загальна програма повинна враховувати умови життя, особливості самої особистості, її потреби. На основі програми формується особистий план фізичного самовиховання.

Третій етап фізичного самовиховання пов'язаний безпосередньо з його практичним здійсненням. Він базується на використанні методів впливу на самого себе з метою самозміни. Методи самовпливу, спрямовані на вдосконалення особистості, називають методами самоврядування. До них відносять самонаказ, самонавіювання, самопереконавання, самовправу, самокритику, самохвалення, самозобов'язання, самоконтроль, самозвіт.

Систематичне заповнення щоденника самоконтролю є ніби самозвітом про зроблене за день. Звітуючи про свої дії, вчинки, хортингіст глибше усвідомлює (а іноді раптом дізнається), які якості йому необхідно формувати в першу чергу, від яких недоліків позбутися, щоб поліпшити свою особистість, які вносити зміни в особистий план роботи над собою.

Виділимо два види самозвіту: підсумковий і поточний.

Підсумковий підводиться за досить тривалий період часу – кілька місяців, рік. Його основою слугує самоаналіз фактичного матеріалу, що характеризує поведінку людини в різних ситуаціях та обставинах і результати її. Це позначається на морфофункціональному, психічному, психофізичному стані людини.

Поточний самозвіт підводиться за короткий проміжок часу – день, тиждень, кілька тижнів.

Таким чином, здатність хортингіста відзначати навіть незначні зміни в роботі над собою має важливе значення, оскільки підкріплює його впевненість у своїх силах, активізує, сприяє подальшому вдосконаленню програми самовиховання, реалізації здорового способу життя.

7.8. Самостійна фізкультурно-спортивна діяльність студента-хортингіста

Хортинг («український шлях воїна») – одне з найвідоміших бойових мистецтв, що засноване здебільшого на ударах руками та ногами, захватах, заломах, кидках і прийомах боротьби у партері. На відміну від більшості розповсюджених видів змагального двобою різних єдиноборств, що роблять ставку на власну силу бійця, в основу хортингу покладений принцип використання широкого арсеналу прийомів при максимальному використанні сили супротивника. Тобто, у яку б ситуацію не потрапив суперник, чи у стійці, чи в партері, до нього обов'язково знайдеться прийом, а якщо одного не достатньо, то серія прийомів. Змагальний хортинг є універсальним, спортивним варіантом бойового хортингу.

Підготовка хортингіста із самого початку складається із вправ для розвитку сили м'язів і рухливості суглобів, відпрацювання прийомів із партнером, навчальних поєдинків, де у реальному протистоянні перевіряються правильність і ступінь засвоєння прийомів. Велика увага приділяється різним страховкам – спеціальним діям, що дозволяють уникнути травм під час падіння.

Змагальний дитячо-юнацький хортинг містить значну кількість прийомів – змагальних засобів, розвиває такі якості, як координацію рухів, силу, швидкість, швидкісну і силову витривалість, гнучкість і пластику, пам'ять, аналітичне мислення, зваженість дій.

Навчання хортингу – це процес постійного зростання студента. Спочатку вони освоюють правила техніки безпеки, вчаться падати. Потім вивчають техніку захватів і кидків. Отримані знання застосовують у змагальних ситуаціях, коли партнер намагається вивести з рівноваги. Продовжуючи освоювати техніку, хортингіст готується до змагань, що постійно проводяться. У юнацькому віці саме собою змагання – неважливо, чи закінчиться воно перемогою або поразкою, – це потужний мотивуючий фактор, що допомагає загартувати характер, різнобічно підготуватися до дорослої спортивної діяльності.

Займаючись хортингом, дитина навчається завзятості, вмінню протистояти труднощам, подоланню перешкод. Удосконалюючи морально-вольові якості, хортинг розвиває почуття відповідальності за свої дії, самодисципліну, наполегливість. Хортингісти вчаться зберігати самовладання у важких ситуаціях.

Водночас дефіцит рухової активності й тренувальної роботи негативно позначається на стані здоров'я студентів. Тому необхідний пошук засобів і методів фізичного виховання, що компенсують дефіцит рухової активності. На цьому етапі важливо вміти займатися хортингом самостійно. Навіть виконання студентами домашніх завдань з фізичного виховання сприятиме формуванню здібностей, необхідних хортингісту, спеціальної рухової активності.

Самостійні тренування дома, на спортивних майданчиках, у парках, скверах, в лісі, на березі річки, а також самостійні тренування у залі хортингу дають змогу кожному хортингісту підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, покращити ступінь готовності до змагань. Проте необхідно ретельно стежити за навантаженням, щоб воно не було надмірним. Заняття хортингом, фізичною культурою, що проводяться без урахування стану здоров'я, можуть принести шкоду. Тому кожному студентові слід мати певний обсяг знань про самоконтроль за станом організму у процесі занять. Самоконтроль є хорошим доповненням до лікарського контролю і має велике виховне і педагогічне значення. При самоконтролі хортингіст свідомо стежить за станом свого здоров'я, дотримується правил особистої гігієни, аналізує проведену методику тренування і дозування фізичного навантаження.

Самостійне тренування студента

У динаміці життя людини зростає значення і важливість систематичної фізичної рухової активності для зміцнення її здоров'я і підвищення стійкості організму до несприятливих факторів.

Для забезпечення оптимального рівня загальної рухової активності кожного конкретного студента в процесі життя і тренування вводиться поняття спеціальної рухової активності (тренування за методиками хортингу).

Його оцінюють за такими показниками:

- обсяг – кількість часу, який витрачає хортингіст за певний календарний цикл – добу, тиждень тощо;
- інтенсивність вимірюється показниками фізіологічного навантаження на організм студентів під час занять спеціальними прийомами та фізичними вправами і може бути визначена за частотою пульсу;
- розподіл витрат особистого часу в тижневому чи іншому календарному циклі;
- зміст тренування з хортингу (спеціальної рухової активності) складають найбільш улюблені прийоми й ефективні засоби фізичної культури, розвиваючи основні фізичні якості: витривалість, силу, спритність, швидкість і гнучкість.

Практичні години, передбачені тренувальною програмою з хортингу та фізичного виховання, для зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення та вирішення основних завдань фізичного виховання в закладі вищої освіти можуть бути недостатні для якісної підготовки, особливо для поліпшення одного або декількох компонентів. Тут можуть допомогти додаткові самостійні заняття за завданням тренера. Якщо щоденно займатися по 30–40 хв, то це додає 120–160 годин на рік до навчальної програми.

У самостійних заняттях хортингісти старших класів здебільшого використовують вправи, спрямовані на підвищення функціональних можливостей, розвиток силових рухових здібностей і боротьбу з надмірною вагою, а також – на вирішення цих завдань у різних поєднаннях залежно від підготовленості студента.

Прищеплювати студентам потребу до самостійних занять слід поступово і послідовно. Для цього перші комплекси додаткових завдань не повинні бути тривалими за часом та обсягом навантажень. Наприклад, комплекс власне силових вправ повинен складатися з 4–5 вправ, тривалість бігу 10–12 хв тощо, із подальшим збільшенням навантаження. Якщо учень протягом 40–45 днів регулярно виконував цей комплекс, то надалі можна розробляти програму додаткових самостійних занять.

Практичний матеріал для самостійних занять

Для підвищення функціональних можливостей хортингіста найбільш ефективні аеробні (циклічні) вправи, спрямовані на виховання витривалості. Це ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді. За допомогою одного із цих видів занять можна значно підвищити можливості серцево-судинної системи, зміцнити опорно-руховий апарат, поліпшити енергозабезпечення систем і органів організму. Найбільш прийнятний для самостійних занять біг. Велосипедні прогулянки, плавання та інші види циклічного навантаження також ефективні, оскільки вони активізують найбільш важливі системи життєзабезпечення організму людини. Але на велосипеді їздять тільки тоді, коли немає снігу. Крім того, потрібен відповідний інвентар та екіпірування. Або візьмемо плавання. Для постійних занять необхідний басейн, який не завжди розташовується поблизу.

Отже, перевагами бігу є те, що:

- займатися ним можна в будь-який час року незалежно від географічних і кліматичних умов та місця проживання;
- доступний кожному хортингісту-початківцю, так як не вимагає спеціальної попередньої підготовки;
- бігове навантаження легко дозується за інтенсивністю та тривалістю, враховуючи вік, функціональні можливості і будову тіла людини;
- можна успішно і з високим ступенем точності здійснювати самоконтроль у процесі занять;
- благотворно впливає на стан нервової системи, знижує психічну напругу, покращує самопочуття, сприяє підвищенню розумової та фізичної працездатності;
- сприяє зміцненню серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх внутрішніх органів;
- виробляється підвищена стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища – спеки, холоду, перепадів атмосферного тиску, різних інфекцій, опромінення тощо;
- забезпечує найбільші витрати енергії при мінімальних витратах часу.

Кожному своя система. Бігати одному – найважливіший принцип тренування, інакше неможливо визначити оптимальну швидкість та отримати задоволення від бігу. Під час групового бігу неминуче виникає напруга, непомітне збільшення швидкості, що негативно впливає на самопочуття. Необхідно пам'ятати, що в перших 5–10 пробіжках найважчим є біг протягом перших 2–3 хв. Цей час іде на поступове втягування в роботу серцево-судинної і дихальної систем організму. При перших же труднощах багато кидають бігати, не вміючи проявити силу волі, наполегливість і терпіння.

Коли бігати? Дослідження показують, що в добовому ритмі людини періоди з 10:00 до 12:00 і з 17:00 до 19:00 годин відповідають найвищій активності і працездатності, і тому ці проміжки часу є ідеальними для занять оздоровчим бігом. Однак не всі можуть дозволити собі бігати в цей час у робочі дні тижня. Тому тренуватися можливо як у ранкові, так і в вечірні години. Разом з тим у виборі часу для бігу слід враховувати практичний фактор. Більшість студентів вдень зазвичай зайняті навчанням, а після цього часто з'являються свої особисті невідкладні справи, у результаті чого ввечері знайти час для пробіжок значно важче, ніж вранці. Вранці повітря у великих містах значно чистіше і більше насичене негативними іонами, які сприятливо впливають на організм.

Незалежно від часу доби тренування з бігу треба починати не раніше, ніж через 2–2,5 год після їжі і закінчувати за 30–40 хв до неї. Біг пізнім вечором (менше ніж за 1,5–2 год до сну) може викликати безсоння.

Починати бігати з 4–6 хв у перші два тижні в повільному темпі (близько 100 м за 1 хв) при довжині кроку 1–3 ступні при систематичному тренуванні не менше трьох разів на тиждень. Після 2–3 місяців поступово довести біг до 10–15 хв щодня або до 20 хв через день. Згодом, коли біг увійде в звичку, можна бігати 3–4 рази на тиждень по 20–30 хв, і цього достатньо для того, щоб підтримувати спарингову витривалість, відчувати себе здоровим, бадьорим, повним сил та енергії.

Основна відмінність бігу для новачків від спортивного полягає у швидкості. Фахівці з хортингу вважають, що для бігу новачків оптимальним є 7–12 км/год. Чому саме цей діапазон? Більш повільний біг вимагає більшої витрати енергії, ускладнює роботу серцево-судинної системи, неекономічний і стомлюючий. А більш швидкий – викликає занадто велику напругу системи кровообігу, небажаний для студентів, що займаються напруженою розумовою працею протягом 8–10 і більше годин на день. Для хортингістів-початківців швидкість бігу повинна залежати від рівня підготовленості. Для слабопідготовленого контингенту слід проводити біг, починаючи зі швидкості 8,5–10 км/год або 6–7 хв на один кілометр. Після 3–4 тижнів, залежно від зростання підготовленості, можна поступово включати в одне заняття біг зі швидкістю 10–11 км/год (6:00–5:30 хв на 1 км), через 3–4 місяці проводити заняття зі швидкістю бігу 11–12 км/год або 5,30–5,00 хв на 1 км.

Біг на місці. Час, коли на людину, що біжить, дивилися як на дибака, відходить. Однак ще багато людей із різних причин соромляться бігати на вулиці. Вихід із цієї ситуації – біг на місці в квартирі. Біг на місці? Проте і не біг – все тупцюєшся на місці. Однак це вихід із ситуації, коли на вулиці сльота, сильний мороз, темно. Бігати на місці можна по-різному.

Біг без підстрибування, коли ноги ледь-ледь відриваються від опори, кінчики пальців навіть торкаються підлоги, майже ніякої тряски.

Біг із тряскою – відриваючи пальці ніг від підлоги або не відриваючи, але з ударами п'ятами об підлогу – віброгімнастика. Сигнали від м'язів органів, що трясуться, активізують функції мозку і всієї нервової системи.

Біг з високим підніманням стегна, коли ноги відриваються від опори, стегно піднімається до прямого кута, ступня стає на підлогу пружно з передньої частини. Навантаження зростає, якщо стегна піднімати вище.

Біг в упряжці на гумовому амортизаторі. Використовується досвідченими хортингістами для збільшення навантаження.

Біг на місці дозується за частотою кроків і за часом. Для збільшення навантаження підвищують темп. Біг на місці тільки з боку здається нудним. Бігти можна під музику (змінюючи стиль і темп музики), підвищуючи темп, посилюючи підскок, разом з тим пом'якшуючи приземлення до повної беззвучності, за хвилину-півтори до закінчення бігу збільшуючи темп до максимально можливого на 10–20 с.

Як показали дослідження, використання бігу на місці серіями 3–5 разів по 5–6 хв із виконанням активного відпочинку протягом 2–3 хв сприяє значному підвищенню функціональних можливостей організму студента.

Виходити на таке навантаження для початківців потрібно поступово протягом 3–4 місяців.

Заняття, спрямовані на розвиток силових можливостей

Силові вправи – незамінний засіб фізичного виховання. Будь-які рухи людини – це результат узгодженої діяльності центральної нервової системи і периферичних відділів рухового апарату, зокрема скелетно-м'язової системи. Без прояву м'язової сили ніякі руху людина виконати не може.

Силові вправи використовуються для розвитку і зміцнення м'язових груп, які відстають у своєму розвитку. Правильне застосування силових вправ допомагає усунути деякі вроджені та набуті дефекти статури: вузькі плечі, сутулість, підвищене жировідкладення або, навпаки, худорлявість, непропорційність розвитку окремих м'язових груп та багато іншого.

Для самостійних занять силовими вправами, виходячи із завдань, що стоять перед студентом, слід рекомендувати комплекси, спрямовані на розвиток декількох м'язових груп, групи м'язів або окремого м'яза.

Найбільш ефективними є комплекси силових вправ, що виконуються з опором і обтяженням: амортизатори, гантелі, штанги тощо. Маса обтяження визначається залежно від рівня силової підготовленості хортингіста.

Пропонуємо зразкові комплекси силових вправ загального впливу для самостійних занять.

Комплекс вправ з амортизатором

1. В.П. – стійка ноги нарізно, кінці амортизатора в опущених руках на ширині плечей. Розводячи руки в сторони, підняти їх вгору, дивитися вгору – вдих, плавно повернутися у В.П. – видих.

2. В.П. – стійка ноги нарізно, руки випрямлені вперед, долоні всередину. Розведення рук в сторони, щоб амортизатор торкався грудей. Цю ж вправу можна виконувати у положенні долоні назовні.

3. В.П. – стоячи, руки опущені вниз і трохи розведені, долоні звернені всередину. Піднімання рук через сторони до горизонтального положення.

4. В.П. – одна рука опущена до стегна, а інша зігнута і розміщена біля плеча. Амортизатор знаходиться за спиною. Випрямлення зігнутої руки вгору.

5. В.П. – руки до плечей. Амортизатор лежить на спині. Розтягування амортизатора у сторони.

6. В.П. – широка стійка, тулуб нахилений вперед під прямим кутом, руки опущені вниз, долоні звернені всередину. Розведення рук у сторони, щоб амортизатор торкався грудей.

7. В.П. – у нахилі з прямим тулубом, середина амортизатора міститься на рівні грудей, кінці амортизатора – у витягнутих вперед руках. По черзі махи руками назад – вперед.

8. В.П. – глибоке присідання, ступні на середині амортизатора, його кінці ззаду в опущених руках, спина пряма, груди підняті. Розгинання ніг, не змінюючи положення тулуба, голову не опускати, дивитися вперед.

9. В.П. – стоячи спиною до місця кріплення амортизатора (рівень середній), кінці якого в розведених у сторони руках. Звести руки перед грудьми – видих, повернутися у В.П. – вдих.

10. В.П. – широка стійка на амортизаторі, кінці злегка натягнуті й гуми в розведених у сторони руках. Нахилитися вправо, ліву руку вгору, повернутися у В.П., повторити нахил вліво.

11. В.П. – лежачи на животі, ногами до місця кріплення (середній рівень) середини розтягнутого амортизатора, його кінці у витягнутих вперед руках. Підняти тулуб, прогнутися у попереку, одночасно піднімаючи прямі руки вгору – вдих, повернутися у В.П. – видих.

12. В.П. – лежачи на спині, ногами до амортизатора, руки витягнути уздовж тулуба. Один кінець амортизатора прикріплений до ступні лівої ноги, інший укріплений на середньому рівні. Мах лівою ногою вгору до прямого кута з тулубом, коліно не згинати. Повернутися у В.П. Те ж правою ногою.

Комплекс вправ з еспандером

1. В.П. – стоячи, тримати еспандер у прямих руках перед грудьми. Розводячи руки у сторони, розтягувати пружини. Прагнути з'єднати лопатки, злегка прогинаючись у грудях.

2. В.П. – стійка ноги нарізно, еспандер у руках над головою. Повертаючи тулуб по черговою наліво і направо, розтягувати еспандер за спиною.

3. В.П. – стійка ноги нарізно, еспандер у випрямлених руках над головою, долоні звернені всередину або назовні. Розведення рук через сторони перед грудьми, лікті злегка зігнуті.

4. В.П. – стоячи, еспандер спереду в опущених руках. Розтягування еспандера прямою правою рукою вперед і вгору. Те ж лівою.

5. В.П. – стоячи на середині пружини еспандера, нахил вперед. Випрямитися. Голову не опускати.

6. В.П. – стоячи, еспандер за спиною, ліва рука випрямлена, права зігнута. Згинання та розгинання правої руки. Те ж лівою.

7. В.П. – стоячи, лівою рукою взятися за опору. Правою рукою захопити одну ручку еспандера, а іншу зачепити носком правої ноги. Випрямляти і згинати ногу. Те ж лівою.

8. В.П. – сидячи на підлозі, еспандер закріплений ззаду, обидві ручки в руках. Згинати і випрямляти руки.

9. В.П. – сидячи, ступні зафіксовані, один кінець еспандера закріплений за головою, інший у руках у потилиці, максимально нахилити тулуб вперед, ноги тримати прямо.

10. В.П. – лежачи на спині, еспандер у руках, ноги підняти, ступнями зігнутих ніг впертися у середину пружини еспандера. Випрямити ноги, повернутися у В.П.

11. В.П. – стоячи ступнею правої ноги на одній ручці, інша ручка в опущеній правій руці. Тягнути ручку еспандера уздовж тулуба вгору, повернутися у В.П.

12. В.П. – стоячи, тримати еспандер ззаду в опущених руках. Розтягнути його якомога більше, розводячи руки в сторони, повернутися у В.П.

Комплекс вправ з гантелями

1. В.П. – стоячи, гантелі біля плечей. Почергове згинання та розгинання рук.

2. В.П. – широка стійка, руки з гантелями на потилиці. Виконати нахили вправо і вліво з максимальною амплітудою.

3. В.П. – широка стійка, нахил вперед, руки в сторони. Поперемінне торкання правою рукою лівої ноги і навпаки.

4. В.П. – стійка ноги нарізно, руки з гантелями над головою. Нахилитися вперед, проносячи руки між ногами (вправа «дроворуб»).

5. В.П. – стоячи, руки в сторони. Махом правої ноги торкнутися лівої руки (видих), опустити ногу (вдих), махом лівої ноги торкнутися правої руки.

6. В.П. – лежачи на спині, руки з гантелями в сторони. Зведення і розведення рук.

7. В.П. – лежачи на спині, ступні закріплені, руки з гантелями притиснуті до потилиці. Підняти тулуб, нахилитися до колін, повернутися у В.П.

8. В.П. – лежачи на животі, ступні закріплені, руки з гантелями у плечей. Прогнутися в попереку, високо піднімаючи голову, повернутися у В.П.

9. В.П. – лежачи спиною на лаві, гантелі в піднятих перед грудьми руках. Опустити злегка зігнуті руки за голову – глибокий вдих, повернутися у В.П. – видих.

10. В.П. – те ж. Розвести прямі руки в сторони, повернутися у В.П. Виконувати повільно, з повною амплітудою. Вдих при розведенні рук, видих при зведенні.

11. В.П. – стоячи, гантелі в руках ззаду. Виконати глибоке присідання.

12. В.П. – стоячи, гантелі в опущених руках, носки ніг на невеликому підвищенні, п'яти у підвішеному стані. Піднятися на носки, повернутися у В.П.

Із вправ, наведених у комплексах, залежно від поставлених завдань можна скласти і рекомендувати студентам спеціальні комплекси, спрямовані на розвиток певної групи м'язів або окремого м'яза.

Для постійного виконувannya самостійних вправ рекомендуємо обов'язкові підготовчі вправи для хортингіста.

Комплекси підготовчих вправ

1. Вправи для зміцнення м'язів грудей:

- схресні рухи прямими руками перед грудьми;
- лежачи на спині, руки в сторони, в руках гантелі. Зведення і розведення рук;
- стоячи, руки в сторони, зігнуті в ліктях вгору. Зведення і розведення рук;
- з положення стоячи на четвереньках, прогинаючись, перейти в положення упору лежачи, зігнувши руки (як кішка);
- з положення стоячи на четвереньках, права нога випрямлена назад. Згинання та розгинання рук. Те ж, коли назад випрямлена ліва нога.

2. Вправи для м'язів преса:

- м'язи «нижнього преса» зміцнюються за допомогою різних рухів ногами в положенні упору сидячи ззаду; упору лежачи на передпліччях ззаду; лежачи на спині; сидячи тощо;
- м'язи «верхнього преса» зміцнюються за допомогою підйому тулуба з положення лежачи; лежачи, зігнувши ноги; лежачи, ноги вгору та ін.;
- косі м'язи живота зміцнюються за допомогою підйомів тулуба і ніг у положенні лежачи на боці, поворотом вправо, вліво в положенні стоячи і сидячи.

3. Вправи для зміцнення м'язів спини і рухливості хребта:

- почергове і одночасне піднімання ніг і тулуба в положенні лежачи на животі та їх різні модифікації;
- повороти вправо, вліво, нахили вперед і назад із різних положень;
- з положення упору лежачи на животі, зігнувши руки, ноги на ширині плечей повернути голову праворуч, потім ліворуч, намагаючись побачити п'яту ноги, протилежного напрямку голови. Плечі від підлоги не відривати;

– у положенні стоячи на четвереньках прогнути спину і вигнути її;

– В.П. – те ж. Потягнутися правою рукою до коліна лівої ноги – покласти руку на підлогу, торкнувшись плечем підлоги;

– з упору стоячи зігнувшись, переставляючи руки, перейти в упор лежачи і назад.

4. Вправи, що зміцнюють м'язи малого тазу:

– лежачи на спині, ноги зігнуті. Підняти таз якомога вище;

– те ж, поставивши ступню однієї ноги на коліно іншої;

– те ж. Піднімаючи таз, потягнутися рукою вгору. Дивитися на опорну руку;

– у положенні сидячи, руки вгору, долоні з'єднані («будиночок»), імітаційні кроки вперед, назад, вправо, вліво, на сідницях;

– сидячи на колінах, упор ззаду. Піднімати (виштовхувати) таз вгору – вперед, напружуючи при цьому сідниці;

– лежачи на спині, ноги зігнуті, ступні розгорнуті і з'єднані підошвами. Пересувати ступні вперед і назад, не розмикаючи їх.

5. Вправи, що зміцнюють м'язи ніг:

– махові рухи ногами в різних положеннях;

– присідання, напівприсідання;

– сходження на степ (підвищення).

6. Вправи, що збільшують рухливість суглобів (у першу чергу тазостегнового):

– шпагати, напівшпагати;

– стоячи боком або обличчям до гімнастичної стінки і поставивши ногу на рейку так, щоб відчувався натяг м'яза, виконати нахили, похитування. Стежити за правильністю постави.

Виконувати вправи до легкого стомлення з кожним заняттям збільшуючи дозування.

Заняття, спрямовані на боротьбу з надмірною вагою

Проблема надлишкової ваги є надзвичайно актуальною. Вона значною мірою порушує конституцію статури, знижує рівень загальної активності, функціонального стану різних органів і систем, ускладнює використання рухових здібностей у різноманітних рухах. При надлишковій масі зростає ступінь ризику виникнення

таких складних і небезпечних для життя захворювань, як цукровий діабет, ішемічна хвороба, атеросклероз, рак тощо.

Зайва вага здебільшого є результатом надлишкового або неправильного харчування й обмеженої рухової діяльності. Усі фахівці хортингу однозначно стверджують, що мала рухова активності студентів більше винна в надлишковій вазі, ніж переїдання.

Є багато способів боротьби з надмірною вагою, але часто одні поради суперечать іншим. І це, мабуть, природно. Адже кожна людина індивідуальна, кожен тренер має свої перевірені методики. Що корисне одному, те неприйнятне для іншого. Тому необхідно пробувати і підбирати найбільш дієвий для себе варіант.

Як показує практичний досвід роботи, для боротьби з надмірною вагою найбільш прийнятні два варіанти: виконання циклічних вправ із комплексами власне силових вправ з обтяженням.

Останнім часом багато спеціалістів з хортингу рекомендують замість бігу використовувати ходьбу, але це стосується хортингістів віку старше 30 років. Ефективність ходьби значно нижча бігу. Двадцять хвилин ходьби зі швидкістю 6 км/год вимагає витрати енергії більше 400 кДж. Одна маленька булочка і склянка молока (1400 кДж) нейтралізують зусилля, витрачені на годинну ходьбу.

Як бігати при зайвій вазі? Вона може значно ускладнити заняття бігом, оскільки при цьому зростає навантаження на серцево-судинну систему і опорно-руховий апарат. Однак тільки тривалий біг і розумне обмеження харчування полегшують нормалізацію маси тіла. Початківцям з надмірною масою тіла необхідно дотримуватися таких заходів профілактики:

- тривалий біг чергувати з ходьбою;
- відривати ступні від землі на мінімальну висоту, щоб зменшити вертикальні коливання тіла і силу удару об ґрунт при приземленні;
- постановка ноги на ґрунт повинна виконуватися відразу на всю ступню зверху вниз, як ходять по сходах, що пом'якшує силу удару;
- встановити мінімальну для себе довжину бігового кроку – півтори-дві ступні;

- регулярно виконувати вправи для зміцнення гомілково-стопного і колінного суглобів та м'язів ступні;
- щоб уникнути перенавантаження, обмежити бігові тренування у перші місяці до 20–30 хв 3 рази на тиждень;
- строго вести облік навантажень і щоденник самоконтролю.

При дотриманні всіх перерахованих заходів зайва вага студента не є перешкодою для занять оздоровчим бігом.

Другий, найбільш прийнятний варіант – це біг на місці в серії 3–4 рази по 5–6 хв із виконанням у перервах власне силових вправ на різні групи м'язів до 80–100 разів.

Самоконтроль за станом організму у процесі занять хортингом

Правильна побудова навчально-тренувального процесу і збереження високої працездатності неможливі без регулярних спостережень самого студента за станом здоров'я. Самоконтроль допомагає враховувати індивідуальні особливості організму і вчасно помітити ознаки перевтоми. Нормальний вплив фізичного навантаження протягом заняття повинен викликати невелику ступінь втоми, що характеризується приємним відчуттям втоми і збереженням бажання тренуватися. З метою визначення більш точного і диференційованого впливу фізичного навантаження на свій організм кожен учень повинен володіти деякими методами реєстрації фізичних показників діяльності окремих систем і органів, що відображають деякою мірою і стан організму в цілому. Навчання основним правилам самоконтролю проводить тренер, лікар або викладач. Під час бесід вони повинні пояснити сутність кожного показника, розповісти і показати, як їх слід реєструвати. Найбільш зручна форма реєстрації показників самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. Хортингіст повинен проводити спостереження щодня в одні і ті ж години: вранці, до і після тренування. Усі показники заносяться в щоденник самоконтролю. Вести спортивний щоденник студенту спочатку допомагає тренер, викладач або лікар. Надалі він повинен періодично перевіряти, як здійснюється самоконтроль.

Показники самоконтролю умовно можна поділити на дві групи: суб'єктивні й об'єктивні.

До суб'єктивних показників відносять: самопочуття, сон, апетит, розумову і фізичну працездатність, позитивні і негативні емоції.

Самопочуття відбиває стан діяльності всього організму і головним чином стан центральної нервової системи. Це важливий показник впливу занять хортингом, фізичними вправами на організм студента. Зазвичай при регулярному і правильно проведеному тренуванні самопочуття буває хорошим: учень бадьорий, життєрадісний, сповнений бажання вчитися і тренуватися далі, працювати, веселитися, максимально працездатний. Бувають випадки, коли учень прагне в короткий термін досягти високих результатів і перевантажує себе під час тренувань або будує заняття без урахування умов навчання, праці, побуту, стану здоров'я та багатьох інших моментів. У цьому випадку відзначаються погане самопочуття, стомлення, відсутність бажання тренуватися, знижена працездатність, млявість, сонливість, м'язові болі. Тому важливо регулярно стежити за своїм самопочуттям і фіксувати його в щоденнику самоконтролю: гарне, задовільне, погане.

Під час сну людина відпочиває, відновлює свої сили. Якщо сон настає швидко, протікає без сновидінь і дає вранці почуття бадьорості і відпочинку, то він вважається хорошим. Поганий сон характеризується тривалим засипанням, пробудженням серед ночі, відсутністю відчуття бадьорості, відпочинку після сну. Якщо це повторюється після кожного заняття хортингом, то слід вважати, що такі навантаження не відповідають фізичній підготовленості і віку. У спортивному щоденнику самоконтролю відзначають тривалість сну, його якість, час засинання і пробудження, порушення (безсоння, переривчастий і неспокійний сон тощо).

Посилена витрата енергії, викликана заняттями хортингом, збільшує потребу організму в їжі. Посилення апетиту свідчить про поліпшення процесу обміну речовин. Слід враховувати стан апетиту вранці. Якщо вранці, через 30–40 хв після пробудження, учень відчуває потребу в прийомі їжі, то це цілком нормальне

явище. Бувають випадки, коли вранці (протягом 2–3 годин і більше) людина не хоче їсти. Така ознака вказує на порушення нормальної функції організму. Слід врахувати, що не рекомендується приймати їжу відразу після занять, краще почекати 30–60 хв, а для втамування спраги випити склянку мінеральної води або чаю. У щоденнику самоконтролю даються такі оцінки апетиту: підвищений, хороший, помірний, знижений, відсутність апетиту.

Людина працює в середньому 7–8 годин на добу, а це половина часу неспання. Якщо на добу відводиться 8 годин для сну, 8 годин для відпочинку, то зрозуміло, що в період тренувальної роботи людина витрачає багато сил і енергії. Чим тренування напруженіше і складніше, тим більше енергетичні витрати організму. Тому облік характеру й умов тренування є важливим чинником. При здійсненні самоконтролю відзначають тривалість робочого тренування і дають оцінку працездатності: хороша, задовільна, знижена.

Якщо учень не хоче тренуватися, а іноді відчуває і відразу до фізичних вправ, то це є ознакою явної перевтоми. Бажання займатися характеризується такими словами: із задоволенням, бай- дуже, немає бажання.

До об'єктивних показників самоконтролю відносять такі спостереження: за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень (спірометрія), вагою, м'язовою силою, спортивними результатами тощо.

Об'єктивні показники глибше дозволяють здійснювати самоконтроль за станом організму у процесі занять хортингом і фізичною культурою. Вони об'єктивно характеризують усі зміни в організмі в кращу або гіршу сторони, і тому вони є основними показниками самоконтролю.

Надаємо приклади оцінки деяких показників загального стану здоров'я і самопочуття та використання «побутових» медичних приладів для цієї мети.

Оцінка реакції серцево-судинної системи

Загальновизнано, що достовірним показником тренованості є частота серцевих скорочень (пульс), що у спокої в дорослого чоловіка дорівнює 70–75 ударів на хвилину, у жінки – 75–80. У фізично тренованих людей частота пульсу значно рідше – 60 і менше ударів за хвилину, а у тренованих висококваліфікованих хортингістів – 40–50 і менш ударів за хвилину, що вказує на економічну роботу серця. У стані спокою частота серцевих скорочень залежить від віку, статі, пози (горизонтальне або вертикальне положення тіла). З віком вона зменшується. Пульс у нормі у спокої здорової людини ритмічний, без перебоїв, доброго наповнення і напруження. Ритмічним пульс вважається, якщо кількість ударів за 10 с не буде відрізнятися більше ніж на один удар від попереднього підрахунку за такий же період часу. Виявлені коливання числа серцевих скорочень за 10 с (наприклад пульс за перші 10 с – 12, за другі – 10, а за треті 8) вказує на аритмічність. Пульс можна підраховувати на променевій артерії, скроневій артерії, сонній артерії, в області серцевого поштовху. Для цього необхідні секундомір або звичайний годинник із секундною стрілкою.

Будь-яке фізичне навантаження, навіть невелике, викликає частішання пульсу. Науковими дослідженнями встановлена пряма залежність між частотою пульсу і величиною фізичного навантаження. При однаковій частоті серцевих скорочень споживання кисню в чоловіків вище, ніж у жінок; у фізично підготовлених людей також вище, ніж у людей із малою фізичною рухливістю. Пульс після фізичних навантажень частішає – чим більше навантаження, тим частіше скорочується серце. Цим забезпечується кровообіг працюючих м'язів. Після фізичних навантажень у здорової людини пульс приходить у вихідний стан через 5–10 хв, сповільнене відновлення пульсу вказує на непомірність навантаження.

Стан серцево-судинної системи можна контролювати ортостатичною і кліностатичною пробами.

Ортостатична проба проводиться таким чином. Учень лежить на кушетці 5 хв, потім підраховує частоту серцевих скорочень, після чого встає і знову підраховує частоту серцевих скорочень.

У нормі при переході з положення лежачи у положення стоячи відзначається почастішання пульсу на 10–12 уд/хв. Вважається, що почастішання його до 18 уд/хв – задовільна реакція, а більш 20 уд/хв – незадовільна. Таке збільшення пульсу вказує на недостатню нервову регуляцію серцево-судинної системи.

Кліностатична проба – перехід із положення стоячи у положення лежачи. У нормі відзначається кількість ударів пульсу 4–6 уд/хв. Більш виражене уповільнення пульсу вказує на підвищений тонус вегетативної нервової системи.

Важливим показником стану здоров'я є артеріальний тиск. Бажано, якщо є можливість, до і після фізичного навантаження вимірювати артеріальний тиск у медпункті. На початку фізичних навантажень максимальний (сistolічний) тиск підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (перші 10–15 с) знижується навіть нижче початкового рівня, потім трохи підвищується.

Мінімальний (діастолічний) тиск при легкому навантаженні не змінюється, а при напруженій тренувальній роботі підвищується на 5–10 мм рт.ст. Слід вказати, що суб'єктивним симптомом підвищення артеріального тиску слугують пульсуючі головні болі, важкість у потилиці, миготіння перед очима, шум у вухах, нудота. У цих випадках необхідно припинити заняття і звернутися до лікаря.

Оцінка функцій органів дихання

При виконанні фізичних навантажень різко зростає споживання кисню м'язами, що працюють, мозком, у зв'язку з чим зростає функція органів дихання. Фізичне навантаження збільшує розміри грудної клітки, її рухливість, підвищує частоту і глибину дихання – легеневу вентиляцію, тобто кількість вдихуваного і видихуваного повітря. У спокої легенева вентиляція становить 6–7 літрів на хвилину, а при виконанні фізичних навантажень (біг, плавання, їзда на велосипеді тощо) вона підвищується до 120–130 літрів і більше на 1 хв за рахунок збільшення частоти (в 3–4 рази) і глибини дихання (в 5–6 разів).

Дихання у спокої має бути ритмічним, глибоким. Однак ритм дихання може змінюватися при фізичному навантаженні у зв'язку зі зміною температури навколишнього середовища, емоційними переживаннями. За частотою дихання можна судити про величину фізичного навантаження. У нормі частота дихання дорослої людини 16–18 разів за 1 хв. Важливим показником функції дихання є життєва ємність легень (далі – ЖЄЛ) – обсяг повітря, отриманий при максимальному видиху, зробленому після максимального вдиху. Вимірюється ЖЄЛ за допомогою повітряного, водяного або портативного спірометрів. Вимірювана ЖЄЛ називається фактичною і вимірюється у літрах. Величина ЖЄЛ залежить від статі, віку, розміру тіла і фізичної підготовленості. У середньому у чоловіків вона дорівнює 3,5–5, у жінок 2,5–4 літри.

Є досить простий спосіб самоконтролю «за допомогою дихання» – так звана проба Штанге. Зробити вдих, потім глибокий вихід і знову вдих, затримати подих, затиснувши ніс великим і вказівним пальцями. За секундоміром (або секундною стрілкою годинника) фіксується час затримки дихання. У міру тренуваності час затримки дихання збільшується. Добре підготовлені хортингісти затримують дихання на 60–120 с. У того, хто перевтомився, перетренувався, можливість затримки дихання різко знижується.

Можна затримувати дихання і на видиху. Це проба Генчі (від імені угорського лікаря, який запропонував цей спосіб у 1926 році). Вдих, видих, дихання затримати. Добре треновані хортингісти можуть затримати подих на видиху 60–90 с. При перевтомі цей показник різко зменшується.

Антропометричні показники

Важливе значення в підвищенні працездатності взагалі і при фізичному навантаженні зокрема має рівень фізичного розвитку, маса тіла, м'язова сила, координація рухів.

З віком маса тіла збільшується за рахунок відкладення жиру на ділянках живота, грудей, шиї, зменшується загальна рухливість. Народна мудрість говорить: «Товстіти – значить старіти». Повнота заважає людині, її витривалості, здоров'ю. Відомо, що

маса тіла перебуває у прямій залежності від росту, окружності грудної клітки, віку, статі, професії, характеру харчування, особливостей статури. Постійно стежити за масою тіла під час занять хортингом і фізичною культурою так само необхідно, як і за станом пульсу й артеріального тиску. Показники маси тіла є одним з ознак тренуваності. Для визначення нормальної маси використовуються різні способи, так звані вагозростові індекси. У практиці широко застосовується індекс Брока. Нормальна маса тіла для людей від 155–165 см дорівнює довжині тіла у сантиметрах, з якої віднімають число 100. Усі відхилення в бік збільшення або зменшення вважаються надлишком або нестачею маси. При рості 165–175 см віднімається число 105, а при рості 175 см і вище – 110. Масу рекомендується перевіряти раз на тиждень, краще до приймання їжі, вранці, можна користуватися домашніми вагами.

Хорошим регулятором маси є оздоровчий біг, краще у вів'язаному тренувальному костюмі з метою підвищення потовиділення. Не можна різко форсувати скидання (зменшення) ваги, це шкідливо для здоров'я. Масу тіла слід зменшувати поступово, використовуючи всі арсенали засобів і звертаючи увагу на питний режим (обмеження рідини до 0,5–0,6 літра і кухонної солі до 5–6 г на добу).

Під час самостійних занять хортингом і фізичною культурою важливо знати, як реагує нервово-м'язова система на фізичні вправи. М'язи володіють важливими фізіологічними властивостями: збудливістю і скорочуваністю. Скорочуваність м'язів, а значить і м'язову силу можна виміряти. У практиці зазвичай вимірюється сила кисті ручним динамометром і вираховується так званий силовий індекс шляхом розподілу величини сили, показаної динамометром, на масу. Середня величина сили кисті у чоловіків дорівнює 70–75 % маси, у жінок 50–60 %. Наприклад, сила правої кисті дорівнює 60 кг, а маса тіла 70 кг, тоді силовий індекс кисті дорівнює $60/70 \cdot 100\% = 85\%$.

При систематичних заняттях хортингом і фізичними вправами сила кисті поступово зростає. Сила м'язів спини, попереку, ніг – так звана станова сила – вимірюється становим динамометром. Перевіряти свою силу за допомогою динамометра потрібно регулярно, краще через кожні три місяці занять.

Під час систематичного фізичного тренування зростає не тільки м'язова сила, але і координація рухів. Функціональний стан нервово-м'язової системи можна визначити за допомогою простої методики – виявлення максимальної частоти руху кисті (Теппінг-тест). Для цього беруть чистий аркуш паперу, розділений олівцем на 4 рівних прямокутники розміром 6х10 см. Сидячи за столом, за командою (це може зробити товариш або родич) починають з максимальною частотою ставити крапки на папері протягом 10 с. Після паузи в 20 с руку переносять на наступний прямокутник, продовжуючи виконувати рухи з максимальною частотою. Після чотириразового повторення за командою «стоп» робота припиняється. При підрахунку крапок, щоб не помилитися, олівець ведуть від крапки до крапки, не відриваючи його від паперу. Показником функціонального стану нервово-м'язової системи є максимальна частота за перші 10 с і її зміни протягом інших трьох 10-секундних періодів. Нормальна максимальна частота руху кисті у тренуваних хортингістів дорівнює приблизно 70 точкам за 10 с, що вказує на хороший функціональний стан рухових центрів центральної нервової системи. Поступово знижуюча частота руху кисті вказує на недостатню функціональну стійкість нервово-м'язового апарату.

Крім того, можна проводити дослідження статичної стійкості в позі Ромберга. Проба на стійкість тіла (проба Ромберга) полягає в тому, що хортингіст стає в основну стійку: ступні разом, очі закриті, руки витягнуті вперед, пальці розведені (ускладнений варіант – ступні розміщені на одній лінії, носок у п'яті). Визначають максимальний час стійкості і наявність тремтіння кистей. У тренуваних хортингістів час стійкості зростає у міру поліпшення функціонального стану нервово-м'язової системи.

Необхідно так само систематично перевіряти гнучкість хребта. Під гнучкістю розуміють здатність здійснювати рухи з великою амплітудою в суглобах (хребті) за рахунок активності відповідних груп м'язів. З віком гнучкість хребта зменшується внаслідок відкладення солей, травм, зменшення еластичності зв'язок. Тому фізичні вправи, особливо з навантаженням на хребет, поліпшують кровообіг, харчування міжхребцевих дисків, що призводить до

збільшення рухливості хребта і профілактики остеохондрозів. Гнучкість залежить від стану суглобів, розтяжності зв'язок і м'язів, віку, температури навколишнього середовища і часу дня. Гнучкість хребта визначають виміром амплітуди руху тулуба вперед–вниз. Для вертикальної частини штатива нанесені поділки в сантиметрах із нульовою відміткою на рівні поверхні лави. Обстежуваний учень, стоячи на лаві, згинається вперед – вниз (ноги при цьому прямі) і пальцями рук повільно пересуває планку за можливості якомога нижче. Результат фіксується у міліметрах зі знаком хвилин (–), якщо планка залишається над рівнем нуля, і знаком плюс (+), – якщо нижче нуля. Негативні показники означають недостатність гнучкості.

Усю інформацію про самоконтроль хортингіста можна видати одноразово, але для цього буде потрібно ціле теоретичне заняття з хортингу із конспектуванням лекції. Хоча тут стисло надано реакцію організму на заняття хортингом і фізичними вправами, описані найпростіші способи і методи оцінки цієї реакції. До того ж заняття хортингом є практичними заняттями, а не теоретичними, тому немає потреби тренеру з хортингу виділяти для лекції про самоконтроль студентів ціле заняття.

Рекомендується інформацію про самоконтроль розбити на декілька практичних занять. У середньому 15–30 хв до початку фізичних вправ або перед закінченням заняття можна присвятити бесідам про самоконтроль під час самостійних занять хортингом. В основі надання матеріалу хортингістам має наголошуватися на тому, що регулярні самостійні заняття хортингом і фізичною культурою не тільки поліпшать здоров'я і функціональний стан, підвищать працездатність та емоційний тонус, а суттєво покращать спортивні показники хортингіста.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ 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. Малинський, Е. Єрмоменко, 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. 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.

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

10. 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: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 122–133.

11. 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: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 97–106.

12. Діхтяренко Зоя. Впровадження тренінгової вправи у методичний інструментарій з хортингу для учнівської та студентської молоді, як один із засобів формування готовності до захисту вітчизни та активної позитивної життєвої позиції (скорочений варіант) / Зоя Діхтяренко // Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 63–78.

13. 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: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 6–14.

14. 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: Бєх І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53–59.

15. Діхтяренко Зоя. Прояви ознак психофізіології стресу та особливості його впливу на організм учнів, студентів і курсантів, що займаються хортингом / Зоя Діхтяренко, Тетяна Короткова // Фізичне виховання в рідній школі: науково-методичний журнал. – К. : «Педагогічна преса». – 2019. – № 6. – С. 32–37.

16. Діхтяренко З. Самооцінка втоми в хортингістів під час фізичної та розумової праці / Зоя Діхтяренко, Тетяна Щебетун // Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. колегія: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – С. 168–172.

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

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. Єрмоменко Вероніка. Медичне обслуговування спортивних змагань з хортингу / Вероніка Єрмоменко // Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 156–171.

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

21. Єрмоменко Вероніка. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / Вероніка Єрмоменко // 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.

22. 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.

23. Єрмоєнко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я школярів у процесі занять бойовим хортингом / 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, 2019. – Вип. 10 (118) 19. – С. 49–56.

24. 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.

25. Єрмоєнко Е. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Едуард Єрмоєнко, Віктор Чибісов, Юрій Рейдерман, Дарина Загороднюк, Зоя 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.

26. 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.

27. 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.

28. Єрмоєнко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для школярів і курсантів, які займаються

бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 11 (119) 19. – С. 71–79.

29. Єрьоменко Едуард. Майстерність педагога в професійному розвитку школярів-спортсменів бойового хортингу щодо використання комп'ютерних технологій у наукових дослідженнях / Едуард Єрьоменко, Денис Самоха // Матеріали Першої Всеукраїнської науково-практичної конференції «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 61–65.

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

31. Єрьоменко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрьоменко // 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. Єрьоменко Едуард. Складові здорового способу життя школярів, які займаються хортингом / Едуард Єрьоменко // Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 171–181.

33. Єрьоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2019. – 608 с.

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

35. 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. Беха, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.

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

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

38. 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.

39. 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.

40. 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.

41. 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.

42. 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.

43. 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.

44. 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.

45. 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.

46. 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.

47. 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.

48. 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.

49. 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.

50. 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.

51. 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.

52. 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.

53. Івашковський В. В. Історичні витoki 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.

54. 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.

55. 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.

56. 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.

57. 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 Х 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.

58. 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.

59. 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.

60. 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.

61. 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.

62. 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.

63. 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.

64. 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.

65. 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.

66. Короткова Тетяна. Ознаки психофізіології стресу та його особливості прояву на організм студентів-хортингістів / Тетяна Короткова, Зоя Діхтяренко // Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 196–203.

67. 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.

68. 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.

69. 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.

70. 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.

71. 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.

72. 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.

73. 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.

74. 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.

75. 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.

76. 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.

77. 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.

78. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100–105.

79. 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.

80. 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.

81. 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.

82. 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.

83. 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.

84. 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.

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

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

87. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2019. – 200 с.

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. Оленєв Д. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студентів-хортингістів різних вищих навчальних закладів / Д. Оленєв, 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. 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.

93. 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.

94. 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.

95. 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.

96. 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.

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

98. 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.

99. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язберезувальних 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.

100. 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.

101. 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.

102. 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.

103. 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.

104. 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.

105. 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.

106. 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.

107. Пустолякова Л. М. Використання методу лікувальної фізичної культури з елементами хортингу на заняттях фізичного виховання у спеціальних медичних групах із студентами з порушеннями постави 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.

108. 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.

109. 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.

110. 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.

111. 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.

112. 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.

113. 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.

114. 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.

115. 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.

116. Ребрина Андрій. Становлення і розвиток шкільного хортингу як засобу формування фізичних якостей в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури / Андрій Ребрина, Єгор Алексєєнко, 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.

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

118. Свердлик Н. Методичний супровід організації здоров'язберезувальних 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.

119. Свердлик Н. Науково-педагогічний супровід для методистів районних відділів освіти із впровадженням здоров'язберезувальної 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.

120. 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.

121. 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.

122. 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.

123. 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.

124. 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.

125. 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.

126. 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.

127. 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.

128. 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.

129. 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.

130. Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014.

131. 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. (гол.) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 76–83.

132. 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.

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

134. 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.

135. 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.

136. 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.

137. 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.

138. 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.

139. 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.

140. 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.

141. 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.

142. 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.

143. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskyi, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psychoemotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporaneos: Educaci3n, Pol3tica y Valores. A3o: VII, N3mero: Edici3n Especial, Art3culo no.: 113, Per3odo: Diciembre, 2019*. Web of Science. – Режим доступу: https://dilemas-contemporaneos-educacionpolitica-y-valores.com/_files/200006519-2dc4e2dc50/EE19.12.113%20Din%20C3%A1mica%20de%20estado%20psicoemocional%20y%20caracter%20C3%ADsticas.....pdf. (Web of Science) – Мексика.

144. 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.

145. 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.

146. Prontenko, K., Griban, G., Okhrimenko, I., Bondarenko, V., Bezpalii, S., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Bulgakov, O., Bloschynskyi, I., Dzenzeliuk, D. (2019). Academic performance and mental capacity of cadets engaged in sports during studies. *Revista Dilemas Contemporaneos: Educaci3n, Pol3tica y Valores. A3o: VII, N3mero: Edici3n Especial, Art3culo no.: 23, Per3odo: Octubre, 2019*. Web of Science. – Режим доступу: https://dilemascontemporaneoseduacionpolitica-y-valores.com/_files/200006065-431a4431a6/19.10.23%20Rendimiento%20acad%20C3%A9mico%20y%20capacidad%20mental%20de%20los.....pdf.

147. 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.

148. Yeromenko Eduard. Horting – the National Brand of Ukraine in the world: the Olympic perspective and methods for forming the values of healthy life / Eduard Yeromenko // Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 24–39.

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.: Академ-видав, 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.

8. Бойко В. Розвиток силових якостей у школярів-спортсменів бойового хортингу / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрмоменко, 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.

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

10. 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 : ФОП Жовтий О. О., 2013. – Випуск 46. – С. 233–240.

11. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6–7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / 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, 2013. – Вип. 12 (39). – С. 39–47.

12. 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.

13. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / 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, 2014. – Вип. 3К (44) 14. – С. 238–242.

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

15. 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.

16. 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.

17. Єрмоєнко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / 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, 2014. – Вип. 3К (44) 14. – С. 238–242.

18. 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.

19. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.

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

21. 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.

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. Єрмоменко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України /Е. А. Єрмоменко // 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.

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

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

26. Єрмоменко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрмоменко //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.

27. Єрмоменко Е. А. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії /Е. Єрмоменко, 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.

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

29. Єрмоменко 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.

30. 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.

31. Оржеховська В. М. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрмоєнко, 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.

32. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

33. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрмоєнко // Фізичне виховання в рідній школі / Випуск 1. – К.: Педагогічна преса, 2014. – С. 38–41.

34. Ермоєнко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э.А. Ермоєнко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.

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. Беґа, Г. П. Пустовіта, О. В. Мельника ; літ. ред. І. П. Білоцерківець]. – Івано-Франківськ: НАІР, 2013. – Вип. 3. – С. 391–394.

2. 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.

3. 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. Бега, О. В. Мельника]. – К., 2013. – Вип. 1. – С. 224–225.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

ДОДАТКИ

Додаток А

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ХОРТИНГУ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1. Концепція програми

Освітня програма розроблена на основі типової програми з хортингу і посібників з тематики хортингу різних авторів, а також багаторічного особистого тренерського досвіду.

Широкі можливості ведення двобою на всіх дистанціях за допомогою рук і ніг, ліктів і колін приносять хортингу величезну видовищність поряд з високою ефективністю. Відсутність складних елементів дають змогу спортсменам різного віку реалізувати себе. Надійність захисних засобів і універсальність правил змагань дозволяє брати участь у турнірах з хортингу представникам багатьох видів єдиноборств.

З кожним роком хортинг набуває все більшого поширення, особливо серед підлітків і юнаків нашої країни як ефективний засіб різнобічного виховання.

Заняття з хортингу позитивно впливають на нервову систему. Поліпшення функцій нервової системи проявляється у збільшенні швидкості реагування та орієнтування, сприйняття, перемикання уваги, врівноваженості і стриманості.

Хортинг вимагає від спортсмена високого ступеня не тільки фізичного, а й розумового розвитку. У двобої перемагає спортсмен, який «швидко думає», здатний творчо розбиратися в постійно мінливих ситуаціях на хорті, добре підготовлений технічно і тактично.

Сьогодні Україна є однією з провідних країн у розвитку хортингу. Збірні команди України є багаторазовими переможцями та призерами чемпіонатів і першостей світу та Європи. Акцентування спортсменів на цих перемогах слугує потужним стимулом патріотичного виховання. Як прикладний вид спортивних єдиноборств, хортинг є хорошою підготовкою для служби у Збройних Силах України та інших силових структурах держави.

Отримані навички дозволяють швидко адаптуватися та успішно виконувати свій військовий обов'язок.

Основними завданнями реалізації цієї програми є:

- широке залучення до занять спортом студентів;
- освоєння учнями даної програми;
- виконання спортивних розрядів;
- підготовка спортсменів для участі в спортивних заходах.

2. Загальна характеристика програми

Програма для вищих навчальних закладів складена на основі законодавчих актів, постанов і розпоряджень Уряду України, постанов і наказів Міністерства молоді та спорту України, Міністерства освіти і науки України, Української федерації хортингу, що регламентують роботу державних вищих навчальних закладів, розташованих на території України, незалежно від їх підпорядкованості та з урахуванням сучасного стану хортингу як виду спорту.

Під час розробки цієї програми використані результати наукових досліджень і практичної діяльності провідних тренерів з підготовки хортингістів різних вікових груп, дані наукових досліджень з проблем теорії та методики юнацького спорту, практичні рекомендації спортивної медицини, вікової фізіології та психології, теорії і методики фізичного виховання і педагогіки, біохімії та біоенергетичного забезпечення рухової діяльності спортсменів.

Програма, спираючись на особливості сучасного етапу розвитку спорту, охоплює основні методологічні та методичні положення, на основі яких будуються раціональна єдина педагогічна система багаторічного спортивного тренування і навчання у закладі вищої освіти, та передбачає:

- залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом;
- спадкоємність у вирішенні завдань з формування особистості спортсмена, зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку всіх органів і систем організму;
- спадкоємність завдань, засобів, методів, організаційних форм підготовки всіх вікових груп;
- цільову спрямованість щодо вищої спортивної майстерності в процесі підготовки хортингістів усіх вікових груп;
- забезпечення всебічної загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- оволодіння випереджаючим формуванням техніко-тактичної майстерності;
- комплексну систему контролю та аналізу стану підготовленості спортсменів як на етапах підготовки, так і вікового розвитку.

Програма містить цілі та завдання, матеріал за розділами підготовки (фізичної, технічної, тактичної, теоретичної) кошти і форми підготовки систему контрольних вправ і нормативів (нормативні вимоги з відбору – приймальні, перевідні – після кожного року навчання і випускні – для переведення з груп початкової підготовки в навчально-тренувальні групи, систему медико-педагогічного контролю).

Програма є основним державним документом при організації та проведенні занять у вищих навчальних закладах. Однак в окремих випадках, відповідно до конкретних умов роботи в спортивних клубах закладів вищої освіти, дирекція клубів (тренерська рада клубу) може вносити приватні зміни в зміст цієї програми, зберігаючи при цьому її основну спрямованість.

3. Особливості багаторічної підготовки спортивного резерву в хортингу

Систему багаторічної підготовки спортсменів у хортингу становлять взаємопов'язані етапи, кожен з яких створює передумови для забезпечення поступального розвитку, становлення і вдосконалення спортивної майстерності, досягнення високих результатів. Перше знайомство з хортингом можливе і у закладі вищої освіти.

На першому етапі (етап попередньої підготовки 1–2 курс університету) провідними завданнями є: зміцнення здоров'я, всебічний розвиток рухових здібностей, особливо координаційних можливостей і швидкості рухових дій, швидкості і загальної витривалості. Досягається це за допомогою застосування рухливих і спортивних ігор, неспецифічних рухових вправ (вправ з легкої атлетики, плавання, гімнастичних і акробатичних вправ тощо). Основні методи – рівномірний та ігровий. Етап в основному повинен слугувати для виявлення у спортсмена його здатності до занять хортингом, можливості формування спеціальних здібностей, необхідних для успішної спеціалізації в цьому виді спорту. Уся тренувальна діяльність підпорядкована розвитку природних задатків, виявлення придатності, орієнтації і відбору. Змагання проводяться для контролю за розвитком рухових здібностей і виявлення фізичної працездатності. Вони проходять раз в 1,5–2 місяці, мають важливе виховне значення і є своєрідним стимулом для занять.

Етап підготовки спортсменів навчально-тренувальних груп (3–4 курс) включає два етапи багаторічної підготовки – 1-й етап – початкової спортивної спеціалізації і 2-й – поглибленого тренування в обраному виді спорту.

Особливістю етапу початкової, спортивної спеціалізації в підготовці хортингістів є формування окремих систем та органів організму спортсменів. Тому одним з найважливіших розділів навчально-тренувальної роботи на цьому етапі повинна стати загальна фізична підготовка, що забезпечує всебічний фізичний розвиток та сприяє зниженню стомлюваності підлітків.

Другий етап охоплює підготовку спортсменів 18–20 років. До цього періоду рівень фізичного розвитку хортингістів наближається до рівня дорослих гравців. Розширюються можливості адаптації не тільки до фізичних навантажень помірної і великої інтенсивності, але і субмаксимальної потужності, що супроводжується утворенням значного кисневого боргу. Це

дає можливість у тренувальному процесі використовувати засоби і методи для підготовки спортсмена високої кваліфікації, і здійснювати фізичну підготовку переважно з використанням спеціально-підготовчих вправ і тренувальних форм змагальної вправи.

Морфо-функціональні характеристики м'язової системи (функціональна рухливість і функціональна потужність м'язів, будова окремих м'язових волокон) близькі до рівня дорослих. Це дозволяє більш широко використовувати у тренувальному процесі не тільки динамічні, але і статичні вправи, що сприяють удосконаленню силових можливостей і витривалості.

Для хортингістів цієї вікової групи характерний досить високий рівень стійкості нервових процесів, функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, психологічної стійкості до відчуттів втоми. Тому одним з найважливіших напрямів фізичної підготовки на цьому етапі має стати розвиток спеціальної витривалості, що дозволяє гравцям зберігати вибухову швидкість і прискорення. Основними завданнями технічної підготовки мають бути максимальне пристосування техніки до індивідуальних особливостей бійця (перш за все до морфо-функціональних параметрів і рівня розвитку фізичних якостей), виявлення і вдосконалення найбільш ефективного виконання технічних прийомів, розширення кількості варіантів виконання вивчених технічних прийомів та вдосконалення вміння вільно переходити від одних прийомів до інших, підвищення стабільності і надійності виконання технічних дій при активному опорі суперника.

4. Організація навчально-тренувального процесу

Основні форми навчально-тренувальної роботи у вищих навчальних закладах – тренувальні і теоретичні заняття, участь у змаганнях і контрольних спарингах, навчально-тренувальні збори, заняття в оздоровчо-спортивних таборах, медико-відновлювальні заходи, перегляд та аналіз навчальних кіно- і відеоматеріалів, спортсменів високої кваліфікації, відеозаписів змагань провідних спортсменів. Тривалість одного заняття у групах попередньої підготовки не повинна перевищувати 2 академічних години, у навчально-тренувальних групах – 3 години. Кількість навчально-тренувальних занять на тиждень визначає спортивна школа виходячи із завдань виконання програмних вимог, підготовки до змагань тощо.

Методи тренування хортингістів

Методи	Зміст
Рівномірний	Постійна інтенсивність у виконанні вправи впродовж тривалого часу
Перемінний	Постійна зміна інтенсивності виконання вправи
Повторний	Відпрацювання одного елемента різними методичними прийомами, чергуючи їх з відпочинком
Інтервальний	Чергування роботи високої інтенсивності з інтервалами відпочинку. Система раундів
Ігровий	Підвищення емоційності та високої інтенсивності роботи в іграх, що розвивають спритність і швидкість мислення
Круговий	Послідовне і досить довготривале виконання ряду простих вправ зі снарядами і без них по колу
Змагальний	Безпосереднє суперництво хортингістів у боротьбі за досягнення ними високих результатів

Основні методичні прийоми навчання техніці хортингу

Методичний прийом	Практика
Групове освоєння прийому (без партнера) за загальною командою тренера у строю з однієї шеренги	Навчання новачка на першому етапі. Відпрацювання окремих елементів хортингу
Групове освоєння прийому (з партнером) за загальною командою тренера у строю з двох шеренг	Навчання новачка на другому етапі. Відпрацювання дистанцій, атакуючих і захисних дій
Самостійне освоєння прийому за завданням тренера у парах, що вільно пересуваються по залу, хорту	Основа техніко-тактичної майстерності (ТТМ)
Умовний двобій з діями супротивників, що обмежені вузьконаправленим завданням	Удосконалення техніко-тактичної майстерності (ТТМ)
Індивідуальне освоєння прийому в роботі з тренером на лапах або рукавицях	Відпрацювання ТТМ, виправлення помилок
Вільний двобій (двобій без обмеження дій супротивників)	Вироблення особистої манери і стиля

Засоби навчання і тренування хортингістів

Основними засобами навчання і тренування хортингіста є фізичні вправи.

Фізичні вправи	Зміст
Спеціальні бойові вправи	Удосконалення техніко-тактичної майстерності (ТТМ) у парах. Умовні, вільні, змагальні двобої
Спеціально-підготовчі вправи	Схожість в особливостях нервово-м'язових зусиль, що розвиваються, зі спеціальними ударними, захватними, захисними та іншими діями хортингіста (вправи з обтяженнями)
Загальнорозвивальні бойові вправи	Різнобічні впливи на організм хортингіста, що сприяють виробленню широкого кола рухових навичок. Використання вправ з інших видів підготовки і спорту

Розподіл річного навантаження

Зміст курсу занять	Навчально-тренувальні групи 1–2 рік навчання		Навчально-тренувальні групи 3–4 рік навчання	
	1	2	3	4
Кількість годин на рік	172	172	258	258
Кількість занять на рік	86	86	129	129
Кількість годин на тиждень	4	4	6	6
Кількість занять на тиждень	2	2–3	3	3
Тривалість заняття	2	2	2–3	2–3
Варіант побудови тижневого циклу	2–3	3–3	3–4	3–4

Навчально-тематичний план

№	Блок (тема)	НТГ – 1 (1 рік навч)	НТГ – 2 (2 рік навч)	НТГ – 3 (3 рік навч)	НТГ – 4 (4 рік навч)
I	Ввідний (теоретична підготовка)	6	7	8	9
II	Фізична підготовка	100	90	132	100
III	Технічна підготовка	30	34	50	60
IV	Тактична підготовка	24	26	50	68
V	Психологічна підготовка	6	8	10	12
IV	Виховна робота	6	7	8	9
	Усього:	172	172	258	258

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН-ГРАФІК ОСВОЄННЯ ПРОГРАМИ

**Навчально-тренувальна група 1-й рік навчання,
4 години на тиждень / 172 години на рік**

Розділ програми	Усього годин	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень
Теоретична підготовка	6	-	-	-	-	1	1	1	2	1
Фізична підготовка	100	15	15	10	10	10	10	10	10	10
Технічна підготовка	30	3	3	3	3	3	3	5	4	3
Тактична підготовка	24	2	2	2	2	2	4	4	4	4
Психологічна підготовка	6	-	-	-	-	-	1	2	2	1
Виховна робота	6	1	1	1	1	1	1	-	-	-
РАЗОМ:	172	21	21	16	16	17	20	22	22	17

**Навчально-тренувальна група 2-й рік навчання,
4 години на тиждень / 172 години на рік**

Розділ програми	Усього годин	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень
Теоретична підготовка	7	-	-	-	-	1	1	2	2	1
Фізична підготовка	90	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Технічна підготовка	34	3	3	4	4	4	4	4	4	4
Тактична підготовка	26	2	2	2	2	3	3	4	4	2
Психологічна підготовка	8	-	-	-	1	1	1	2	2	1
Виховна робота	7	1	1	1	1	1	1	1	-	-
РАЗОМ:	172	16	16	17	18	20	20	23	22	18

**Навчально-тренувальна група 3-й рік навчання,
6 годин на тиждень / 258 годин на рік**

Розділ програми	Усього годин	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень
Теоретична підготовка	8	-	-	-	1	1	1	2	2	1
Фізична підготовка	132	17	17	14	14	14	14	14	14	14
Технічна підготовка	50	5	5	5	5	6	6	7	6	5
Тактична підготовка	50	5	5	5	5	6	6	7	6	5
Психологічна підготовка	10	-	-	1	1	1	1	2	3	1
Виховна робота	8	-	1	1	1	1	1	1	1	1
РАЗОМ:	258	27	28	26	27	29	29	33	32	27

**Навчально-тренувальна група 4-й рік навчання,
6 годин на тиждень / 258 годин на рік**

Розділ програми	Усього годин	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень
Теоретична підготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Фізична підготовка	100	15	15	10	10	10	10	10	10	10
Технічна підготовка	60	6	6	6	6	6	7	8	9	6
Тактична підготовка	68	7	7	7	7	7	7	10	11	7
Психологічна підготовка	12	1	1	1	1	1	1	2	3	1
Виховна робота	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
РАЗОМ:	258	31	31	26	26	26	27	32	35	26

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Блок. Теоретична підготовка

Зміст курсу занять	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Техніка безпеки, пожежна безпека, правила поведінки	1	1	1	1
Джерела та історія розвитку хортингу	1	1	1	1
Основи гігієни, спортивний режим, значення фізичної підготовки	1	1	1	1
Правила змагань з хортингу. Термінологія	1	1	1	2
Спортивний інвентар. Захисне екіпування. Правила експлуатації	1	2	2	2
Основи долікарської медичної допомоги. Спортивний травматизм	1	1	2	2
Усього:	6	7	8	9

2. Блок. Фізична підготовка

Зміст курсу занять	НТГ 1 рік нав- чання	НТГ 2 рік нав- чання	НТГ 3 рік нав- чання	НТГ 4 рік нав- чання
Загальна фізична підготовка				
Вправи для розвитку сили				
вправи з власною вагою	15	6	6	3
вправи з партнером	12	6	6	3
вправи з обтяженням	-	-	6	3
Вправи для розвитку швидкості				
розвиток загальної швидкості	12	10	10	10
розвиток спеціальних швидкісних якостей	10	10	15	10
Вправи для розвитку витривалості	12	10	12	8
Вправи для розвитку гнучкості	15	10	12	8
Вправи для розвитку спритності	10	10	12	8
Спеціальна фізична підготовка				
Вправи з використанням інвентаря хортингу (мішок, груша, настінна подушка, лапи, ракетки, манекени)	5	20	33	35
Вправи з використанням інвентаря (скакалка, набивний м'яч, тенісний м'яч тощо)	9	18	20	12
Усього:	100	90	132	100

3. Блок. Технічна підготовка

Зміст курсу занять з хортингу	НТГ 1 рік нав- чання	НТГ 2 рік нав- чання	НТГ 3 рік нав- чання	НТГ 4 рік нав- чання
Стійки	1	1	1	1
Пересування	1	1	1	1
Дистанції в хортингу	1	1	1	1
Удари руками				
Прямий ближньою рукою	1	1	1	1
Прямий дальньою рукою	1	1	1	1
Боковий ближньою рукою	1	1	1	1
Боковий дальньою рукою	1	1	1	1
Знизу ближньою рукою	1	1	1	1
Знизу дальньою рукою	1	1	1	1
Удари ліктем	1	1	1	1
Удари ногами				
Прямий ближньою ногою	1	1	1	1
Прямий дальньою ногою	1	1	1	1
Боковий ближньою ногою	1	1	1	1
Боковий дальньою ногою	1	1	1	1
Удар ногою вбік	1	1	1	1
Удар ногою зверху	1	1	1	1
Удар ногою назад	1	1	1	1
Круговий ближньою ногою	1	1	1	1
Круговий дальньою ногою	1	1	1	1
Удар п'ятою з розворотом	1	1	1	1
Удар коліном	1	1	1	1
Кидки (згідно з арсеналом техніки хортингу)				
Підсічки	1	1	1	1
Підніжки (передня, задня, бокова)	1	1	1	1
Зачепи	1	1	1	1
Кидки через стегно, спину	1	1	1	1
Підхвати, підсади	1	1	1	1
Перевороты	1	1	1	1
Прийоми партеру				
Утримання	1	1	1	1
Больові прийоми на руку	1	1	1	1
Больові прийоми на ногу	1	1	1	1
Задущливі прийоми	1	1	2	2
Комбінаційні дії				
Захист від ударів руками і ногами	1	1	1	1
Контрприйоми проти кидків	1	1	1	1
Ударно-борцівські комбінації у стій-ці і партері, в атаці та захисті	1	1	1	1
Усього:	30	34	50	60

4. Блок. Тактична підготовка

Зміст курсу занять	НТГ 1 рік нав- чання	НТГ 2 рік нав- чання	НТГ 3 рік нав- чання	НТГ 4 рік нав- чання
Форми ведення двобою (розвідки, наступ, оборона)	4	4	10	15
Двобій на дальній дистанції	4	4	5	5
Двобій на середній дистанції	4	4	5	5
Двобій на ближній дистанції, у клінчу	4	4	5	5
Тактика пересування і двобою в стійці	2	2	2	2
Облудні дії, маневри, фінти	4	3	3	9
Тактика двобою у партері	2	3	8	18
Двобій проти «темповика»	-	-	2	4
Двобій проти «силовика»	-	-	2	4
Двобій проти «ігровика»	-	-	2	5
Двобій проти «універсала»	-	-	2	5
Двобій проти «лівши»	-	2	4	6
Усього:	24	26	50	68

5. Блок. Психологічна підготовка

Зміст курсу занять	НТГ 1 рік нав- чання	НТГ 2 рік нав- чання	НТГ 3 рік нав- чання	НТГ 4 рік нав- чання
Загальна психологічна підготовка	2	2	2	2
Формування у хортингістів необ- хідних властивостей особистості, вольових якостей	2	2	2	2
Підготовка хортингістів до трива- лих фізичних навантажень	1	2	2	2
Підготовка хортингістів до продуктивної роботи в екстремальних умовах спортивних змагань				
Аутогенне тренування	1	2	2	2
Вивчення сильних і слабких сто- рін супротивника	-	-	1	2
Створення психологічної підгото- вленості до двобою	-	-	1	2
Усього:	6	8	10	12

6. Блок. Виховна робота

Зміст курсу занять	НТГ 1 рік навчання	НТГ 2 рік навчання	НТГ 3 рік навчання	НТГ 4 рік навчання
Державна символіка, Прапор і Гімн України	1	1	1	1
Історія клубу, секції. Студенти закладу освіти, які загинули, виконуючи військовий обов'язок	1	1	1	1
Розповіді з життя видатних спортсменів хортингу	1	1	1	1
Бесіди на тему «Шкідливі звички»	1	1	1	1
Участь у заходах, що пропагують здоровий спосіб життя	1	1	1	1
Участь в обладнанні спортзалу, прибиранні території	1	1	1	1
Колективна робота, створення збірної команди, традиції, шефство	-	1	3	3
Участь у загальнозначущих заходах	-	-	2	3
Індивідуальна робота	За необхідністю			
Усього:	6	7	8	9

7. Основні завдання підготовки і зміст навчально-тренувального процесу

Групи початкової підготовки (етап попередньої підготовки 1–2 рік навчання).

Основними завданнями підготовки хортингістів на цьому етапі є:

1. Зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвитку.
2. Підвищення загальної фізичної підготовленості (особливо таких якостей, як швидкість, спритність, швидко-силові якості, гнучкість).
3. Навчання основам техніки хортингу.
4. Початкове навчання тактичним діям у двобої.
5. Прищеплення навичок участі в ігровій змагальній діяльності.
6. Прищеплення студентам стійкого інтересу до занять хортингом.
7. Відбір здібних студентів у навчально-тренувальні групи.

До змісту навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки входять:

- загальна підготовка з широким діапазоном засобів всебічного фізичного впливу;
- підготовчі вправи, що сприяють оволодінню різноманітними техніко-тактичними прийомами;
- підвідні й основні вправи, що сприяють оволодінню технічними і тактичними прийомами; підготовчі ігри та ігрові вправи, теоретичні заняття за програмою;
- відбір здібних та обдарованих студентів дня занять хортингом на основі розроблених тестів.

Основний принцип побудови навчально-тренувальних робіт у групах початкової підготовки – універсальність у постановці завдань, виборі засобів і методів стосовно всіх, хто займається, дотримання вимог щодо індивідуального підходу і глибокого вивчення особливостей кожного, хто займається. Основна тенденція програми – навчальна, що полягає у прагненні створити передумови для успішного освоєння спортсменами широкого техніко-тактичного арсеналу, у досягненні високого рівня спеціальної фізичної підготовленості у процесі підготовки на таких етапах багаторічного тренувального процесу.

Навчально-тренувальні групи (етапи початкової спортивної спеціалізації та поглибленого тренування (3–4 рік навчання).

Основні завдання підготовки та зміст навчально-тренувального процесу.

Заняття в навчально-тренувальних групах 1 і 2 років навчання відповідають етапу початкової спортивної спеціалізації. У цей час цілеспрямовано освоюються техніко-тактичні прийоми гри і застосування їх в ігровій діяльності. Водночас важливе місце в підготовці хортингістів продовжує займати загальна підготовка, що забезпечує всебічний розвиток систем організму, підвищення їх функціональних можливостей. Основними завданнями підготовки спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації (у навчально-тренувальних групах 1–2 років навчання) є:

1. Досягнення всебічної фізичної та функціональної підготовленості і розвиток спеціальних фізичних якостей.
2. Розвиток спеціальних здібностей і психічних якостей, що сприяють успішному оволодінню технікою і тактикою двобою.
3. Оволодіння основами техніки хортингу і її вдосконалення.
4. Придбання та накопичення змагального досвіду.

У зміст навчально-тренувальних занять у групах першого і другого років навчання входять:

- загальна фізична підготовка, спрямована на всебічний гармонійний розвиток органів і систем спортсменів: вправи для виховання швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей, зокрема рухливі ігри;

- підготовчі та підвідні вправи, що сприяють успішному оволодінню техніки і тактики бою; вправи з навчання та вдосконалення техніки хортингу:
- вправи з освоєння індивідуальної техніки;
- контрольні та навчально-тренувальні спаринги;
- теоретичні заняття за програмою;
- контрольні випробування з оцінкою рівня фізичної та технічної підготовки;
- загальна фізична підготовка;
- вправи для виховання спеціальних рухових якостей: силових, швидкісно-силових, швидкісних і координаційних, зокрема вправи на спеціальних тренажерних пристроях; ігрові вправи з удосконалення техніко-тактичних прийомів двобою в ускладнених умовах, у різних поєднаннях; вправи з освоєння варіантів тактичних схем гри у нападі та захисті;
- навчально-тренувальні, товариські та календарні ігри з конкретними завданнями на установках і подальшим розбором боїв; індивідуальні заняття, спрямовані на поліпшення відстаючих якостей і розвиток сильних сторін з урахуванням індивідуалізації, теоретичні заняття за програмою;
- контрольні випробування з оцінкою рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості.

Відповідно до завдань роботи на цих етапах і на основі урахування вікових особливостей підлітків спрямованість у роботі навчально-тренувальних груп пов'язана, з одного боку, з універсальним підбором засобів і методів для всіх, хто займається, з метою міцного оволодіння технікою і тактикою хортингу, розвитку фізичних якостей. А з іншого – спрямована на досягнення в перспективі індивідуальної майстерності.

Навчання хортингістів у навчально-тренувальних групах 3-го року навчання відповідає етапу поглибленого тренування, спрямованого на розучування і вдосконалення техніко-тактичних прийомів бою в органічній єдності з розвитком спеціальних фізичних і психічних якостей, у стандартних і ускладнених умовах тренувальної і змагальної діяльності.

До основних завдань підготовки спортсменів на етапі поглибленої підготовки (в навчально-тренувальних групах 3-го року навчання) входять:

1. Розвиток спеціальних фізичних якостей: швидкісних, силових, швидкісно-силових, спеціальної витривалості і підвищення спеціальної підготовленості.
2. Розвиток психофізичних якостей, швидкості реакції, точності рухів тощо.
3. Розширення технічного арсеналу, удосконалення техніки бою в умовах, що моделюють змагальні.
4. Поглиблене освоєння основних тактичних систем гри в нападі та захисті.
5. Визначення ігрового амплуа індивідуалізації підготовки.
6. Розширення досвіду змагальної боротьби.

Психологічна підготовка хортингістів

Психологічна підготовка в бойових мистецтвах, як і в інших видах спорту, важливіша, ніж будь-яка інша, бо головна її мета – виховання у спортсмена «бійцівських» якостей.

Якщо провести аналогію між класом спортсмена і формою дитячої піраміди – на стрижень якої нанизуються диски різного калібру, то психологія і буде тим стрижнем, на якому тримаються всі інші якості спортсмена.

При загальній психологічній підготовці розвиваються:

- вольові риси характеру;
- цілеспрямованість;
- наполегливість;
- сміливість і рішучість;
- спеціалізовані сприйняття;
- увага;
- мислення;
- рухова пам'ять;
- уява.

Сила волі. Одне з найбільш важливих якостей спортсмена. Уміння змусити себе зробити те, що йде врозріз з власними бажаннями, значною мірою залежить від характеру спортсмена. Це вміння можна виховати тренуванням і постійним стимулюванням. І навпаки, неважко позбутися його, якщо «розвивати, чи не виховувати волю до праці і перемоги».

Цілеспрямованість – коли спортсмен зрозуміє значення мети, до якої він повинен прагнути, і усвідомлює зміст поставлених завдань.

Наполегливість – важливо, щоб спортсмен вірив у перспективу своєї спортивної діяльності, щоб був переконаний, що працьовитість під час виконання вправ і стійкість у бою сприятимуть формуванню його майстерності. Слід постійно виробляти вміння стійко переносити в боях больові відчуття, долати неприємні почуття, які проявляються при максимальних навантаженнях і втомі, при скиданні ваги, обмеженому прийнятті їжі тощо.

Сміливість і рішучість – якості, для розвитку яких тренер повинен змушувати хортингіста долати боязнь, інертність.

Розвиток почуття дистанції

Для успішного ведення двобою на різних дистанціях хортингісту необхідно чітко розрізняти ознаки цих дистанцій (ближньої, середньої і дальньої). Хортингіст має розуміти, що для спортсменів з різним ростом і довжиною рук і ніг ці дистанції значно відрізняються один від одного.

Для перевірки вміння оцінювати дистанцію під час занять у парах одному партнеру пропонується наносити чіткі «удари з дальньої дистанції, а іншому випробувати їх далекобійність, застосовуючи різні захисти та маневруючи по хорту».

Проводячи бій з тінню, хортингіст повинен наносити удари, прагнучи потрапити в певні точки простору, де знаходяться вразливі місця уявного противника. Такі місця хортингіст повинен чітко візуально представляти.

Для вдосконалення почуття дистанції використовуються також снаряди і лапи, вправляючись з ними хортингіст повинен частіше «змінювати відстань до снарядів і запам'ятовувати ті відчуття, які з'являються при нанесенні ударів з різних дистанцій.

Розвиток вміння орієнтуватися на хорті

Ведучи напружений двобій, хортингіст повинен уміти в будь-який момент визначати своє положення на хорті щодо його кутів, канатів, місцезнаходження рефері, водночас не відволікаючись від дій противника.

Для вироблення вміння орієнтуватися на хорті партнерам пропонується в умовних двобоях проводити бойові дії в кутах і біля канатів і частіше робити виходи звідти.

Для ускладнення умов орієнтування ці завдання можна давати відразу двом парам, які перебувають на хорті. При цьому кожна з пар змушена враховувати дії інших.

Розвиток почуття свободи

Почуття свободи рухів, тобто розкутості, створюється в результаті оволодіння хортингістом координації рухів та оптимальним чергуванням розслаблення і напруження.

Для вироблення почуття свободи рухів корисно застосовувати вправи перед дзеркалом, супроводжувати їх веселою і легкою музикою.

Розвиток почуття удару

Почуття удару пов'язане зі складним сприйняттям швидкості та різкості руху в кінцевій фазі удару, а також ступеня жорсткості, міцності ланок тіла в момент зіткнення ударної поверхні з ціллю.

Для розвитку почуття удару застосовуються вправи в нанесенні ударів по рукавичках, лапах, снарядах. При нанесенні ударів хортингіст повинен відчувати:

- їх різкість;
- тривалість і жорсткість зіткнення ударної поверхні;
- положення руки або ноги, яка завдає удару;
- ступінь включення в удар тулуба, міру його повороту.

Удари слід наносити з різною різкістю і швидкістю. Особливо ефективні для розвитку почуття удару вправи з лапами. Під час виконання цих вправ тренер може регулювати жорсткість удару.

Розвиток почуття часу. Почуття часу дозволяє хортингісту оцінювати:

- тривалість раунду;
- тривалість періоду;
- мікроінтервали часу, протягом яких наносяться удари і виконується захист.

Для розвитку почуття тривалості раундів і перерв між ними тренер варіює ці часові проміжки і називає їх тривалість. Іноді самим спортсменам може даватися завдання визначити закінчення такого часового проміжку.

Найчастіше хортингістам пропонують вправи протягом 3-х, 2-х або 1-ї хв, а проміжки між раундами складають: 1,5, 1 або 0,5 хв.

Мікроінтервали усвідомлюються і оцінюються при порівнянні швидкісних дій різних партнерів, часу власних рухів і реакції при роботі в парах.

Розвиток уваги

Без зосередженості й особливої уваги на положеннях і діях противника неможливо реагувати і діяти власними діями і рухами. Тому увага тісно пов'язана з швидкістю реакції і всі вправи для розвитку швидкості реакції слугують одночасно вправами для розвитку уваги.

Найважливіша властивість уваги – інтенсивність, що характеризує напруженість уваги, ступінь спрямованості його на певних діях. Для того, щоб хортингіст міг із залишковою інтенсивністю зосередити увагу на всіх своїх діях, він повинен виробити в собі постійне прагнення концентрувати своє сприйняття і мислення на виконуваних вправах.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ З ХОРТИНГІСТОМ-НОВАЧКОМ ДЛЯ СЕКЦІЇ З ХОРТИНГУ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Зміст і обсяг навчально-тренувальної роботи з хортингістом-новачком визначається програмою для секцій хортингу колективів фізичної культури протягом двох років.

На 1-му році занять новачки опановують основи техніки і тактики хортингу на дальній дистанції за допомогою прямих ударів, зміцнюють своє здоров'я, всебічно фізично розвивають себе, здають нормативи.

На 2-му році навчання хортингісти повинні оволодіти бойовими діями за допомогою ударів знизу, бічних ударів, розширити свої знання і вміння в нанесенні прямих ударів, здати нормативи й отримати 3-й розряд з хортингу.

Більшість рекомендованих конспектів уроків з хортингу розрахована на проведення 2–3 занять, присвячених навчанню і вдосконаленню хортингістів-новачків. Якщо ж протягом навчального року конспектів уроків потрібно більше, викладач, виходячи з конкретних завдань навчання і тренування, зможе, взявши за основу типові уроки цієї програми, скласти відсутні конспекти для проведення поточних занять.

Розподіл за роками навчання уроків з хортингу різного спрямування (орієнтовно)

Зміст уроків		Кількість уроків	
		1-й рік навчання	2-й рік навчання
1.	Розвиток швидкості	27–28	–
2.	Розвиток спритності	29–30	–
3.	Розвиток сили	–	26–27
4.	Розвиток витривалості	–	28–29
5.	Техніко-тактична підготовка:		
	Основні положення	2	–
	Прямі удари	3–18	1–3
	Бокові удари	–	4–8
	Удари знизу	–	10–14
	Уходи з кута хорта	21–22	16
	Бойові дії з партнером, що працює в протилежній стійці	23–24	17
	Удосконалення облудних дій і маневрів ведення двобою	25–26	18–22
6.	Перевірка успішності з фізичної підготовки	1	30
7.	Перевірка успішності з техніко-тактичної підготовки	19	9, 15
8.	Вдосконалення техніки і тактики хортингу та виправлення помилок	20	25
9.	Підготовка до змагань у різних розділах	–	23–24

Варіанти програмних занять з хортингу для студентів

Мета і завдання занять студентів хортингом.

Цілі тренувань з хортингу для студентів: у першу чергу, поліпшення фізичної підготовки студентів. Щоб вони регулярно займалися хортингом, вели здоровий спосіб життя. Щоб студенти змогли захистити себе і своїх близьких, зуміли за себе постояти і дати відсіч. Так само хортинг – це хороший спосіб відмовитися від шкідливих звичок. Той, хто працює в хортингу на результат, не сприймає вживання алкоголю або куріння. Також заняття хортингом можуть допомогти тим студентам, які не можуть постояти за себе, стати сильніше і отримати можливість дати відсіч у разі необхідності.

Основна мета вдосконалення фізичної підготовки студентів засобами хортингу.

У зв'язку із цими цілями були поставлені такі завдання:

- розглянути сучасні аспекти фізичної підготовки студентів неспеціалізованих закладах вищої освіти;
- теоретично обґрунтувати проблему вдосконалення фізичної підготовки студентської молоді засобами хортингу;
- практично підтвердити актуальність і значимість запропонованої методики.

Розклад занять

У рамках теоретичного розділу проводиться по 6 годин лекцій. Причому теоретичні заняття проводяться як за темою «Хортинг», так «Фізичне виховання».

Студенти слухають 3 теми, на кожен з яких відведено 2 години.

ЗАНЯТТЯ 1, 2

Студенти слухають лекцію за темою «Фізична культура як основа здорового способу життя студентів»

ЗАНЯТТЯ 3, 4

Студенти слухають лекцію за темою «Історія виникнення і розвитку хортингу».

ЗАНЯТТЯ 5, 6

Студенти слухають лекцію за темою «Основи правил змагань з хортингу».

ЗАНЯТТЯ 7

Визначення рівня фізичної підготовки студентів. Тренер з хортингу дає студентам на здачу кілька нормативів, а саме: біг 1000 метрів, біг 30 метрів з низького старту, стрибки в довжину з місця, підтягування у висі на перекладині. Результати показників фізичної підготовленості студентів вивчають і відображають у висновках.

ЗАНЯТТЯ 8

Вивчення основних положень хортингіста. А саме: бойове положення кулака, бойова стійка.

ЗАНЯТТЯ 9

Продовження вивчення основних положень. Вивчення бойових дистанцій: дальня, середня, ближня.

ЗАНЯТТЯ 10

Вивчення загальних відомостей про атакувальні удари, захисти і контрудари.

ЗАНЯТТЯ 11

Студенти вивчають прямі удари. Атаки прямими ударами в голову і тулуб.

ЗАНЯТТЯ 12

Вивчення захисту від прямих ударів: підставкою, ухилом, відбивом і відходом.

ЗАНЯТТЯ 13

Прямі контрудари в поєднанні із захистом: підставкою, ухилом, відбивом і уходом від прямих атакувальних ударів.

ЗАНЯТТЯ 14

Атаки і контратаки подвійними прямими ударами.

ЗАНЯТТЯ 15

Вивчення бічних ударів. Атаки бічними ударами лівою і правою рукою в голову і тулуб.

ЗАНЯТТЯ 16

Захист від бічних ударів: підставкою, нирком, уходом.

ЗАНЯТТЯ 17

Прямі та бічні контрудари в поєднанні із захистом: підставкою, нирком і відходом від бічних атакувальних ударів.

ЗАНЯТТЯ 18

Атаки і контратаки з комбінацій подвійних прямих і бічних ударів.

ЗАНЯТТЯ 19

Студенти вивчають удари знизу. Атаки ударами знизу лівою і правою рукою в голову і тулуб.

ЗАНЯТТЯ 20

Захист від ударів знизу: підставкою та уходом.

ЗАНЯТТЯ 21

Застосування різних контрударів у поєднанні із захистом: підставкою та уходом від атакувальних ударів знизу.

ЗАНЯТТЯ 22

Атаки і контратаки серіями різних ударів.

ЗАНЯТТЯ 23

Ведення двобою на різних дистанціях. Ведення двобою на дальній дистанції: нанесення прямих і бічних ударів з кроком вперед різної сили залежно від тактичного задуму; особливості захисту від цих ударів і проведення контрударів; вивчення прийомів маневрування для збереження дальньої дистанції.

ЗАНЯТТЯ 24

Ведення двобою на середній дистанції: особливості зближення, атак, захисту і контратак; утримання дистанції і вихід з неї.

ЗАНЯТТЯ 25

Ближній двобій: входження в ближній бій, ведення двобою у клінчі та вихід з нього.

ЗАНЯТТЯ 26

Студентів готують до змагань. Навчання початківців-хортингістів особливостям підготовки до змагань.

ЗАНЯТТЯ 27

Удосконалення засвоєних технічних прийомів.

ЗАНЯТТЯ 28

Вироблення вміння користуватися у вільному двобої засвоєним комплексом технічних прийомів, поєднувати окремі види захистів і ударів в атаках і контратаках.

ЗАНЯТТЯ 29

Змагання між студентами. Виявлення найбільш здатного з них.

Далі заняття проводяться в такому ж порядку протягом усього навчального року. Студенти тренуються і відпрацьовують освоєні ними нові знання і навички. Здебільшого тренуються і намагаються довести свої навички до досконалості. Згодом їх фізична підготовка поліпшується.

Результати тренувань у хортингу

Студенти завдяки загальній фізичній підготовці поліпшили фізичні здібності, а саме: загальну витривалість, швидкісні і швидкісно-силові якості, координаційні здібності та багато ін. Під впливом ЗФП і занять хортингом поліпшилося здоров'я студентів. Організм став досконалішим. Хортингісти стали краще сприймати тренувальні навантаження, швидше до них пристосовуватися і досягати високого рівня розвитку рухових здібностей. Також вони стали найбільш успішно оволодівати технічними навичками, поліпшили свої вольові якості, оскільки виконання багатьох вправ пов'язане з подоланням різних труднощів для створення психологічної стійкості і тривалої підтримки спортивної форми.

Динаміка результатів (%), порівняно з початком занять, збільшилася:

1. Біг на 1000 метрів: +5,5 %.
2. Біг на 30 метрів з низького старту: +6,3 %.
3. Стрибки у довжину з місця: +5,3 %.
4. Підтягування у висі на перекладині: +59,5 %.

За результатами, побаченими після занять, можна зробити висновок про перевагу використання засобів хортингу з метою вдосконалення фізичної підготовки студентів неспеціалізованих закладів вищої освіти порівняно зі стандартними навчальними заняттями з фізичного виховання відповідно до навчальної програми.

Виграшне становище хортингу щодо інших видів спорту для цих цілей полягає, по-перше, у комплексному розвитку рухових якостей. Якщо в циклічних видах спорту головним може бути якась одна фізична якість (наприклад у бігуна-марафонця або у велосипедиста – висока витривалість), то у хортингістів усі фізичні якості повинні бути досить розвиненими. По-друге, виховання рухових якостей у хортингістів взаємопов'язане і взаємозалежне. Наприклад, розвиток координаційних здібностей у хортингу потрібно розглядати не тільки щодо раціональності і правильності рухів або дій у цілому, але і швидкості виконання, для чого потрібен відповідної сили імпульс, достатня сила м'язового скорочення, тобто певна потужність залученої в дію групи м'язів.

Відбір, нормативні вимоги, зміст і методика контрольних випробувань

Відбір хортингістів та контроль за їх підготовкою є одним з важливих елементів у роботі з початківцями-спортсменами.

Недосконалість заходів з відбору призводить до невиправдано великого відсіву студентів з груп і негативно позначається на підготовці перспективних спортсменів для команд майстрів і національних збірних команд країни. Завданням початкового відбору є комплектування відділень хортингу найбільш здібними студентами. З цією метою необхідно провести комплекс організаційних і педагогічних заходів.

Починати відбір слід з агітації та популяризації. За допомогою засобів масової інформації, особистого контакту тренера з викладачами закладів вищої освіти проводиться оповіщення про терміни і правила набору студентів у секційні групи з хортингу. Дієвим засобом залучення студентів є показові виступи хортингістів із запрошенням як глядачів самих студентів. Виявити обдарованих хлопців дозволяє перегляд кандидатів під час занять з фізичного виховання.

Обов'язковим заходом при початковому відборі є медична експертиза, яка дозволяє отримати дані, що характеризують стан здоров'я і фізичного

розвитку кандидатів. Дані медичних оглядів також використовуються для контролю за фізичною підготовленістю студентів, які прийшли у секцію хортингу.

Для оцінки рівня розвитку окремих фізичних якостей із загальної фізичної, спеціальної та технічної підготовленості хортингістів контрольні випробування слід проводити не менше 4 разів на рік, на початку і в кінці відповідного періоду підготовки.

Доцільно оцінювати освоєння студентами технічних елементів, передбачених навчальною програмою з хортингу для студентів вищих навчальних закладів, яка має відповідний гриф Міністерства освіти і науки України.

Слід зауважити, що успішне виконання контрольних випробувань ще не дає підстави судити про те, чи буде хортингіст прогресувати і надалі на наступних етапах.

Показники контрольних випробувань є складовою частиною в системі контролю за рівнем підготовленості спортсменів.

Переведення спортсменів у наступні групи підготовки слід проводити на підставі комплексної оцінки виконання нормативних вимог. Разом з тим студенти-хортингісти з чітко вираженими здібностями, які раніше не займалися хортингом, можуть бути зараховані до сильної групи спортсменів як виняток.

Контрольні нормативи

Побудова навчально-тренувального процесу, управління тренуванням не може бути ефективним без отримання своєчасної об'єктивної інформації про розвиток різних фізичних якостей і технічної підготовленості хортингістів.

Представлені контрольні нормативи можуть бути перевідними або заліковими. Здача контрольних нормативів хортингістами здійснюється у кожній навчальній групі не менше трьох разів протягом навчального року (вересень – жовтень, лютий – березень, травень – червень). Дні прийому контрольних вправ – спеціально організовуються перевірочні тести, передбачені навчальним планом.

Для переведення в наступну навчальну групу учні кожної навчальної групи повинні виконати лише певну кількість нормативів:

1. Правильно виконати вивчені технічні прийоми (за завданням тренера).
2. Вміти застосовувати основні прийоми техніки у вправах та іграх.
3. Знати програмний теоретичний матеріал.
4. Виконати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки.

Окремі спортсмени, які не виконали встановлені нормативи, але є перспективними, рішенням педагогічної ради можуть переводитися в наступну навчальну групу.

Контрольні нормативи із ЗФП

Варіант 1

1-й і 2-й рік навчання – 3 розряд; 3-й рік навчання – 2 розряд; 4-й рік навчання – 1 розряд

Групи III розряду

1. Біг 100 м – 14,0 с.
2. Біг 1500 м – 5 хв 30 с.
3. Стрибки в довжину з розбігу – 4,30 м.
4. Підтягування на перекладині при вазі хортингіста:
 - до 60 кг – 10 разів;
 - до 70 кг – 8 разів.

Групи II розряду

1. Біг 100 м – 13,6 с.
2. Біг 1500 м – 5 хв 20 с.
3. Стрибки в довжину з розбігу – 4,50 м.
4. Підтягування на перекладині при вазі хортингіста:
 - до 70 кг – 10 разів;
 - понад 70 кг – 8 разів.
5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 20 разів.
6. Штовхання ядра вагою 7 кг при вазі хортингіста:
 - до 60 кг – 7,50 м;
 - до 70 кг – 8,50 м;
 - понад 70 кг – 9,50 м.

Групи I розряду і кандидатів у майстри спорту:

1. Біг 100 м – 13,6 с.
2. Біг 1500 м – 5 хв 10 с.
3. Стрибки в довжину з розбігу – 4,50 м.
4. Підтягування на перекладині при вазі хортингіста:
 - до 60 кг – 12 разів;
 - до 70 кг – 10 разів;
 - понад 70 кг – 8 разів.
5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 25 разів.
6. Штовхання ядра вагою 7 кг при вазі хортингіста:
 - до 60 кг – 8,50 м;
 - до 70 кг – 9,00 м;
 - понад 70 кг – 10,50 м.

Варіант 2

Контрольні нормативи.

Вагові категорії хортингістів діляться на три групи: легкі (до 60 кг.); середні (від 60 до 75 кг); важкі (понад 75 кг).

1. Стрибок у довжину з розбігу (см) – 530; 570; 550.
2. Багатоскоки на поштовховій нозі – час подолання 20 м (час – с) – 4,9; 4,7; 5,2.
3. Лазіння по линві без допомоги ніг – 5 м (с) – 11; 10; 13.
4. Присідання зі штангою на плечах (кіл-ть разів), вага штанги = власній вазі + 3 кг – 15; 20; 18.
5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 15 с (кіл-ть разів) – 26; 29; 27.
6. Піднімання ніг і тулуба з положення лежачи на спині за 15 с (кіл-ть разів) – 21; 22; 20.
7. Упор присівши – упор лежачи за 15 с (кіл-ть разів) – 20; 22; 21.
8. Біг 1500 м (хв) – 4,50; 5,00; 5,10.
9. Біг 3000 м (хв) – 10,50; 10,55; 11,00.
10. Біг 100 м (с) – 12,81; 12,51; 13,00.
11. Стрибок у довжину з місця (см) – 235; 245; 255.
12. Затримка дихання на вдосі (проба Штанге, с) – 80; 90; 70.

Варіант 3

Тест м'язової витривалості

Тест складається з чотирьох вправ, що виконуються по 10 разів кожна по черзі одна за іншою. Чотири вправи поспіль складають одну серію. Вимірюється загальне число таких серій. Темп середній, перерв для відпочинку немає. Початкове положення початку тесту – упор присівши.

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 10 разів.
2. З упору присівши відкинувши ноги назад перейти в упор лежачи – 10 разів.
3. З упору присівши кидок ніг вперед і повернення у В. П. – 10 разів.
4. З положення сидячи навпочіпки (руки за головою) стрибок вгору з повним випрямленням ніг і тулуба. Руки за головою. Усього 10 стрибків. Потім повторити всі чотири вправи із самого початку – по 10 разів кожену вправу. І таким чином виконати кілька серій поспіль.

Показники:

7 повторень – відмінно.

5–6 повторень – добре.

3–4 повторення – задовільно.

1–2 повторення – незадовільно.

Зміст і обсяг навчально-тренувальної роботи з хортингістом-новачком визначається програмою для секцій хортингу колективів фізичної культури протягом двох років.

У 1-му році занять новачки опановують основами техніки і тактики хортингу на дальній, середній і ближній дистанції за допомогою прямих, бічних ударів та ударів знизу, вивчають прості кидки і прийоми партеру зміцнюють своє здоров'я, всебічно фізично розвивають себе, здають нормативи.

У 2-му році навчання хортингісти повинні оволодіти бойовими діями за допомогою усіх різновидів ударів знизу, бічних ударів, розширити свої знання і вміння в нанесенні різних ударів ногами, вивчити комбінації кидків і прийомів партеру, здати нормативи і отримати 3-й розряд з хортингу.

З огляду на програму у методиці наводяться різні види типових уроків з хортингу на кожен рік занять.

Більшість рекомендованих конспектів уроків розраховані на проведення 2–3 занять, присвячених навчанню і вдосконаленню хортингістів-новачків. Якщо ж протягом навчального року конспектів уроків потрібно більше, тренер-викладач, виходячи з конкретних завдань навчання і тренування, може, взявши за основу різні типові уроки, скласти нові конспекти для проведення поточних занять.

ПРОГРАМА ЕЛЕКТИВНОГО КУРСУ З ХОРТИНГУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ «ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ХОРТИНГІСТІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБЛАДНАННЯ»

Впроваджуючи новітні досягнення педагогічної науки і практики, профільної галузі знань, науково-методична колегія Української федерації хортингу розробила систему нового змісту фізичного виховання і розвитку фізичних якостей учнів із застосуванням нестандартного інвентарю та обладнання, що дозволила поліпшити спортивну результативність хортингістів, застосувати отримані знання та вміння для побудови адекватного своїм особливостям і життєвим цілям здорового способу життя.

У процесі фізичного виховання хортингістів вирішуються такі основні завдання:

- зміцнення здоров'я, загартовування організму і підвищення рівня фізичного розвитку та працездатності хортингістів;
- володіння життєво необхідними руховими навичками і вміннями, зокрема такими, що мають прикладний характер;
- виховання моральних і вольових якостей спортсменів;
- розвиток фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей), використовуючи нестандартне обладнання;
- оволодіння технікою виконання спеціальних спортивних вправ (спортивною технікою і тактикою хортингу).

Результатом зазначених завдань є досягнення фізичної досконалості кожного хортингіста.

Вирішальну передумову спортивної працездатності хортингістів на різних спортивних заходах становить сукупність фізичних якостей кожного з них. Педагогічне завдання для тренера з хортингу полягає в тому, щоб побудувати процес спортивної підготовки учнів, який забезпечує гармонійне поєднання тренувальних вправ, спрямованих на розвиток усіх фізичних якостей.

Удосконалення фізичних якостей і підвищення спортивної майстерності стало обов'язковою умовою кожного уроку.

У новій програмі немає спеціального розділу з розвитку фізичних якостей. Це пояснюється тим, що вправ, які сприяють їх розвитку, безмежно багато. Помістити весь цей перелік практично неможливо. Тому нам слід підбирати названі вправи виходячи зі своїх знань і досвіду.

Для досягнення результату своєї роботи слід постійно займатися питанням оснащення спортивного залу та комплексних майданчиків необхідним обладнанням, зокрема і нестандартним.

Сьогодні вищі навчальні заклади мають хорошу спортивну базу: споруджено футбольне поле, а також баскетбольний і волейбольний майданчики, у деяких є смуга перешкод, гімнастичне містечко, зроблені рукоходи, паралельні бруси, каскади перекладин. На спортивних комплексах побудовано безліч нестандартних споруд з автомобільних шин, є сектори для стрибків у довжину, для стрибків у висоту, для метання гранати, м'ячі. Існують сектори для штовхання ядра, для метання диска. Є кругові доріжки на різну кількість метрів з асфальтовим або іншим покриттям тощо.

Кругова кросова траса з пересіченою місцевістю і виходом на стадіон (500–1000 метрів).

Рациональна матеріально-технічна база, що включає нестандартне обладнання, створює певні зручності і можливості для ефективного проведення занять з хортингу з усіх розділів навчальної програми з урахуванням комплексного розвитку рухових якостей студентів. Крім занять з вивчення прийомів хортингу, слід працювати над елементами інших видів спорту. Наприклад, пряма бігова доріжка дозволяє проводити і розучувати техніку бігу, метання, штовхання ядра тощо.

Велика кількість місць для занять дозволяє проводити диференційоване навчання з високою щільністю уроку.

У гімнастичному містечку мають бути всі снаряди, необхідні для виконання навчальної програми з розділу «Гімнастика». Жердини, канати розміщені поруч з брусами, перекладинами, що дає можливість у лазінні між проходами та основним снарядом. На рукоходах і брусах виконуються вправи з розвитку сили і силової витривалості. На доріжках з автомобільних скатів є можливість виконувати серії стрибкових вправ, наприклад стрибок на скат однією, двома ногами, стрибок через скат без повороту і з поворотом, вправи в рівновазі лежачи і стоячи на схилах, біг, стрибки через скати, з відштовхуванням руками, багатоскоки тощо.

Така різноманітність вправ підвищує емоційність занять, сприяє формуванню необхідних фізичних якостей.

Для вдосконалення в біговому кроці і стрибку «за крок» використовуються гігантські кроки. Нестандартна стрибова яма дозволяє навчати хортингістів стрибкам індивідуально і диференційовано. Пропускна здатність при цьому – шість студентів одночасно.

Багатокаскадна перекладина і паралельні бруси дають можливість виконувати вправи всією групою одночасно, як однакових, так і диференційованих завдань, зокрема індивідуальних.

Спортивний зал закладу вищої освіти також має бути насичений стандартним і нестандартним інвентарем та обладнанням.

У наявності можуть бути: поперечини, жердини, канати, бруси, різні тренажери, качалки, сходи різних модифікацій. Можуть бути сходи – розкладачки універсальні, сходи вертикальні. А також – тунелі, лабіринти, циліндри, бар'єри, трампліни, містки, коні, козли, технічний тренажер для силових вправ та багато іншого нестандартного обладнання.

Про те, що ця матеріально-технічна база використовується тренером з хортингу ефективно, свідчить високий рівень фізичної підготовленості студентів. Для досягнення бажаних результатів у роботі всі засоби фізичного виховання мають використовуватися комплексно у взаємному поєднанні.

При підборі фізичних вправ необхідно вести облік впливу їх на організм, використовувати науковий підхід до їх підбору і застосування.

Таке заняття є основною формою організації занять з удосконалення фізичних якостей кожного студента і в кінцевому підсумку веде до досягнення ними фізичної досконалості.

Інтенсифікація навчання йде шляхом посилення тренувальної спрямованості занять хортингом, більш широкого застосування проблемно-пошукових методів, навчальних бесід, дискусій, дослідницьких методів, пізнавальних ігор та вправ з елементами хортингу, самостійної роботи, методу алгоритмічних приписів, сполученого розвитку кондиційних і координаційних здібностей.

Використання інформаційних технологій у теоретичній частині заняття дозволяє будувати інформаційні моделі об'єктів, створювати презентацію спортивних досягнень кращих хортингістів закладу вищої освіти, використовуючи для цього типові засоби (мова програмування, таблиці, графіки, діаграми тощо). Мета застосування цих методичних підходів полягає в тому, щоб виховувати у хортингістів прагнення до самопізнання, посилити мотивацію і розвинути пізнавальний інтерес до занять хортингом, розвивати у студентів прагнення до самоаналізу, самооцінки, самовдосконалення.

Під час занять зі студентами-хортингістами не слід припиняти роботу з освоєння нових спеціальних підготовчих вправ щодо вдосконалення та адекватного застосування їх у варіативних умовах двобою.

До навчання особливо складних у координаційному відношенні рухових дій треба приступати тільки тоді, коли відповідні вправи, що підводять до перенесення навантаження, достатньою мірою відпрацьовані. Це стосується як елементів техніки хортингу, так і завдань тактичного характеру в спортивних двобоях.

Для одночасного закріплення і вдосконалення рухових навичок (техніки прийомів) і розвитку відповідних координаційних і кондиційних здібностей необхідно багаторазово повторювати спеціальні підготовчі вправи, цілеспрямовано і частіше, змінюючи окремі параметри руху або їх поєднання,

умови виконання цих вправ, поступово підвищуючи обсяг та інтенсивність фізичного навантаження. З цією метою широко застосовуються різноманітні методичні прийоми: варіативні (змінні) вправи, ігрові та змагальні. Таким шляхом досягається різнобічний розвиток різних рухових здібностей хортингістів і забезпечується зв'язок розвитку здібностей з поглибленим технічним і тактичним удосконаленням.

Студенти вищів здатні свідомо керувати своїми рухами, можуть одночасно сприймати складні дії хортингіста у двобої, відрізняються великою організованістю, цілеспрямованістю, глибиною і точністю мислення. Тому в заняттях з ними можна якомога ширше застосовувати так звані спеціалізовані засоби, методи і прийоми: наочні посібники, схеми, моделі, що розкривають особливості біомеханіки рухів хортингу, відеозаписи, метод ідеомоторної вправи; засоби і прийоми лідирування, орієнтування та виборчої демонстрації; прийоми й умови спрямованого «відчуття» рухів, методи термінової інформації, слід готувати заняття з хортингу, на яких студенти будуть використовувати інформаційно-комунікативні технології.

У роботі з хортингістами треба використовувати всі відомі способи організації занять: фронтальний, груповий та індивідуальний.

Також необхідно широко застосовувати метод індивідуальних завдань, додаткових вправ, завдань з оволодіння руховими діями, розвитку фізичних здібностей з урахуванням типу статури, схильностей, фізичної та техніко-тактичної підготовленості хортингістів. Для точного контролю за індивідуальною переносимістю фізичного навантаження необхідно застосовувати відомі варіанти кругового тренування.

Матеріал для розвитку рухових якостей слід включати в заняття з деяким випередженням, до того як починає освоюватися певний прийом хортингу, відповідна рухова дія. Важливе значення при розвитку рухових якостей студентів має підбір і застосування підготовчих вправ. Вони можуть бути за своєю структурою близькими до дій і прийомів, які розучують. Серед них – прості кидки, імітаційні удари руками і ногами, рухи типу багатоскоки, бігу з високим підніманням стегна, бігу з діставання високо підвішених предметів тощо.

Доцільно використовувати і такі вправи, які були б одночасно підвідними і сприяли розвитку основних рухових якостей. З цією метою на заняттях зі студентами необхідно використовувати метод сполученого розвитку якостей і навчання руховим навичкам.

У групах високої підготовки з хортингу ефективніше використовувати спеціальні підготовчі вправи для спрямованого розвитку окремих рухових якостей. Заняття повинні носити виражену тренувальну спрямованість і сприяти підвищенню фізичної підготовленості студентів.

У цих групах викладачу слід враховувати специфіку фізичного виховання дівчат. Для них включають вправи, відповідні зміцненню м'язів живота, а також формуванню витонченості, граціозності, пластичності рухів.

Для розвитку сили широко використовують динамічні вправи. Ефективні різні вправи з власною вагою: розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, вправи з обтяженнями та опором. М'язову силу у підготовлених хортингістів можна збільшувати за рахунок виконання невеликої кількості вправ з близько максимальним обтяженням або великої кількості повторень при середньому і малому рівні обтяження.

Метод ненасичених навантажень здебільшого використовується при заняттях з підлітками.

У початківців не слід форсувати приріст сили окремих груп м'язів, треба прагнути до їх гармонійного розвитку. Неприпустимі заняття з великими обтяженнями.

У групах з підготовленими спортсменами збільшується обсяг вправ з обтяженнями, у лазінні по вертикальній линві, під час підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, в простих і змішаних висах, акцентах, єдиноборствах. У ході таких занять починає різко проявлятися відмінність у рухових функціях хлопчиків і дівчаток, тому важливо диференційовано підходити до визначення для них інтенсивності й обсягу силових вправ. У підготовлених спортсменів хортингу ця різниця збільшується. Для хлопців розвиток сили стає одним із основних завдань. Найбільш ефективні для цього такі види вправ, як єдиноборство, підтягування, вихід силою з вису в упор на перекладині, піднімання ваги тощо. Для дівчат необхідні вправи, що сприяють зміцненню м'язів живота і спини, малого тазу.

Для розвитку м'язової сили у групі з підготовленими хортингістам систематично використовують вправи з обтяженням масою 16 кг, включаючи 3–4 серії по 6–12 повторень з інтервалами відпочинку 60–85 с у темпі 12–15 рухів за 1 хв. Корисно поєднувати вправи з обтяженнями з біговими навантаженнями середньої і великої інтенсивності тривалістю до 3–6 хв.

Більшість швидкісно-силових вправ пов'язана з проявом таких якостей, як: координація рухів, гнучкість тощо. Для створення широкого діапазону рухової підготовленості та запобігання створенню рухових стереотипів необхідно міняти початкові положення, довжину розбігу у стрибках, масу метального снаряда тощо. Як правило, швидкісно-силові вправи виконуються одноразово з таким зусиллям, щоб не сповільнити швидкість виконуваного руху. Цієї умови особливо важливо дотримуватися при виконанні фінального зусилля у проведенні кидка під час двобою, метань, стрибків тощо.

Для розвитку швидкісно-силових якостей використовують стрибки на одній і двох ногах, стрибки через скакалку, в довжину і висоту з розбігу, стрибки в глибину з висоти, багатоскоки, метання набивних м'ячів і гранати, стрибки з поворотами на 90° , біг на короткі дистанції, біг з високого старту, багаторазові стрибки з максимальною висотою підскоку, присідання на одній і двох ногах з акцентом на швидкість, бігові та стрибкові вправи, ігрові завдання за сигналом, естафети, рухливі ігри. Для розвитку силових здібностей застосовуються змагальні спеціально-підготовчі та загально-підготовчі вправи.

Змагальні вправи виконуються з додатковим обтяженням (вантажні манжети, пристрої, що гальмують) або із застосуванням спортивного снаряда (нестандартного пристрою). При цьому вправи і швидкість рухів (форма, координація, швидкість) не повинні істотно змінюватися. Такі ж і умови виконання спеціально-підготовчих вправ. Загальнопідготовчі вправи передбачають великий набір засобів обтяження (подолання власної ваги і ваги партнера, штанга, гантелі, набивні м'ячі, амортизатори, блокові пристрої).

Сила – одна з найважливіших фізичних якостей у хортингу, а також прояв здорового способу життя. Тому її розвитку приділяють багато уваги.

Завдання силовій підготовки слід розглядати в тісному зв'язку з технікою, тактикою і рівнем витривалості, швидкості, спритності, гнучкості.

Витривалість – базова якість для фізичної підготовленості хортингістів. Вона має велике значення для життєдіяльності людини, отже, і для працездатності організму.

Витривалість, як і інші якості, треба розвивати на кожному занятті. Підвищити витривалість можна, застосовуючи спеціальні вправи і збільшуючи цілісність інтенсивності занять. У цьому відношенні особливо ефективні проведення сутичок і двобоїв з різними партнерами, бігові вправи, пересування на лижах і ковзанах, плавання, кроси, рухливі і спортивні ігри.

Для розвитку витривалості у студентів слід використовувати всі основні види занять. Найбільш ефективний рівномірний біг зі швидкістю 2,6 м/с – для хлопчиків, 2,5 м/с – для дівчаток. Допустима тривалість навантаження цієї спрямованості становить 13–14 хв або 2–3 км.

Розвивати витривалість можна, застосовуючи повторні навантаження у співвідношенні $1/3$, тобто 1,5 хв навантаження – 4,5 хв відпочинку до $1/6$.

Під час розвитку силовій, швидкісно-силовій витривалості ставиться завдання розвитку силовій здатності протистояти втомі. У цьому випадку слід підбирати навантаження такої тривалості, щоб хортингіст виявив значне вольове напруження. Допустимий обсяг навантаження при розвитку швидкісної витривалості у студентів – 200–250 м на одному занятті. Для цього використовують у практиці хортингу рівномірний, повторний, інтервальний метод і колове тренування.

У групах з початківцями застосовують переважно рівномірний метод, у групах підготовлених спортсменів хортингу – рівномірний, повторний методи, колове тренування та інтервальний метод.

Приблизний перелік вправ для розвитку витривалості:

Для розвитку витривалості використовують біг у групі, біг на 400 метрів, біг на 100–200 метрів (по 3–4 рази), біг на 300–400 метрів (по 1–2 рази), біг у змінному темпі на 1200–1500 метрів, проходження дистанції до 5 км зі змінною інтенсивністю і декількома прискореннями по 400–500 метрів, пересування на лижах з рівномірною швидкістю.

У деяких вправах, наприклад підтягування – не відразу вдається домогтися потрібної кількості повторень. У цьому випадку на перших порах його можна скоротити до 4–6, але робити коротші паузи відпочинку між підходами або спрощувати вправу, скажімо, підтягування з підтримкою під спину.

Паузи відпочинку між підходами коливаються від 30 с до двох хвилин. При виконанні вправ з максимальною швидкістю тренувальне обтяження дещо зменшується, однак повинно бути таким, щоб хортингіст міг виконувати від 10 до 20 швидких рухів. Такий прийом, крім створення умов, що стимулюють докладання зусиль, надає певний психологічний вплив на студента. Потрапивши на змагання після важких умов у звичайні, він відразу ж налаштовується на досягнення хорошого результату.

Швидкість як фізична якість характеризується здатністю здійснювати рухові рухи в мінімальний для цих умов відрізок часу. Передбачається, що виконання дії триває короткий проміжок часу, і стомлення не виникає.

Швидкість часто є вирішальним чинником у хортингу, та й у різних життєвих ситуаціях. Для розвитку швидкості найкраще виконувати вправи (наприклад біг у максимальному темпі) протягом 3–7 хв. Після одноразового виконання слідує відпочинок протягом 20–30 с. З метою розвитку цієї якості потрібно вибирати вправи, які можна виконати у відносно короткий час – до 10–20 с.

Щоб досягти найкращих результатів у розвитку швидкості, включають вправи, пов'язані з необхідністю швидко реагувати на різні сигнали, долати короткі відстані за мінімальний час, а також – усі види дій, у яких можна регулювати швидкість руху.

Застосовують старту з різних положень, біг на короткі дистанції, стрибки через скакалку, рухливі і спортивні ігри. Усі вправи (виключаючи ігри) краще застосовувати на початку основної частини уроку, коли організм хортингістів ще не стомлений. Зрозуміло, вправа попередньо повинна бути розучена і достатньою мірою освоєна. Можливо створювати і полегшені умови виконання рухових умов, наприклад біг під ухил, метання легких за вагою снарядів.

Прояву максимуму швидкісних можливостей надає підтримку позитивний емоційний фон, тому з великим ефектом можна вдаватися до ігрових і змагальних прийомів. Цьому ж сприяють заохочувальні та схвальні оцінки.

Приблизний перелік вправ для розвитку у хортингістів швидкості:

- біг у максимальному темпі на 15, 20, 30 м;
- метання малого м'яча на дальність;
- вправа з палицею, м'ячем;
- стрибки на місці і з поворотами через скакалку;
- біг на місці в максимальному темпі – 3–7 с, по 3–5 разів з інтервалами відпочинку – 15–20 с.

Для розвитку координації рухів у хортингістів важливо систематичне і послідовне навчання різноманітним руховим діям і утворення на цій основі більш складних форм координації рухів. Для цього використовують загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами (м'ячами, палицями, скакалками, обручами), вправи на снарядах, вправи акробатики, легкої атлетики, всілякі різновиди ходьби, бігу, стрибків, метань на дальність і точність, освоєння техніки прийомів хортингу, елементи боротьби, естафети та спортивні ігри.

У міру оволодіння руховими діями поступово підвищують вимоги не тільки до точності і швидкості рухових дій, але і до доцільності та економічності, стабільності їх здійснення в мінливій обстановці.

При проходженні матеріалу з проведення двобоїв хортингу для розвитку силових та швидкісних здібностей застосовують вправи з вироблення почуття простору (стрибки і метання з різних відстаней), почуття часу (біг і стрибки в заданому темпі, пробігання коротких відрізків зі швидкістю 30–90 % від максимальної з визначенням часу бігу самим хортингістом), диференціювання м'язових зусиль (чергування стрибків у довжину з місця в повну силу зі стрибками в півсили, кидки і метання різних предметів у ціль тощо).

При проходженні матеріалу з техніки партеру та боротьби лежачи на хорті для розвитку координаційних здібностей і спритності рекомендується також використовувати вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.

Значну роботу слід проводити для розвитку у хортингістів гнучкості. Хороша гнучкість полегшує засвоєння деяких рухових навичок, дозволяє уникнути травм, сприяє кращому прояву і розвитку інших фізичних якостей: сили, швидкості, спритності.

Гнучкість – це здатність виконувати вправи з великою амплітудою. Максимальна амплітуда рухів є показником гнучкості. Розрізняють активну і пасивну гнучкість. Активна проявляється за рахунок власних м'язових зусиль, пасивна – під впливом зовнішніх сил. Для виховання гнучкості використовуються вправи зі збільшеною амплітудою руху. Вони поділяються на дві групи – активні та пасивні.

Використовуються кілька груп вправ: махи, згинання та розгинання, статичне положення зі збереженням нерухомого положення тіла або кінцівок, пасивні вправи з партнером, який допомагає збільшити амплітуду.

Гнучкість – якість, порівняно м'яко виховувана, але вимагає систематичних вправ (щодня). Вправи на гнучкість виконуються поворотним методом довгими серіями до появи відчуття легкої болючості. Їм повинна передувати хороша розминка (особливо в умовах низької температури).

Для розвитку гнучкості слід враховувати вікові особливості учнів. Для розвитку рухливості хребетного стовпа оптимальне число повторень вправи на одному занятті – 20–40 разів, рухливість суглобів рук – 5–20 разів, ніг – 10–15 разів.

Перелік вправ, що розвивають рухливість у суглобах:

- для збільшення рухливості в плечових суглобах – метання, акробатичні вправи, лижі, теніс, плавання;
- у тазостегнових – стрибки, біг, акробатика, футбол;
- у колінних – акробатика, лижі, боротьба, футбол, баскетбол;
- у гомілковостопних – біг, стрибки, метання, гімнастика, лижі, боротьба.

Залежно від характеру і форми виконання спеціальних вправ, а також від застосовуваних додаткових засобів (обтяження, гумові шнури тощо) можна виділити кілька груп вправ:

1. Махи з поступово збільшуваною амплітудою (зокрема із застосуванням невеликих обтяжень).
2. Пружинисті згинання та розгинання з поступово збільшуваною амплітудою (у тому числі із застосуванням невеликих обтяжень).
3. Статичні напруги зі збереженням нерухомого положення тіла або кінцівок при максимальній амплітуді (наприклад виконання гімнастичної «ластівки»).

Вправи «на гнучкість» можна виконати під час самостійної частини заняття (5–10 хв), але можна і чергувати із силовими вправами, що більш доцільно. При цьому бажано, щоб ті й інші вправи впливали приблизно на одні і ті ж групи м'язів.

Вправам «на гнучкість», особливо виконуваним з максимальною амплітудою, повинна передувати хороша розминка. Особливо обережним слід бути при заняттях з хортингу в умовах низької температури.

Спритність – це здатність людини швидко освоювати нові рухи й успішно діяти в змінних умовах. Спритність є певною мірою якістю вродженою, однак у процесі тренування її значною мірою можна вдосконалювати.

Будь-який рух, будь-який технічний прийом будується на основі старих координаційних зв'язків, зі знайомих студенту рухових елементів. Тому здатність швидко і точно опановувати новими рухами багато в чому залежить від того, який запас рухових навичок уже накопичено студентом.

У зв'язку з цим основне завдання тренування щодо виховання спритності полягає у накопиченні запасу елементів рухів і вдосконалення здатності до їх об'єднання в більш складні рухові навички.

Рівень розвитку спритності значною мірою залежить від того, наскільки розвинена здатність до правильного сприйняття й оцінки власних рухів, положення тіла. Іншими словами, чим точніше відчуває хортингіст свої рухи, тим вища його здатність до рухової перебудови і швидкого оволодіння новими руховими навичками.

Найбільш поширені засоби виховання спритності – це елементи спеціальної та загальної акробатики, спортивні та рухливі ігри (баскетбол, волейбол, футбол, теніс), гімнастичні вправи. Підбір засобів повинен бути підпорядкований основному принципу – у вправах повинен завжди міститися елемент новизни, рух потрібно постійно ускладнювати, тобто практично майже кожен загальнорозвивальну фізичну вправу слід розглядати як вправу, спрямовану на виховання спритності, якщо в неї постійно вносити зміни, створювати незвичні, нові умови виконання.

Вправи «на спритність» вимагають підвищеної уваги і точності рухів. Тому їх доцільно включати у першу половину заняття, коли студент ще досить уважний і зібраний. Не слід застосовувати їх у великій кількості і тривалими серіями: вони швидко стомлюють нервову систему і перестають надавати тренувальну дію.

Значна роль у системі фізичного виховання відводиться зимовим видам спорту, наприклад лижній підготовці. Заняття на лижах доступні в будь-якому віці, оскільки фізичне навантаження може легко дозуватися в найширшому діапазоні як за тривалістю і характером впливу, так і за інтенсивністю залежно від статі, віку, стану здоров'я та підготовленості студентів.

Позааудиторна спортивно-масова та оздоровча робота з хортингу має стати невід'ємною частиною діяльності тренера вищого навчального закладу.

Для досягнення мети щодо підвищення спортивної майстерності студентів у хортингу тренер має працювати над вдосконаленням програми і раціональною організацією навчально-тренувальної роботи у спортивній секції.

Зміст навчально-тренувальної роботи в секції хортингу закладу вищої освіти має відповідати вимогам державних програм, але з внесенням змін і доповнень з урахуванням специфіки закладу, індивідуальних особливостей студентів з використанням великої кількості нестандартного обладнання.

Технічна підготовка з хортингу здійснюється за допомогою комплексів вправ, описаних у програмі.

Програма послідовно вирішує основні завдання тренування:

- зміцнення здоров'я, фізичний розвиток і підвищення працездатності;
- виховання високих моральних якостей, формування поняття про те, що турбота про своє здоров'я є не тільки особистою справою;

- виховання потреби в систематичних і самостійних заняттях фізичними вправами;

- придбання знань у сфері гігієни і медицини, необхідних понять і теоретичних відомостей з теорії та методики хортингу, фізичної культури і спорту;

- розвиток основних рухових якостей.

Заняття групи проводяться на комплексній основі.

Склад групи постійний. Набір студентів вільний. Форма занять – групова.

У групі кожного року навчання може бути 15 і більше студентів. Вік учнів від 17 до 25 років. Заняття проводяться три рази на тиждень по одній-дві години. Навчальних годин на тиждень у кожній групі – три, чотири, п'ять. Кількість навчальних годин за рік – 150 (орієнтовно). Заняття проводяться в борцівському, спортивно-гімнастичному залі, на стадіоні, території закладу освіти.

Основною формою роботи в секції хортингу є групове навчально-тренувальне заняття за розкладом.

Крім організованих навчально-тренувальних занять, студенти повинні самостійно щодня проводити ранкову зарядку, а також виконувати індивідуальні завдання викладача щодо вдосконалення своєї фізичної і спеціальної підготовленості.

Вивчення теоретичного розділу програми, а також проходження інструкторської практики та стажування із суддівства на заняттях і змаганнях повинно підготувати спортсменів до виконання обов'язків громадських інструкторів і суддів з хортингу, бути першим помічником викладача фізичного виховання.

Відповідно до загальних завдань секції хортингу закладу вищої освіти кожна навчальна група вирішує свої специфічні завдання. Підготовча і навчально-тренувальна група: всебічна фізична підготовка, загартовування, зміцнення здоров'я студентів, естетичне виховання, формування різноманітних рухових навичок і умінь, що створюють передумови для оволодіння складною технікою хортингу.

У групі вдосконалення: подальша всебічна загальна і спеціальна фізична підготовка, зміцнення здоров'я студентів, які займаються хортингом, вдосконалення техніки, придбання необхідного досвіду участі в змаганнях.

Навчально-тренувальний процес кожного року навчання складається з трьох періодів: підготовчого, змагального і перехідного.

Навчальний матеріал, передбачений програмою, розподілений за групами в певній послідовності з урахуванням фізичної та технічної підготовленості хортингістів.

Вивчення теоретичного матеріалу проводиться у процесі практичних занять або у спеціально виділений час у формі бесід. При проведенні теоретичних занять зі студентами необхідно користуватися наочними посібниками, переглядати навчальні відеофільми, виступи найсильніших хортингістів, знайомитися з виконанням окремих елементів кращими спортсменами (з подальшим розбором продемонстрованої техніки). У групах старшого віку ці заняття повинні носити більш поглиблений характер.

Фізична підготовка хортингістів є основою їх майбутніх спортивних досягнень. З метою її забезпечення навчальний матеріал містить вправи для загальної і спеціальної фізичної підготовки, які даються окремо для кожної групи.

Одним з найважливіших умов щодо занять з хортингістами є правильне поєднання фізичної і технічної підготовки. Слід враховувати, що фізична підготовка повинна бути спрямована головним чином на розвиток швидко-силових якостей, зміцнення основних груп м'язів у поєднанні з розвитком гнучкості. Для розвитку швидкості рухів рекомендується використовувати рухливі ігри, естафети, біг на 20–30 м, лазіння на швидкість, вправи в метанні, стрибках тощо. Розвиток сили повинен зводитися до зміцнення всіх м'язових груп, і особливо м'язів тулуба та ніг.

У навчально-тренувальних групах з хортингу і групах вдосконалення фізична підготовка студентів набуває ще більшого значення. У підготовчий період на фізичну підготовку відводиться 40–60 % часу кожного заняття, порівну на загальну і спеціальну підготовку. У кінці підготовчого періоду доцільно проводити контрольні випробування за нормативами фізичної підготовки, які дають можливість регулювати розвиток рухової діяльності хортингістів.

У змагальний період час, що відводиться на фізичну підготовку, зменшується до 30 %. При цьому кожному студенту дається певна кількість часу на вдосконалення тієї якості, яка відстає у розвитку на цьому етапі. У перехідний період фізична підготовка хортингістів займає 60–70 % часу.

Технічна підготовка здійснюється за допомогою комплексів вправ, описаних у програмі. На різних етапах цієї підготовки завдання її змінюються і стають більш цілеспрямованими. На першому етапі основне завдання зводиться до розвитку спритності, оволодіння основами техніки та стилем виконання прийомів хортингу. Причому розвивати спритність на цьому етапі слід не тільки за допомогою спеціальних вправ, але і за допомогою лазіння, стрибків, рухливих ігор, загальнорозвивальних вправ. Не можна допускати поспішності в навчанні. Прагнення спочатку опанувати програмою «начорно», а потім домагатися чистоти виконання не дає позитивних результатів. Разом з тим не можна тривалий час в одних і тих же умовах удосконалювати рухові навички, доводячи їх до жорстких стереотипів.

Для вироблення правильної постави, розвитку координації руху, оволодіння основами техніки та стилем виконання прийомів хортингу рекомендується на кожному занятті, крім вправ з партнерами, виконувати комплекс вправ біля гімнастичної стінки, акробатичні вправи, стрибки, застосовувати ігровий метод.

Керівники гуртків повинні розуміти, що успіх у досягненні високих спортивних результатів залежить не тільки від фізичної та технічної, а й від вольової підготовки. Навчаючи, слід виховувати наполегливість, витримку, цілеспрямованість, вміння долати труднощі.

Основною формою реалізації програми є навчально-тренувальне заняття. Кожне заняття має забезпечити розвиток особистості студента.

Основними засобами хортингу здебільшого є розроблені прийоми двобою хортингу, форми рухів аналітичного характеру. Велика частина бойових прийомів і вправ запозичена безпосередньо з життєвої практики. Але і ці вправи за своєю структурою часто відрізняються від природних рухів людини, а спрямовані на отримання перемоги над суперником певними прийомами двобою.

Важливо зазначити, що основні засоби хортингу, що являють собою сукупність різноманітних природних форм рухів, застосовуються для вдосконалення природних, життєво важливих рухових здібностей людини, необхідних їй у повсякденному житті, трудовій та військовій діяльності. За допомогою вправ формують багато необхідних у житті рухових навичок та вмінь, удосконалюють школу рухів, розвивають основні рухові якості (силу, гнучкість, спритність, швидкість, різні види витривалості), виправляють дефекти постави, відновлюють втрачену дієздатність рухового апарату.

Арсенал засобів хортингу вивчають поступово, у міру накопичення наукових знань, що розширюють уявлення про будову і функції організму, про можливості управління процесом розвитку рухових здібностей людини. Зміст хортингу поповнюється і уточнюється безперервно. Нові досягнення в теорії і методиці фізичного виховання застосовуються для підвищення ефективності занять хортингом зі студентами закладів вищої освіти.

В арсенал засобів хортингу входять усі анатомічно можливі рухи від елементарних одноступінчастих згинань та розгинань до найскладніших за координацією рухових дій, виконання яких вимагає високого рівня розвитку основних рухових якостей.

Групи загальнорозвивальних вправ хортингу:

1. Загальні вправи. Їх застосовують для різнобічної фізичної підготовки, розширення функціональних можливостей організму, формування правильної постави. Загальнорозвивальні вправи хортингісти виконують без предметів, з предметами (палицями, скакалками, гантелями, набивними м'ячами тощо) та на снарядах (зазвичай застосовують снаряди, на яких

можуть виконуватися вправи, що сприяють розвитку бойовим навичкам – мішки, груші, гімнастична стінка, лава тощо).

2. Вправи на гімнастичних снарядах – перекладині, брусах (паралельних і різної висоти), кільцях, коні з ручками, гімнастичній колоді. Ці вправи складають додатковий допоміжний зміст хортингу. Їх застосовують також для загальної і спеціальної фізичної підготовки.

3. Вільні вправи – поєднання власне вільних, акробатичних і бойових вправ. Вільні вправи включають також елементи гімнастики. Вона вправи є одним з найбільш ефективних засобів формування школи різноманітних рухів. Їх виконують без предметів і з різними предметами – палицями, скакалками, стрічками, обручами тощо.

4. Акробатичні вправи, які б поєднували акробатичні стрибки і статичні акробатичні вправи. Вони широко застосовуються в хортингу і слугують ефективним засобом розвитку спритності і тренування вестибулярної стійкості.

5. Стрибки (прості та опорні) застосовуються з найрізноманітнішою метою. З їх допомогою розвиваються багато важливих якостей (спритність, стрибучість, функція рівноваги тощо), а також формуються спортивні і прикладні навички хортингу.

6. Стройові вправи, що сприяють вихованню організованості і дисципліни. Вони привчають хортингістів до спільних організованих дій, сприяють формуванню правильної постави. Навчають стройовим вправам відповідно до вимог Етичного кодексу хортингу та стройового статуту Збройних сил України.

7. Прикладні вправи, які б поєднували природні, життєво необхідні види рухів, такі як ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, переповзання, подолання перешкод, вправи в рівновазі на зменшеній площі опори, перенесення вантажу.

8. Вправи гімнастики. Застосовуються вони здебільшого на заняттях з дівчатами, які займаються хортингом. Ці вправи слугують засобом виховання пластичності, невимушеності і виразності рухів.

Крім того, на заняттях хортингом широко застосовуються різноманітні рухливі ігри, під час яких удосконалюються і закріплюються багато важливих навичок і вмінь, вироблені раніше у хортингістів за допомогою тренувань з хортингу, гімнастичних, легкоатлетичних та інших вправ. Рухливі ігри підвищують емоційність уроку хортингу, тонізують студентів. Значна роль їх при проведенні занять з початківцями.

Велика кількість і специфіка засобів зумовлюють методичні особливості хортингу, серед яких найбільш характерними є такі:

1. Використання великої кількості різних рухів, за допомогою яких можливо різнобічно впливати на розвиток функцій організму. Спеціалізовані заняття хортингом виключають спеціалізацію в якомусь вузькому колі

рухів, пов'язану з опануванням невеликою кількістю рухових навичок і умінь та обмежує сферу впливу фізичних вправ на організм хортингістів.

2. Можливість локально впливати на різні ланки рухового апарату і системи організму. За допомогою вправ хортингу та вивчення прийомів можна вибірково розвивати силу окремих м'язів і м'язових груп, збільшувати рухливість у різних суглобах, удосконалювати функції дихальної, серцево-судинної, травної та інших систем організму, благотворно впливати на обмінні процеси, тренувати вестибулярний апарат тощо.

3. Можливість досить точно регулювати навантаження і строго регламентувати педагогічний процес. Застосовуючи різні методичні прийоми, можна варіювати навантаження в широкому діапазоні – від мінімального до максимального. Дозування навантаження здійснюється шляхом зміни темпу і амплітуди рухів, застосування обтяжень, зміни умов виконання прийомів та вправ, збільшення або зменшення кількості повторень, зміни послідовності виконання прийомів тощо. Можливість точно регулювати навантаження створює найсприятливіші умови для здійснення індивідуального підходу до студентів. Індивідуальний підхід, плановість і системність у нарощуванні навантажень полегшується ще й тим, що заняттям з хортингу властивий строгий порядок, дисципліна і чітка організація навчально-тренувального процесу.

4. Можливість застосування одних і тих же прийомів хортингу та фізичних вправ у різних цілях. Це досягається різноманітними методичними прийомами (різне методичне оформлення вправ). Наприклад, стрибки можуть застосовуватися для зміцнення м'язів і зв'язок ніг, розвитку стрибучості, вдосконалення координації рухів, розвитку функції рівноваги, тренування витривалості (багатоскоки), для навчання прикладним і спортивним навичкам, виховання сміливості і рішучості тощо.

5. Можливість ефективно впливати на естетичне виховання студентів. Вимоги хортингу досконало володіти формою рухів, прагнути до витонченості, пластичності та виразності, бути красиво складеним, вміти поєднувати рухи з диханням справляють істотний вплив на формування естетичного смаку у студентів. Великий естетичний вплив роблять масові показові виступи і спортивні змагання з хортингу.

Технічне оснащення занять.

Ефективність занять хортингом значною мірою залежить від якості спортивного інвентарю та обладнання. Форма і розміри основних снарядів та екіпірування хортингістів стандартизовані. З розвитком хортингу снаряди та інвентар удосконалюються.

Орієнтовний перелік обладнання для підвищення майстерності в хортингу та розвитку фізичних якостей: важкий підвісний боксерський мішок, груша для відпрацювання ударів, подушки, лапи, гумові еспандери, штанга,

гірі, колода гімнастична, бруси, бруси різної висоти, гантелі, доріжка (мат) акробатична, доріжка гумова, зал гімнастичний, сходи різних модифікацій, тунелі, лабіринти, линва для лазіння, линва для перетягування, кільця гімнастичні, козел гімнастичний, кінь гімнастичний, стрічка для вправ гімнастики, мат гімнастичний, місток гімнастичний, м'яч набивний, обруч гімнастичний, перекладина, майданчик для стрибків з висоти, скакалка, лава гімнастична, стінка гімнастична, жердина, еспандер, сектор для стрибкової акробатики та опорних стрибків, доріжка для акробатики і вільних вправ, гімнастична перекладина (розбірна), спеціальна поперечина для дівчаток, універсальний снаряд для відпрацювання акробатичних вправ, каскади перекладин, спеціальна похила, горизонтальна, вертикальна сходовая система.

Усі системи розроблені і виготовлені для розвитку фізичних якостей хортингістів.

Новизна – в управлінні процесом рухової підготовки значної кількості людей з урахуванням їх функціональних і вікових особливостей.

Відмінність від традиційних форм використання кругового тренування із застосуванням нестандартного обладнання полягає у спрямованості м'язової роботи на виховання рухової якості в одному занятті.

Результативність

Результативність спеціалізованих занять хортингом включає в себе динаміку поліпшення працездатності організму студента, у звільненні від закомплексованості при виконанні будь-яких прийомів двобою хортингу та вправ рухового характеру, що залежать від індивідуальних якостей особистості, в умінні виконувати всі необхідні елементи хортингу в обсязі навчальної програми завдання.

З метою розширення можливостей студентів з побудови індивідуальних освітніх програм і внутрішньопрофільної спеціалізації навчання в закладах вищої освіти можуть бути введені курси за вибором оборонно-спортивного профілю, розроблена програма елективного курсу «Військово-прикладна фізична підготовка хортингістів», що забезпечує поглиблене вивчення дисципліни «Фізичне виховання», і орієнтована, в першу чергу, на підготовку студентів до подальшого професійного вдосконалення.

Програма елективного курсу хортингу

Програма спланована на 34 години.

Мета навчальної програми – поглиблене навчання студентів закладів вищої освіти виду спорту – хортинг у доступній для них формі.

Програма спрямована на вирішення таких завдань:

– пізнання індивідуальних фізичних і психічних можливостей, оволодіння способами релаксації та аутогенного тренування, контролю стану здоров'я і фізичної працездатності;

- оволодіння комплексами фізичних вправ оздоровчої та коригуючої спрямованості з урахуванням індивідуального фізичного розвитку, інтересів до культури статури і до культури рухів;

- оволодіння основними видами рухових дій і виконання їх у різних за складністю умовах;

- забезпечення прикладної фізичної підготовки до масових видів професійної діяльності і до служби у силових структурах.

Військово-прикладна фізична підготовка хортингістів являє собою спеціалізований вид фізичного виховання, здійснюваний відповідно до вимог і особливостей трудової діяльності і служби в лавах Збройних сил України.

Змістом військово-прикладної фізичної підготовки хортингістів є не тільки спеціально підібрані фізичні вправи, виконувані в незвичайних умовах, але і навчальний матеріал, що забезпечує психологічну готовність до діяльності в екстремальних ситуаціях. Але одночасно разом з нею студенти отримують на заняттях з хортингу навички із саморегуляції, вміння бути психологічно готовими до дій у будь-яких небезпечних та важких ситуаціях.

Реалізація програмного матеріалу з військово-прикладної фізичної підготовки хортингістів здійснюється на уроці і позааудиторних спортивно-масових заходах, а також у процесі самостійних тренувальних занять за завданням викладача. При цьому необхідно максимально наблизити умови виконання рухових дій і тренування фізичних якостей до реальних життєвих ситуацій, у яких вивчене на заняттях буде використовуватися студентом.

Особливостями програми військово-прикладної фізичної підготовки хортингістів як елективного курсу допрофільної підготовки є:

- співвіднесеність з базовим навчальним планом закладу вищої освіти;

- спрямованість на реалізацію принципу варіативності, що дає змогу підбирати зміст навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей студентів, матеріально-технічної оснащеності навчального процесу, виду закладу освіти;

- обсяг і різноманіття знань, засобів і форм фізкультурної діяльності окреслюється ціннісними орієнтаціями на загальну військово-прикладну і індивідуальну орієнтовану фізичну підготовку студентів, які займаються хортингом, і відповідно до цього основу навчального предмета становить зміст фізкультурної діяльності з військово-прикладною спрямованістю.

При розподілі навчального матеріалу з окремих занять у тематичному плані необхідно керуватися такими методичними положеннями:

1. Дотримуватися дидактичного правила від простого до складного. При цьому враховувати зростаючий рівень фізичної підготовленості учнів у процесі систематичних занять хортингом.

2. Всіляко використовувати позитивний взаємозв'язок вправ з різних розділів програми й уникати розучування на одному занятті рухових дій, що негативно впливають одна на одну.

3. На заняттях, на яких заплановано навчання рухових дій, слід знайомити з основами знань і технікою досліджуваної дії, її впливом на організм, правилами забезпечення безпеки під час її виконання.

4. Використовувати на занятті засоби хортингу, що різнобічно впливають на фізичний розвиток студентів.

5. Кількість і зміст завдань на одному занятті повинні відповідати можливостям хортингістів і його навчально-матеріальному забезпеченню.

На заняттях рекомендується застосовувати спеціалізовані засоби, методи і методичні прийоми: наочні посібники, схеми моделі, що розкривають особливості біомеханіки рухів, відеозаписи, метод «ідеомоторної» вправи, засоби і прийоми дублювання, орієнтування та виборчої демонстрації; прийоми й умови спрямованого «відчуття» рухів, методи термінової інформації.

Значну увагу слід приділяти оздоровчим і виховним завданням, які вирішуються на кожному занятті в тісному взаємозв'язку з освітніми завданнями та розвитком рухових здібностей.

Для контролю за ходом навчально-виховного процесу потрібно запланувати контрольні вправи. Вони виконуються під час оволодіння навичками для коригування навчання, в кінці періоду вивчення якогось розділу для оцінки ефективності оволодіння навичкою.

У тематичному плані фіксується послідовність проходження навчального матеріалу і раціонально будується зміст кожного конкретного заняття.

Інноваційною діяльністю Української федерації хортингу є введення у навчальний процес закладів вищої освіти дисциплін з тематики хортингу. Технології, використані у хортингу в системі спецкурсу «Прикладна фізична підготовка хортингістів», орієнтовані на те, щоб студент отримав таку практику, яка допоможе йому краще оволодіти загальнонавчальними вміннями і навичками, які дозволять йому успішно освоїти військову професію.

Домогтися успіхів різнобічної підготовки студентів щодо вивчення прийомів хортингу можна тільки при вмілому поєднанні навчальної та позааудиторної роботи.

Секційні заняття з хортингу є однією з форм позааудиторної роботи у закладах вищої освіти. Вони сприяють кращому засвоєнню матеріалу навчальної програми, і крім того, розширюють навички та вміння, підвищують різнобічну фізичну підготовку студентів. Для цього використовуються різні засоби: журнали, газети, фотостенди, показові виступи, змагання з хортингу, а головне – живе слово.

На початку навчального року проводяться показові виступи або змагання з хортингу. Це дає можливість студентам порівняти свої результати з

рекордними досягненнями кращих спортсменів закладу вищої освіти, району, області, України, Європи і світу.

І якщо викладач наголосить студентам, що перший крок до майбутніх спортивних успіхів у хортингу можна зробити вже сьогодні, відвідуючи, крім уроків фізичного виховання, два чи три рази в тиждень заняття секцій, то це буде доречно. Не можливо упускати жодної можливості для таких бесід, проте не потрібно обмежуватися тільки ними одними.

Після подібної агітації бажаючих займатися в секції з хортингу закладу вищої освіти значно більше. Тепер життя секції буде залежати від вмiло підібраних вправ, матеріальної оснащеності тощо. Зрозуміло, що викладачеві не під силу вести секційні заняття з усіма віковими групами та спортсменами з різною підготовкою окремо. Але і змішувати студентів в одну групу теж не можна. Початківці мають займатися окремо від тих, хто має високий рівень підготовки у хортингу.

Найбільш прийнятно і раціонально, як показує практика, розділити студентів на дві групи за рівнями підготовки.

До першої групи входять студенти, які займаються в секції недавно: 2–3 рази на тиждень по 1–1,5 години.

Студенти з високим рівнем підготовленості складають другу групу і займаються 2–3 рази на тиждень по 1,5–2 години.

Така побудова спортивної секції з хортингу вищого навчального закладу дозволить охопити переважну більшість здібних до хортингу хлопців і дівчат, забезпечить струнку систему процесу тренування, послідовність і спадкоємність у проходженні матеріалу від віку до віку.

Домашнє завдання дають залежно від індивідуальних особливостей студента. Для одних воно може зводитися до виконання спеціально підібраних вправ, що підвищують рівень фізичної підготовленості, для інших – це засвоєння і закріплення технічних елементів, для третіх те й інше одночасно. Домашні завдання даються короткочасні та за терміном (на період канікул, на семестр тощо).

Результати виконання таких завдань обов'язково контролюються.

Найбільш підготовлених студентів націлюють на самостійні тренувальні заняття за індивідуальним планом. Самостійні тренувальні заняття з хортингу підвищують рівень технічної і фізичної підготовленості студентів. Ефективним засобом контролю за комплексної підготовленістю студентів і одночасно найбільшим стимулом для спортивного вдосконалення є змагання. Не слід залишати без уваги і тих студентів, які зовсім звільнені від уроків фізичного виховання. Їх обов'язково залучають для проведення занять або змагань як суддів, помічників тощо.

Усю масову фізкультурно-оздоровчу та спортивну роботу треба організовувати на основі впровадження комплексного універсального стандартного і нестандартного обладнання, інвентарю, тренажерів. Під керівництвом

тренера протягом року можна запланувати і провести спортивні вечори, свята, які стануть традиційними у ВНЗ і будуть цікавими студентам.

У сучасному інтегрованому співтоваристві студенти вже не можуть вчитися ізольовано, обмежуючись традиційним, досить замкненим соціумом: викладачі, друзі, родина. Телекомунікації дозволяють студентам отримати доступ до інформаційних ресурсів, мереж, самостійно усвідомлювати багато явищ і досліджувати їх з різних точок зору. В останні роки з'явилася можливість значно підвищити якість навчання і тренування в хортингу, подолати відставання від різних розвинених країн в сфері інформації, забезпечити всім хортингістам рівний доступ до знань і передових освітніх технологій за допомогою всесвітньої комп'ютерної мережі Інтернет. Використовуючи мережу Інтернет, викладачу з хортингу слід намагатися залучити студентів до активної самостійної пізнавальної діяльності за допомогою різноманітних форм (творчі та навчально-дослідні роботи і проекти). Проекти студентів «Хортинг – національний вид спорту України», «Хортинг за здоровий спосіб життя», «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» протягом останніх років займають I місце в обласних та всеукраїнських студентських олімпіадах.

Треба шукати можливість порівнювати спортивні результати не тільки зі студентами свого закладу, а так само студентів ВНЗ інших областей і навіть зарубіжних країн.

Таким чином, можна зробити висновок про створення умов для стійкого інтересу студентів до занять хортингом і позитивної мотивації до уроків фізичного виховання.

Для найбільш ефективної організації оздоровчих і профілактичних заходів як одного з основних прийомів роботи використовують моніторинг стану здоров'я студентів, охоплених секціями хортингу та іншими формами фізкультурно-оздоровчої роботи.

Руховий режим студента здебільшого складається з ранкової зарядки, рухливих ігор на заняттях з фізичного виховання, занять у гуртках та спортивних секціях хортингу, прогулянок перед сном, активного відпочинку у вихідні дні.

При систематичних заняттях хортингом відбувається безперервне вдосконалення органів і систем організму студента. У цьому головним чином і полягає позитивний вплив фізичної культури на зміцнення здоров'я людини.

Застосування нестандартного інвентаря та обладнання дозволило ефективніше використовувати змагальний метод фізичного виховання хортингістів, знайти шляхи вирішення проблеми розвивального навчання на основних уроках і позааудиторних заняттях, використовувати варіативний спосіб поточного дублювання і організації діяльності студентів при груповому виконанні загальнорозвивальних вправ та індивідуальному підході до кожного студента.

**ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ З ДИСЦИПЛІНИ
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ХОРТИНГУ»
ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

для підготовки здобувачів вищої освіти першого бакалаврського рівня вищої освіти денної форми навчання

Галузь знань – 01 Освіта/ Педагогіка

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Блок навчальних дисциплін – хортинг

Статус дисципліни: вибіркова

**Структура та зміст робочої програми
навчальної дисципліни**

Зміст робочої програми

Передмова

Мета курсу «Теорія і методика викладання хортингу» – задоволення потреб окремих людей і суспільства у вихованні засобами хортингу фізично досконалих, всебічно духовно розвинених людей, фізично підготовлених до праці та захисту вітчизни.

Завдання курсу: вивчення теорії та методики викладання хортингу, всебічний розвиток фізичних якостей (здібностей) і на підґрунті рухових навичок – удосконалення будови тіла, зміцнення здоров'я, досягнення та збереження високої працездатності.

Об'єкт вивчення курсу – процес фізичного виховання засобами хортингу.

Предметом вивчення курсу є загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини.

Після вивчення курсу здобувачі вищої освіти повинні знати і розуміти:

- вихідні поняття теорії і методики викладання хортингу;
- засоби фізичного виховання у процесі занять хортингом;
- методи фізичного виховання засобами хортингу;
- форми організації занять з хортингу;
- планування, контроль та облік у фізичному вихованні засобами хортингу.

Уміти організовувати і проводити заняття з хортингу, застосовуючи різні форми;

- розвивати фізичні якості, застосовуючи правильні методичні прийоми;

- застосовувати методологічні, педагогічні і фізіологічні основи у процесі формування рухових дій хортингістів і управління ними;

- контролювати рівень фізичних навантажень під час занять хортингом, процеси стомлення і відновлення при виконанні фізичних вправ.

Методи та форми навчання

Лекційні заняття, семінарські заняття, самостійна робота студента.

Організація поточного та підсумкового контролю знань

Поточний модульний контроль, залік, екзамен.

Опис навчальної дисципліни

Предмет. Вивчення методик викладання хортингу і їх реалізація в педагогічному процесі для задоволення суб'єктивних і суспільних потреб у конкретному напрямі.

Зміст. Розширення педагогічного аспекту і перетворення теорії і методики викладання хортингу в педагогіку фізичної культури.

Мета: підготувати висококваліфікованого фахівця, озброївши його знаннями організації, проведення навчально-тренувальних занять з хортингу в системі фізичної культури і спорту для підготовки майбутніх переможців змагань з хортингу.

Повна форма навчання
Термін навчання: 3 роки 10 місяців

Найменування показників	Рівень вищої освіти галузь знань спеціальність спеціалізація	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 19	Рівень вищої освіти: Перший бакалаврський рівень	Вибіркова:	
Модулів – 2	Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка		
Змістових модулів – 2		Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 570		4-й	4-й
		Семестр	
		7-8-й	7-8-й
	Лекції		
	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	50 год.	20 год.
		Практичні	
		140 год.	18 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		371 год.	528 год.
		Індивід.-консультац. робота:	
		9 год.	4 год.
		Форма семестрового конт-ролю: залік, екзамен	

Скорочена форма навчання
термін навчання: 1 рік 10 місяців

Найменування показників	Рівень вищої освіти, галузь знань, спеціальність, спеціалізація	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 19	Рівень вищої освіти: Перший бакалаврський рівень	Вибіркова:	
Модулів – 2	Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка		
Змістових модулів – 2		Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 570		2-й	2-й
		Семестр	
		3-4-й	3-4-й
		Лекції	
	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	140 год.	18 год.
		Практичні	
		28 год.	18 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота	
		58 год.	528 год.
		Індивід.-консультац. робота:	
		4 год.	4 год.
		Форма семестрового контролю: екзамен / екзамен	

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (орієнтовно)

№ з/п	Змістові модулі	Кількість годин				
		Лекції (год)	Практичні заняття (год)	Інд.-конс. робота під керівництвом викладача (год)	Самостійна робота студента (год)	Усього (год)
1	2	3	4	5	6	7
МОДУЛЬ І						
ЗМ 1. Загальні основи теорії і методики викладання хортингу						
Т. 1	Предмет, структура і зміст теорії і методики викладання хортингу	4	10		7	
Т. 2	Вид спорту хортинг як соціальне явище	4	20		4	
Т. 3	Педагогічний процес у сфері викладання хортингу	4	20		20	
Т. 4	Засоби фізичного виховання хортингістів	4	20		30	
Т. 5	Техніка і тактика хортингу	4	30	2	40	
Т. 6	Фізичне навантаження і відпочинок у процесі занять хортингом	4	6	2	40	
Усього по модулю:						
Форма контролю: залік						

1	2	3	4	5	6	7
МОДУЛЬ II						
ЗМ 2. Методологічні основи теорії і методики викладання хортингу						
Т. 7	Методи, які використовуються в підготовці хортингістів	4	4	2	40	
Т. 8	Навчання основним руховим діям і прийомам хортингу	4	4	2	40	
Т. 9	Розвиток фізичних якостей хортингістів	10	10	1	20	
Т. 10	Форми організації занять з хортингу	2	4		50	
Т. 11	Планування, контроль і управління навчально-тренувальним процесом з хортингу	2	4		40	
Т. 12	Фізичне виховання хортингістів у системі вищої освіти	4	4		40	
Усього по модулю:						
Форма контролю: екзамен						
Форма підсумкового контролю – ПМК						
Разом годин з курсу:		50	140	9	371	570

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ЗМІСТОВИМИ МОДУЛЯМИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

Загальні основи теорії і методики викладання хортингу

Тема 1. Предмет, структура і зміст теорії і методики викладання хортингу

Подається уявлення про навчальний предмет, його зміст, структуру, об'єкт і предмет навчальної дисципліни, основні понятійні терміни, історичні джерела та етапи розвитку теорії і методики хортингу, методів його викладання.

Ключові терміни та поняття: хортинг, методика викладання, фізична культура, фізичне виховання, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, фізичний стан, фізичні якості, фізична рекреація, фізична реабілітація, рухова активність, викладання хортингу.

Лекція 1. Предмет, структура і зміст теорії і методики фізичного виховання

1. Об'єкт та предмет теорії і методики фізичного виховання.
2. Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання.
3. Етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання.
4. Структура теорії і методики фізичного виховання.
5. Методи досліджень у теорії і методиці фізичного виховання.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Теорія і методика викладання хортингу як наукова і навчальна дисципліна.
2. Вихідні поняття.
3. Етапи розвитку ТМВХ (теорія і методика викладання хортингу).
4. Структура ТМВХ.
5. Методи дослідження в ТМВХ.

Перелік питань для самоконтролю

1. Що є об'єктом і предметом вивчення теорії і методики викладання хортингу?
2. Поясніть зміст основних понять теорії і методики хортингу: фізичне виховання засобами хортингу, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, фізичний стан, фізичні якості, фізична рекреація, фізична реабілітація, рухова активність?
3. Який зміст вкладається у поняття «Хортинг – національний вид спорту України»?

4. Охарактеризуйте етапи розвитку теорії і методики хортингу як науки?
5. Назвіть структуру дисципліни «Теорія і методика викладання хортингу»?
6. Надайте характеристику основних методів дослідження у теорії і методиці викладання хортингу?

План семінарського заняття 1

1. Об'єкт і предмет теорії і методики викладання хортингу.
2. Вихідні поняття теорії і методики викладання хортингу.
3. Етапи розвитку теорії і методики викладання хортингу.
4. Структура теорії і методики викладання хортингу.
5. Методи досліджень у теорії і методиці викладання хортингу.

Рекомендовані літературні джерела

Основні: [1, 7, 31, 33].

Додаткові: [2].

Інформаційні ресурси: [1, 2, 3, 4, 5].

Тема 2. Вид спорту хортинг як соціальне явище

Розглядаються питання і фактори, які обумовлюють виникнення та розвиток виду спорту хортинг, напрями функціонування хортингу як соціального явища, специфічні ознаки і система фізичного виховання засобами хортингу.

Лекція 2. Фізичне й етичне виховання засобами хортингу як соціальне явище

1. Фактори виникнення та розвитку хортингу в Україні.
2. Напрями функціонування хортингу як національного виду спорту України.
3. Специфічні ознаки фізичного виховання.
4. Система фізичного виховання.

Ключові терміни та поняття: національний вид спорту, біологічні умови, об'єктивні і суб'єктивні причини виникнення і розвитку хортингу, система фізичного виховання засобами хортингу.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Основні фактори, які обумовили виникнення, розвиток та функціонування хортингу?
2. Розвиток хортингу в Україні?
3. Напрями функціонування Української федерації хортингу?
4. Аспекти фізичного виховання засобами хортингу?
5. Завдання хортингу?
6. Основні принципи фізичного виховання засобами хортингу?
7. Система фізичного та етичного виховання засобами хортингу?

Перелік питань для самоконтролю

1. Які фактори обумовлюють виникнення та розвиток хортингу?
2. Що спонукає людину займатися спеціальною організованою руховою активністю, якою є хортинг?
3. Що розуміють під виховною системою хортингу?
4. Які основні напрями функціонування Української федерації хортингу?
5. У чому полягають специфічні ознаки хортингу?
6. Яка мета хортингу?
7. Охарактеризувати завдання фізичного виховання засобами хортингу?
8. Назвати принципи хортингу та пояснити способи їх реалізації на практиці?
9. Що входить у поняття «національний вид спорту»?

План семінарського заняття 2

1. Фактори виникнення та розвитку хортингу.
2. Напрями функціонування хортингу.
3. Специфічні ознаки хортингу.
4. Система фізичного виховання засобами хортингу.

Рекомендовані літературні джерела

Основні: [1, 2, 7, 12, 31, 33, 47].

Додаткові: [2, 5, 8].

Інформаційні ресурси: [1, 2, 3, 4, 5].

Тема 3. Педагогічний процес у сфері викладання хортингу

Вивчаються принципи та їх значення у сфері теорії і методики викладання, специфічні особливості та структурні компоненти педагогічного процесу при формуванні фізичної культури хортингіста, методичні принципи фізичного виховання, а також розглядаються питання побудови занять у процесі підготовки спортсменів.

Лекція 3. Принципи та їх значення у системі хортингу

1. Принципи хортингу та їх значення.
2. Специфічні особливості та структурні компоненти педагогічного процесу в хортингу.

Лекція 4. Методологічні принципи хортингу

1. Методичні принципи хортингу.
2. Принципи побудови занять з хортингу.
3. Особистість викладача, вимоги до його професійної майстерності.

Ключові терміни та поняття: принципи хортингу, методичні принципи, принципи побудови занять з хортингу.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Групи принципів, які існують у системі хортингу?
2. Структурні компоненти педагогічного процесу в хортингу?
3. Загальні принципи формування фізичної культури людини засобами хортингу?
4. Вимоги принципу зв'язку методик хортингу із життєдіяльністю людини?
5. Методичні принципи хортингу та їх характеристика?
6. Принципи побудови занять з хортингу та їх характеристика?
7. Професійні вимоги до тренера-викладача з хортингу?

Перелік питань для самоконтролю

1. У чому полягають специфічні особливості хортингу?
2. Що розуміють під принципами у теорії фізичного виховання засобами хортингу?
3. У чому полягають соціальні принципи формування фізичної культури хортингіста?
4. Надати характеристику методичних принципів занять з хортингу?
5. У чому полягає роль фізичної культури у формуванні особистих якостей хортингіста?
6. Як здійснюється патріотичне, моральне, правове і естетичне виховання у процесі занять хортингом?
7. Скласти професійну характеристику тренера-викладача з хортингу.

План семінарського заняття 3

1. Принципи хортингу.
2. Методичні принципи фізичного виховання засобами хортингу.
3. Принципи побудови занять з хортингу.
4. Вимоги до професійної майстерності тренера-викладача з хортингу.

Рекомендовані літературні джерела

Основні: [1, 2, 7, 12, 31, 33, 47, 76, 131].

Додаткові: [2, 3, 5, 8].

Інформаційні ресурси: [1, 2, 3, 4, 5].

Тема 4. Засоби фізичного виховання хортингістів

Розглядаються питання про засоби – фізична вправа, прийом хортингу, основний і спеціальний засіб підготовки хортингістів, вплив фізичних вправ, класифікація фізичних вправ, зміст і форма фізичних вправ та прийомів хортингу.

Лекція 5. Поняття про засоби

1. Фізична вправа – основний і спеціальний засіб фізичного виховання хортингіста.

Лекція 6. Фізичне навантаження і відпочинок у процесі занять хортингом

1. Класифікація фізичних вправ у системі хортингу.

Ключові терміни та поняття: фізична підготовка хортингіста, фізичні вправи, зміст фізичної вправи, форма фізичних вправ, прийом хортингу.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Поняття: фізична вправа, прийом хортингу.
2. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ на фізичну підготовленість хортингіста.
3. Класифікація фізичних вправ системи хортингу.
4. Зміст і форми фізичних вправ хортингу.

Перелік питань для самоконтролю

1. Чому фізична вправа є основним засобом фізичного виховання в хортингу?
2. Які фактори визначають дію фізичних вправ і прийомів хортингу?
3. Що лежить в основі класифікації фізичних вправ хортингу?
4. Чим характеризується зміст і форма фізичних вправ і прийомів хортингу?

План семінарського заняття 4

1. Фізична вправа – основний і спеціальний засіб фізичного виховання хортингістів.
2. Класифікація фізичних вправ і прийомів хортингу.
3. Техніка фізичних вправ хортингу та їх характеристика.

Рекомендовані літературні джерела

Основні: [1, 2, 5, 7, 12, 31, 33, 47, 76, 123, 131].

Додаткові: [2, 3, 5, 8].

Інформаційні ресурси: [1, 2, 3, 4, 5].

Тема 5. Техніка і тактика хортингу

Вивчення понять про техніку і тактику хортингу, особливості фізичних вправ та їх характеристику. Сили природи та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання хортингістів.

Лекція 7. Техніка прийомів хортингу і тактика їх застосування.

1. Поняття про техніку і тактику хортингу та їх характеристика.
2. Удосконалення техніки і тактики хортингу.

Ключові терміни та поняття: техніка прийомів, тактичні дії, просторові характеристики, часові характеристики, просторово-часові характеристики, силові характеристики, ритмічні характеристики.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Поняття про техніку і тактику хортингу.
2. Характеристика прийомів хортингу та фізичних вправ.
3. Тактичні дії хортингіста як засіб досягнення перемоги.

Перелік питань для самоконтролю

1. Що розуміється під технікою прийомів хортингу?
2. Що розуміється під тактичними діями хортингіста?
3. Що розуміється під просторовими, часовими, просторово-часовими, силовими і ритмічними характеристиками?

План семінарського заняття 5

1. Техніка прийомів хортингу, фізичних вправ та їх характеристика.
2. Тактика хортингіста.

Рекомендовані літературні джерела

Основні: [2, 5, 7, 8, 12, 31, 33, 47, 76, 114, 124].

Додаткові: [2, 3, 5, 8].

Інформаційні ресурси: [1, 2, 3, 4, 5].

Тема 6. Фізичне навантаження і відпочинок у процесі занять хортингом

Вивчаються питання, які пов'язані з навантаженням і відпочинком при виконанні спортивних прийомів, фізичних вправ, зовнішня та внутрішня сторона фізичних навантажень хортингістів, теорія адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні спортсменів.

Лекція 8. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти підготовленості хортингіста

1. Зовнішня сторона фізичних навантажень.
2. Внутрішня сторона фізичних навантажень.
3. Відпочинок між фізичними навантаженнями.

Лекція 9. Адаптація

1. Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму спортсмена хортингу.
2. Поняття функціональних резервів організму.

Ключові терміни та поняття: фізичне навантаження, гомеостаз, адаптація, інтервал відпочинку.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Поняття фізичного навантаження.
2. Зовнішнє фізичне навантаження.
3. Внутрішнє фізичне навантаження.
4. Класифікація фізичних навантажень спортсменів хортингу.
5. Види відпочинку між фізичними навантаженнями.
6. Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму спортсмена.

Перелік питань для самоконтролю

1. Що означає поняття «фізичне навантаження» в системі хортингу?
2. Які існують сторони фізичних навантажень?
3. Назвіть класифікацію фізичних навантажень хортингістів?
4. Охарактеризуйте зовнішню сторону фізичних навантажень?
5. Охарактеризуйте внутрішню сторону фізичних навантажень?
6. Що таке відпочинок і його значення при фізичних навантаженнях?
7. Які існують види відпочинку?
8. Розкрийте зміст поняття «гомеостаз»?
9. Дайте визначення поняття «адаптація»?
10. Що таке «функціональні резерви» і як вони витрачаються спортсменами хортингу?

План семінарського заняття 6

1. Зовнішня і внутрішня сторони фізичних навантажень хортингістів.
2. Відпочинок між фізичними навантаженнями в тренувальному процесі хортингістів.

План семінарського заняття 7

1. Адаптаційні реакції спортсмена хортингу на фізичні навантаження.
2. Функціональні резерви хортингістів різної кваліфікації.

Рекомендовані літературні джерела

Основні: [3, 7, 8, 12, 17, 31, 33, 47, 76, 115, 127].

Додаткові: [2, 3, 6, 8].

Інформаційні ресурси: [1, 2, 3, 4, 5].

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

Методологічні основи теорії і методики викладання хортингу

Тема 7. Методи, які використовуються в підготовці хортингістів

Вивчаються вихідні поняття «метод», «методичний прийом», «методика», «методичний підхід», «методичний напрям». Сучасні уявлення про класифікацію методів. Загальні вимоги до їх вибору. Тренувальні методи хортингістів.

Лекція 10. Методи у фізичному вихованні хортингістів. Вихідні поняття

1. Вихідні поняття методів, що застосовуються у фізичному вихованні хортингістів.

Лекція 11. Класифікація тренувальних методів у хортингу, вимоги до їх вибору

1. Класифікація методів навчально-тренувальної роботи в хортингу.
2. Загальні вимоги до вибору методів у фізичному вихованні хортингістів.

Ключові терміни та поняття: методика тренувань, метод, методичний прийом, методика, методичний підхід, методичний напрям.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Поняття: методика тренувань, метод, методичний прийом, методичний підхід, методичний напрям.
2. Методи, спрямовані на здобуття знань.
3. Методи виконання прийомів хортингу, вправ, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками.
4. Методи виконання прийомів хортингу, вправ у цілому.
5. Методи повторення прийомів хортингу, вправ.
6. Методи контролю у навчально-тренувальному процесі хортингістів.
7. Методи контролю фізичної підготовленості.
8. Адекватність фізичних навантажень можливостям хортингіста.

Перелік питань для самоконтролю

1. Дати характеристику понять «методика тренувань», «метод», «методичний прийом», «методичний підхід», «методичний напрям» і на практичному прикладі розкрити співвідношення між цими категоріями.
2. Які фактори та умови визначають вибір і застосування конкретного методу у тренувальному процесі хортингістів?
3. Розкрити класифікацію методів, що застосовуються при навчанні прийомів хортингу та інших рухових дій.

4. Описати класифікацію методів, пов'язаних з нормуванням навантаження та управління ними, у процесі відпрацювання прийомів хортингу, виконання вправи.

5. У чому відмінність методів ігрового, змагального та колового тренування в системі хортингу?

6. Скласти приклад колового тренування з хортингу.

7. Дати характеристику фронтального, групового, індивідуального методів організації учнів на тренуванні з хортингу.

8. Як визначити адекватність і неадекватність фізичного навантаження під час занять хортингом?

План семінарського заняття 8

1. Вихідні поняття методики тренувань з хортингу.

План семінарського заняття 9

1. Класифікація методів у тренувальному процесі хортингістів.
2. Загальні вимоги до вибору методів тренувального процесу хортингістів.

Рекомендовані літературні джерела

Основні: [4, 7, 8, 12, 17, 31, 33, 47, 76, 116, 125].

Додаткові: [3, 6, 8].

Інформаційні ресурси: [1, 2, 3, 4, 5].

Тема 8. Навчання основним руховим діям і прийомам хортингу

Розглядаються питання та методологічні основи теорії навчання прийомів хортингу, основних рухових дій, педагогічні основи навчання рухових дій, фізіологічні основи управління руховими діями хортингістів. Предмет і завдання навчання у фізичному вихованні спортсменів. Структура процесу навчання основним прийомам хортингу.

Лекція 12. Методологічні основи теорії навчання прийомів хортингу і рухових дій

1. Теорія навчання прийомам хортингу, руховим діям, педагогічні основи навчання рухових дій.

2. Фізіологічні основи управління руховими діями при проведенні прийомів хортингу.

Лекція 13. Предмет і завдання у тренувальному процесі хортингістів

1. Вивчення прийомів хортингу та рухових дій.
2. Структура процесу вивчення прийомів хортингу та рухових дій.

Ключові терміни та поняття: вивчення прийомів хортингу та рухових дій, вміння, рухова навичка, помилка (недопустима дія тренера-викладача).

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Стадії формування рухових навичок при вивченні прийомів хортингу.
2. Педагогічні основи вивчення прийомів хортингу та рухових дій.
3. Фізіологічні основи управління руховими діями при проведенні прийомів хортингу.
4. Особливості процесу вивчення прийомів хортингу.
5. Рухова навичка при освоєнні техніки прийому хортингу.
6. Фази формування рухових навичок при освоєнні техніки прийому хортингу.
7. Передумови засвоєння рухових дій при освоєнні техніки прийомів хортингу.

Перелік питань для самоконтролю

1. Розкрити теорію вивчення прийомів хортингу, рухових дій і шляхи їх розвитку.
2. Дати характеристику рухових умінь при освоєнні техніки прийому хортингу.
3. Коротко охарактеризувати поняття «автоматизоване управління рухами» у процесі освоєння техніки прийому хортингу.
4. Описати фази формування рухової навички при освоєнні техніки прийому хортингу.
5. Охарактеризувати особливість використання методу слова і показу на етапі поглибленого розучування техніки прийомів хортингу.
6. Назвати етапи вивчення прийомів хортингу, рухових дій і мету на кожному етапі.
7. Визначити мету і завдання етапу вдосконалення рухової навички при освоєнні техніки прийому хортингу.

План семінарського заняття 10

1. Теорія рухових дій при вивченні техніки прийомів хортингу.
2. Педагогічні і фізіологічні основи рухових дій при вивченні техніки прийомів хортингу.

План семінарського заняття 11

1. Предмет і завдання вивчення прийомів хортингу та рухових дій.
2. Структура вивчення прийому хортингу та рухової дії.

Рекомендовані літературні джерела

Основні: [5, 8, 12, 17, 31, 33, 47, 76, 123, 128].

Додаткові: [4, 6, 8].

Інформаційні ресурси: [1, 2, 3, 4, 5].

Тема 9. Розвиток фізичних якостей хортингістів

Вивчаються загальні характеристики фізичних здібностей і фізичних якостей. Основи методики розвитку силових якостей, розвитку швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей спортсменів хортингу.

Лекція 14. Загальна характеристика фізичних здібностей і фізичних якостей.

Основи методики розвитку силових якостей

1. Фізичні здібності хортингістів.
2. Фізичні якості хортингістів.
3. Режим роботи м'язів та види силових якостей хортингістів.
4. Методи, що застосовуються у процесі силової підготовки хортингістів.
5. Контроль силових якостей хортингістів.

Лекція 15. Основи методики розвитку швидкості в хортингу

1. Види швидкісних здібностей хортингістів і фактори, що їх визначають.
2. Методика розвитку швидкісних здібностей хортингістів.
3. Контроль швидкісних здібностей спортсменів хортингу.

Лекція 16. Основи методики розвитку витривалості в хортингу

1. Види м'язової діяльності і витривалості хортингістів.
2. Загальні основи розвитку витривалості хортингістів.
3. Розвиток загальної і спеціальної витривалості хортингістів.
4. Контроль витривалості спортсмена хортингу.

Лекція 17. Основи методики розвитку гнучкості в хортингу

1. Види і значення гнучкості хортингістів. Фактори, що визначають рівень гнучкості.
2. Методика розвитку гнучкості хортингістів.
3. Контроль гнучкості хортингістів.

Лекція 18. Основи методики розвитку координаційних здібностей у хортингу

1. Загальна характеристика факторів, що визначають координацію спортсменів хортингу.
2. Загальні положення методики й основні засоби поліпшення координаційних здібностей хортингістів.
3. Контроль координаційних здібностей хортингістів.

Ключові терміни та поняття: фізичні якості хортингістів, фізичні здібності, методи розвитку якостей, контроль якостей спортсменів хортингу.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Визначення: «фізичні якості» і «фізичні здібності».
2. Визначення, що таке сила.
3. Режими роботи м'язів.
4. Види силових якостей хортингістів.
5. Основні фактори, що обумовлюють рівень силових якостей хортингістів.
6. Методи, які застосовуються у процесі розвитку силових якостей хортингістів.
7. Методи контролю силових якостей хортингістів.
8. Визначення, що таке швидкість.
9. Латентний час простої реакції.
10. Методи розвитку швидкості хортингістів.
11. Контроль швидкісних здібностей хортингістів.
12. Визначення, що таке витривалість.
13. Види витривалості в хортингу.
14. Загальні основи розвитку витривалості.
15. Методика підвищення аеробної витривалості хортингістів.
16. Особливості розвитку спеціальної витривалості хортингістів.
17. Спортивно-педагогічні методи оцінки аеробної і анаеробної витривалості в хортингу.
18. Визначення, що таке гнучкість.
19. Види гнучкості в хортингу.
20. Методики розвитку гнучкості в хортингу.
21. Методи оцінки гнучкості хортингістів.
22. Основні види координаційних здібностей хортингістів.
23. Координація рухів хортингіста і методика їх удосконалення.
24. Методика контролю координаційних рухів хортингістів.

Перелік питань для самоконтролю

1. Назвіть види силових якостей хортингістів?
2. Дайте характеристику максимальної сили?
3. Дайте характеристику швидкісної сили?
4. Дайте характеристику силової витривалості?
5. Перерахуйте вправи, за допомогою яких оцінюють різні прояви силових здібностей?
6. Що слід розуміти під швидкісними здібностями хортингіста?
7. Назвіть засоби швидкісної підготовки хортингістів?
8. Які вимоги ставляться до системи оцінки швидкісних здібностей у хортингу?
9. Назвіть етапи вдосконалення швидкісних здібностей хортингістів і охарактеризуйте їх?
10. Назвіть методичні прийоми, які сприяють розвитку швидкісних здібностей хортингістів?
11. Назвіть різновиди контролю швидкісних здібностей хортингістів?
12. Які існують види витривалості в хортингу?
13. Назвіть фактори, що обумовлюють рівень анаеробних можливостей хортингістів?
14. Як потрібно розвивати загальну витривалість хортингістів?
15. Розкажіть про особливості розвитку спеціальної витривалості в хортингу?
16. Які спортивно-педагогічні методи використовуються для оцінки витривалості хортингістів?
17. Що називається гнучкістю?
18. Які види гнучкості в хортингу прийнято відрізняти?
19. Розкажіть про методику розвитку гнучкості хортингістів?
20. Як слід оцінювати гнучкість хортингістів?
21. Перелічіть фактори, що визначають рівень координації спортсмена хортингу?
22. Назвіть основні види координаційних здібностей хортингістів?
23. Назвіть загальні положення методики підвищення координаційних здібностей хортингістів?
24. Розкажіть про методику контролю координованості рухів хортингіста?

План семінарського заняття 12

1. Фізичні здібності, якості хортингістів.
2. Види силових якостей хортингістів.
3. Методи розвитку сили хортингістів.
4. Контроль силових якостей хортингістів.

План семінарського заняття 13

1. Види швидкісних здібностей хортингістів і фактори, що їх визначають.
2. Методи розвитку швидкості хортингістів.
3. Контроль швидкісних здібностей хортингістів.

План семінарського заняття 14

1. Загальна і спеціальна витривалість хортингістів.
2. Методи розвитку витривалості хортингістів.
3. Контроль рівня витривалості у спортсменів хортингу.

План семінарського заняття 15

1. Види гнучкості хортингістів. Фактори, що визначають рівень гнучкості.
2. Методика розвитку гнучкості хортингістів.
3. Контроль гнучкості хортингістів.

План семінарського заняття 16

1. Фактори, що визначають координацію спортсменів хортингу.
2. Загальні положення методики й основні засоби поліпшення координаційних здібностей хортингістів.
3. Контроль координаційних здібностей хортингістів.

Рекомендовані літературні джерела

Основні: [5, 8, 12, 17, 31, 33, 47, 57, 62, 76, 112, 123].

Додаткові: [1, 6, 8].

Інформаційні ресурси: [1, 2, 3, 4, 5].

Тема 10. Форми організації занять з хортингу

Питання загальної характеристики занять з хортингу, структура занять у фізичному вихованні, урочні та позаурочні форми організації занять у закладі освіти та дитячо-юнацькій спортивній школі.

Лекція 19. Форми організації занять з хортингу

1. Загальна характеристика і теоретичне обґрунтування структури навчально-тренувальних занять з хортингу.
2. Класифікація форм занять з хортингу.
3. Урочні форми організації занять з хортингу.
4. Загальна характеристика занять з хортингу позаурочного типу.

Ключові терміни та поняття: форма заняття з хортингу, урочні форми, позаурочні форми.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Структура занять з хортингу.
2. Позаурочні форми занять з хортингу.
3. Класифікація форм занять з хортингу.
4. Загальна характеристика занять з хортингу.

Перелік питань для самоконтролю

1. Обґрунтуйте структуру заняття з хортингу?
2. Розкрийте взаємозв'язок фаз зміни працездатності і структури частин заняття з хортингу?
3. Розкрити вимоги до змісту і методики проведення занять з хортингу урочного, тренувального типу.
4. Охарактеризувати мету, завдання та зміст заняття з хортингу позаурочного типу?

План семінарського заняття 17

1. Класифікація занять з хортингу урочного типу. Структура уроку.
2. Позаурочні типи занять з хортингу.

Рекомендовані літературні джерела

Основні: [6, 8, 14, 17, 31, 33, 48, 57, 62, 76, 118, 125].

Додаткові: [1, 7, 8].

Інформаційні ресурси: [1, 2, 3, 4, 5].

Тема 11. Планування, контроль і управління навчально-тренувальним процесом з хортингу

Поняття про планування занять з хортингу, його види та зміст, вимоги до планування, основні документи планування у підготовці хортингістів. Контроль та облік у процесі занять. Управління, моделювання і прогнозування у фізичному вихованні спортсменів.

Лекція 20. Планування, контроль у процесі і управління процесом занять з хортингу

1. Вимоги до планування занять з хортингу.
2. Характеристика основних документів планування занять з хортингу.
3. Контроль та облік занять з хортингу.

Ключові терміни та поняття: планування занять з хортингу, навчальний план, навчальна програма, план-конспект уроку, педагогічний контроль.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Перспективне, поточне й оперативне планування занять з хортингу.
2. Вимоги до планування у системі хортингу.
3. Вихідна інформація планування занять з хортингу.
4. Основні документи планування у хортингу.
5. Контроль у процесі занять з хортингу.

Перелік питань для самоконтролю

1. Що таке перспективне, поточне й оперативне планування занять з хортингу?
2. Охарактеризуйте основні вимоги до планування в хортингу.
3. На які вихідні дані необхідно посилалися або враховувати при плануванні занять з хортингу.
4. Дайте характеристику основним видам документів планування занять з хортингу (загальний план, навчальний план, навчальна програма, робочий план, план-конспект заняття, план-календар фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів).

План семінарського заняття 18

1. Вимоги до планування в хортингу.
2. Характеристика основних документів планування в системі хортингу.
3. Контроль під час занять з хортингу.

Рекомендовані літературні джерела

Основні: [7, 9, 14, 18, 31, 33, 48, 52, 62, 76, 117, 122].

Додаткові: [1, 3, 4, 8].

Інформаційні ресурси: [1, 2, 3, 4, 5].

Тема 12. Фізичне виховання хортингістів у системі вищої освіти

Мета, завдання і спрямованість фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, діяльність спортивних клубів і спортивно-оздоровчих центрів для студентської молоді. Зміст і структура фізичної підготовки у Збройних силах України та інших силових відомствах.

Лекція 21. Хортинг у системі закладів вищої освіти України

1. Основні напрями діяльності кафедри хортингу закладу вищої освіти.
2. Робота спортивного клубу хортингу закладу вищої освіти.
3. Рухова активність студентів-спортсменів хортингу.

Лекція 22. Хортинг у системі Збройних сил України

1. Завдання і принципи фізичної підготовки військовослужбовців засобами хортингу.
2. Форми організації занять фізичною підготовкою засобами хортингу в ЗСУ.
3. Управління фізичною підготовкою та прикладним хортингом у ЗСУ.

Ключові терміни та поняття: кафедра хортингу, кафедра фізичного виховання, спортивний клуб хортингу, фізична підготовка військовослужбовця, прикладний хортинг.

Самостійна робота студентів, перелік питань

1. Зміст, методи і завдання фізичного виховання студентів засобами хортингу.
2. Основні напрями діяльності кафедри хортингу, кафедри фізичного виховання та спортивного клубу хортингу.
3. Норма рухової активності студентів-хортингістів.
4. Фактори, що визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-хортингістів.
5. Принципи і основні форми фізичної підготовки військовослужбовців засобами хортингу.
6. Мета і завдання прикладного хортингу, фізичної підготовки в ЗСУ.

Перелік питань для самоконтролю

1. Розкрити зміст, методи і завдання фізичного виховання студентів-хортингістів.
2. Назвіть основні напрями діяльності кафедри хортингу, кафедри фізичного виховання та спортивного клубу хортингу закладу вищої освіти.
3. Назвіть основні положення роботи спортивного клубу хортингу закладу вищої освіти.
4. Як забезпечується норма рухової активності студентської молоді засобами хортингу.
5. Які фактори визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-хортингістів.
6. Охарактеризувати принципи й основні форми фізичної підготовки військовослужбовців ЗСУ, які займаються хортингом.
7. Визначити спрямованість фізичної підготовки у ЗСУ засобами прикладного хортингу.
8. Охарактеризувати порядок організації та проведення фізичної підготовки в особливий період.

План семінарського заняття 19

1. Робота спортивного клубу хортингу закладу вищої освіти.
2. Професійно-прикладна фізична підготовка студента-хортингіста.

План семінарського заняття 20

1. Характеристика основних форм занять з прикладного хортингу у ЗСУ.
2. Завдання і принципи фізичного виховання військовослужбовців засобами прикладного хортингу.

Рекомендовані літературні джерела

Основні: [2, 8, 9, 14, 18, 31, 34, 45, 52, 62, 72, 113, 124, 128].

Додаткові: [1, 3, 4, 7, 8].

Інформаційні ресурси: [1, 2, 3, 4, 5].

МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами й критеріями оцінювання

Розподіл балів, які отримують студенти Залік і екзамен

Модуль I						Модуль 2						ІНДЗ	Підсумковий екзамен	Сума
Змістовний модуль 1						Змістовний модуль 2						10	40	100
Т. 1	Т. 2	Т. 3	Т. 4	Т. 5	Т. 6	Т. 7	Т. 8	Т. 9	Т. 10	Т. 11	Т. 12			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			

Т 1, Т 2 ... Т 12 – теми змістовних модулів;

ІНДЗ – індивідуальні науково-дослідні завдання: написання наукової тези (5 балів), наукової статті (10 балів), виступ на конференції з презентацією (5–10 балів).

Переведення даних 100-бальної шкали оцінювання в національну шкалу та шкалу за системою ЄКТС здійснюється в такому порядку:

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					Екзамен/ Диференційований залік	Залік
90–100	A	відмінно	Здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
80–89	B	дуже добре	Здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно виконує справи і вирішує завдання у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре	
70–79	C	добре	Здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; у цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			

60–69	D	задовільно	Здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	Задов.	зараховано
50–59	E	достатньо	Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
35–49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів			

Переведення даних 50-бальної шкали оцінювання в 4-бальну та шкалу за системою ЄКТС здійснюється в такому порядку (для навчальної дисципліни, що вивчається протягом одного, двох і більше семестрів з підсумковим контролем у формі екзамену):

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
				Екзамен/диференційований залік	залік
40–50	A	відмінно	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
40–44	B	дуже добре	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре	
35–39	C	добре			
30–34	D	задовільно	Середній (репродуктивний)	задовільно	
25–29	E	достатньо			
17–24	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано
0–16	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням залікового кредиту			

Результати складання екзаменів і диференційованих заліків оцінюються за чотирибальною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»), а заліків – за двобальною шкалою («зараховано», «незараховано») і вносяться у відомість обліку успішності студента, залікову книжку, індивідуальний навчальний план студента (крім «незадовільно» і «незараховано»).

Перелік питань до поточного контролю

1. Що є об'єктом і предметом вивчення теорії і методики викладання хортингу?
2. Поясніть зміст основних понять теорії і методики викладання хортингу: фізична культура, фізичне виховання, фізичне здоров'я, фізична підготовленість, фізичний стан, фізичні якості, фізична рекреація, фізична реабілітація, рухова активність.
3. Який зміст вкладається у поняття «підготовка хортингіста»?
4. Охарактеризуйте етапи розвитку теорії і методики викладання хортингу як науки?
5. Назвіть структуру дисципліни «Теорія і методика викладання хортингу»?
6. Надайте характеристику основних методів дослідження у теорії і методиці викладання хортингу?
7. Які фактори обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання хортингіста?
8. Що спонукає людину займатися хортингом як видом спорту та спеціальною організованою руховою активністю?
9. Що розуміють під руховими потребами хортингіста?
10. Які основні напрями функціонування фізичного виховання хортингістів?
11. У чому полягають специфічні ознаки фізичного виховання хортингістів?
12. Яка мета фізичного виховання хортингістів?
13. Охарактеризуйте завдання фізичного виховання хортингістів?
14. Назвіть принципи фізичного виховання хортингістів та пояснити способи їх реалізації на практиці?
15. Що входить у поняття «фізичне виховання хортингіста»?
16. У чому полягають специфічні особливості фізичного виховання хортингістів?
17. Що розуміють під принципами у теорії викладання хортингу?
18. У чому полягають соціальні принципи формування фізичної культури хортингістів?
19. Надайте характеристику методичних принципів занять хортингом?
20. У чому полягає роль хортингу у формуванні особистих якостей?
21. Як здійснюється патріотичне, моральне, правове й естетичне виховання у процесі занять хортингом?
22. Складіть професійну характеристику тренера-викладача з хортингу.
23. Чому фізична вправа є основним засобом фізичного виховання хортингістів?

24. Які фактори визначають дію фізичних вправ і прийомів хортингу?
25. Що лежить в основі класифікації фізичних вправ і прийомів хортингу?
26. Чим характеризується зміст і форма фізичних вправ у хортингу?
27. Що розуміють під технікою прийомів хортингу?
28. Що розуміють під просторовими, часовими, просторово-часовими, силовими і ритмічними характеристиками у тренуванні хортингістів?
29. За яких умов природні і гігієнічні фактори стають засобами фізичного виховання хортингістів?
30. Що означає «поняття фізичне навантаження в хортингу»?
31. Які існують сторони фізичних навантажень у хортингу?
32. Назвіть класифікацію фізичних навантажень у хортингу?
33. Охарактеризуйте зовнішню сторону фізичних навантажень у хортингу?
34. Охарактеризуйте внутрішню сторону фізичних навантажень у хортингу?
35. Що таке відпочинок і його значення при фізичних навантаженнях хортингістів?
36. Які існують види відпочинку після тренувань у хортингу?
37. Розкрийте зміст поняття «гомеостаз» у процесі занять хортингом?
38. Дайте визначення поняття «адаптація» до тренувальних навантажень у хортингу?
39. Що таке «функціональні резерви організму» і як вони витрачаються хортингістами?
40. Дайте характеристику понять «метод», «методичний прийом», «методичний підхід», «методичний напрям» у системі хортингу і на практичному прикладі розкрити співвідношення між цими категоріями.
41. Які фактори та умови визначають вибір і застосування конкретного методу у тренуванні хортингіста?
42. Розкрийте класифікацію методів, що застосовуються при навчанні рухових дій хортингістів.
43. Опишіть класифікацію методів, пов'язаних з нормуванням навантаження хортингістів та управління ними, у процесі виконання вправи.
44. У чому відмінність методів ігрового, змагального та колового тренування у системі хортингу?
45. Складіть приклад колового тренування хортингістів.
46. Дайте характеристику фронтального, групового, індивідуального методів організації хортингістів під час занять.
47. Як визначити адекватність і неадекватність фізичного навантаження на заняттях з хортингу?
48. Розкрийте теорію навчання рухових дій хортингіста і шляхи її розвитку.

49. Дайте характеристику рухових умінь хортингіста.
50. Коротко охарактеризуйте поняття «автоматизоване управління рухами» у процесі формування рухової навички хортингіста.
51. Опишіть фази формування рухової навички хортингіста.
52. Охарактеризуйте особливість використання методу слова і показу на етапі поглибленого розучування прийому хортингу.
53. Назвіть етапи навчання рухових дій хортингіста і мету на кожному етапі.
54. Визначіть мету і завдання етапу вдосконалення рухової навички хортингіста.
55. Назвіть види силових якостей хортингістів.
56. Дайте характеристику максимальної сили хортингіста.
57. Дайте характеристику швидкісної сили хортингіста.
58. Дайте характеристику силової витривалості хортингіста.
59. Перерахуйте вправи, за допомогою яких оцінюють різні прояви силових здібностей хортингістів.
60. Що слід розуміти під швидкісними здібностями хортингіста?
61. Назвіть засоби швидкісної підготовки хортингіста?
62. Які вимоги ставляться до системи оцінки швидкісних здібностей хортингіста?
63. Назвіть етапи вдосконалення швидкісних здібностей хортингіста і охарактеризуйте їх.
64. Назвіть методичні прийоми, які сприяють розвитку швидкісних здібностей хортингіста.
65. Назвіть різновиди контролю швидкісних здібностей хортингіста.
66. Які існують види витривалості в хортингу?
67. Назвіть фактори, що обумовлюють рівень анаеробних можливостей хортингіста.
68. Як потрібно розвивати загальну витривалість у хортингу?
69. Розкажіть про особливості розвитку спеціальної витривалості хортингіста.
70. Які спортивно-педагогічні методи використовуються для оцінки витривалості хортингістів?
71. Що називається гнучкістю в хортингу?
72. Як прийнято відрізняти види гнучкості хортингіста?
73. Розкажіть про методику розвитку гнучкості хортингіста.
74. Як слід оцінювати гнучкість хортингіста?
75. Перелічіть фактори, що визначають рівень координації спортсмена хортингу.
76. Назвіть основні види координаційних здібностей хортингіста.
77. Назвіть загальні положення методики підвищення координаційних здібностей хортингіста.

78. Розкажіть про методику контролю координованості рухів хортингіста.
79. Обґрунтуйте структуру заняття з хортингу.
80. Розкрийте взаємозв'язок фаз зміни працездатності і структури частин заняття з хортингу.
81. Розкрийте вимоги до змісту і методики проведення занять з хортингу урочного, тренувального типу.
82. Охарактеризуйте мету, завдання та зміст заняття з хортингу позаурочного типу.
83. Що таке перспективне, поточне й оперативне планування в хортингу?
84. Охарактеризуйте основні вимоги до планування у тренувальному процесі хортингістів.
85. На які вихідні дані необхідно посилатися або враховувати при плануванні занять з хортингу?
86. Дайте характеристику основним видам документів планування у навчально-тренувальній діяльності в хортингу (загальний план, навчальний план, навчальна програма, робочий план, план-конспект уроку, план-календар фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів).
87. Розкрийте зміст, методи і завдання фізичного виховання хортингіста.
88. Назвіть основні напрями діяльності кафедри хортингу ННІСФБПР та спортивного клубу закладу вищої освіти.
89. Назвіть основні положення роботи спортивного клубу хортингу.
90. Як забезпечується норма рухової активності студентської молоді під час занять хортингом?
91. Які фактори визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, які займаються хортингом?
92. Охарактеризуйте принципи та основні форми фізичної підготовки військовослужбовців засобами прикладного хортингу.
93. Визначіть спрямованість фізичної підготовки військовослужбовців засобами прикладного хортингу.
94. Охарактеризуйте порядок організації та проведення фізичної підготовки хортингістів перед змаганням.

Перелік питань з курсу

1. Що є об'єктом і предметом вивчення теорії і методики викладання хортингу?
2. Поясніть зміст поняття «фізична культура хортингіста».
3. Поясніть зміст поняття «фізичне виховання хортингіста».
4. Поясніть зміст поняття «фізичне здоров'я хортингіста».
5. Поясніть зміст поняття «фізична підготовленість хортингіста».
6. Поясніть зміст поняття «фізичний стан хортингіста».
7. Поясніть зміст поняття «фізичні якості хортингіста».
8. Поясніть зміст поняття «фізична рекреація хортингіста».
9. Поясніть зміст поняття «фізична реабілітація хортингіста».
10. Поясніть зміст поняття «рухова активність хортингіста».
11. Надайте характеристику основних методів дослідження у теорії і методиці викладання хортингу.
12. Назвіть основні напрями функціонування фізичного виховання у суспільстві.
13. У чому полягають специфічні ознаки фізичного виховання хортингіста?
14. Яка мета фізичного виховання хортингіста?
15. Охарактеризуйте завдання фізичного виховання хортингістів.
16. Назвіть принципи фізичного виховання хортингіста та поясніть способи їх реалізації на практиці.
17. Що входить у поняття «система підготовки хортингіста»?
18. Як взаємодіють між собою педагогічна і соціальна підсистеми на практиці під час проведення занять з хортингу?
19. Що розуміється під принципами у теорії і методиці викладання хортингу?
20. У чому полягають соціальні принципи формування фізичної культури хортингіста?
21. Надайте характеристику методичних принципів занять хортингом фізичними вправами.
22. Охарактеризуйте принципи побудови занять з хортингу.
23. Як здійснюється патріотичне, моральне, правове й естетичне виховання у процесі фізичного виховання хортингіста?
24. Складіть професійну характеристику особистості тренера-викладача з хортингу.
25. Чому фізична вправа є основним засобом фізичного виховання хортингіста?
26. Які фактори визначають дію фізичних вправ хортингіста?
27. Що лежить в основі класифікації фізичних вправ хортингіста?
28. Чим характеризується зміст і форма фізичних вправ хортингіста?

29. Що розуміється під технікою хортингу?
30. Що розуміється під просторовими, часовими, просторово-часовими, силовими і ритмічними характеристиками в тренувальному процесі хортингістів?
31. За яких умов природні сили і гігієнічні фактори стають засобом фізичного виховання хортингіста?
32. Дайте визначення поняття «метод». Охарактеризуйте його у сфері хортингу.
33. Дайте визначення поняття «методичний прийом». Охарактеризуйте його у сфері фізичного виховання хортингістів.
34. Дайте визначення поняття «методичний підхід». Охарактеризуйте його у сфері фізичного виховання хортингіста.
35. Дайте визначення поняття «методичний напрям». Охарактеризуйте його у сфері хортингу.
36. Які фактори та умови визначають вибір і застосування конкретного тренувального методу в хортингу?
37. Розкрийте класифікацію методів, що застосовується при навчанні руховим діям та прийомам хортингу.
38. Розкрийте відмінність методів ігрового, змагального та колового тренування в хортингу.
39. Складіть приклад схеми колового тренування з хортингу.
40. Дайте характеристики фронтального, групового, індивідуального методів організації хортингістів під час занять.
41. Як визначити адекватність і неадекватність фізичного навантаження на заняттях з хортингу.
42. Розкрийте теорію навчання руховим діям хортингіста і шляхи її розвитку.
43. Охарактеризуйте методику управління рухами в хортингу.
44. Дайте характеристику рухових умінь хортингіста.
45. Коротко охарактеризуйте поняття «автоматизоване управління рухами» у процесі формування рухової навички хортингіста.
46. Опишіть фази формування рухової навички хортингіста.
47. Назвіть етапи навчання рухових дій хортингіста і мету на кожному етапі.
48. Що є сигналом для припинення повторення вправи та надання інтервалу для відпочинку хортингіста на етапі початкового розучування?
49. Що є основою методики навчання рухових дій хортингіста на етапі поглибленого розучування?
50. Опишіть методи ідеомоторного тренування хортингіста, сенсорного орієнтування, імітаційний, що використовується у процесі навчання рухових дій.

51. Якими основними способами відбувається чергування навантаження та відпочинку на етапі поглибленого розучування рухових дій у хортингу?

52. Охарактеризуйте особливість використання методу слова і показу на етапі поглибленого розучування рухових дій хортингістів.

53. Визначте мету і завдання етапу вдосконалення рухової навички в хортингу.

54. Яка роль термінової інформації на етапі поглибленого розучування і вдосконалення в хортингу?

55. Дайте визначення поняття «сила» як фізичної якості хортингіста.

56. Назвіть існуючі різновиди силових якостей хортингіста.

57. Назвіть режими роботи м'язів хортингіста.

58. Які фактори обумовлюють силові можливості хортингіста?

59. Назвіть групи вправ, що застосовуються для розвитку сили хортингіста.

60. Наведіть приклади типових тестів і контрольних вправ, які застосовуються для контролю за розвитком різних проявів силових здібностей хортингістів.

61. Дайте визначення поняття «швидкість» як рухової якості хортингіста.

62. Які різновидності швидкості існують у системі хортингу?

63. Які фактори обумовлюють швидкісні можливості хортингіста?

64. Розкрийте поняття «швидкісний бар'єр хортингіста», причини його виникнення та шляхи уникнення.

65. Яких вимог необхідно дотримуватися при проведенні контролю за розвитком швидкості хортингістів?

66. Дайте визначення поняття «загальна витривалість хортингіста».

67. Дайте визначення поняття «швидкісна витривалість хортингіста».

68. Дайте визначення поняття «силова витривалість хортингіста».

69. Які фактори обумовлюють прояв витривалості в хортингу?

70. Назвіть найбільш ефективні засоби для розвитку у хортингіста витривалості: загальної, швидкісної і силової.

71. Наведіть приклади тестів, які застосовуються для контролю за розвитком видів витривалості під час занять хортингом.

72. Дайте визначення поняття «гнучкість» як фізичної якості хортингіста.

73. Назвіть види гнучкості хортингіста.

74. Які фактори обумовлюють прояв гнучкості хортингіста?

75. Розкрити особливості методики розвитку гнучкості в системі хортингу.

76. Дайте визначення координаційним здібностям і види їхніх проявів у хортингу.

77. Які фактори обумовлюють прояв координаційних здібностей хортингіста?

78. Розкрийте особливості методики розвитку координаційних здібностей хортингіста.

79. Наведіть приклади тестів для контролю за розвитком координаційних здібностей хортингістів.

80. Обґрунтуйте структуру занять у системі хортингу.

81. Розкрийте взаємозв'язок фаз зміни працездатності і структури частин заняття з хортингу.

82. Охарактеризуйте типову структуру заняття з хортингу.

83. Що визначає послідовність вирішення завдань в основній частині заняття з хортингу і якою вона є?

84. Дайте характеристику методів організації учнів у процесі занять хортингом.

85. Розкрийте вимоги до змісту і методики проведення занять з хортингу урочного типу.

86. У чому полягають особливості занять з хортингу позаурочного типу, і дати їхню класифікацію?

87. Охарактеризуйте мету, завдання та зміст занять з хортингу позаурочного типу.

88. Що розуміють під поняттям «управління» у процесі фізичного виховання хортингістів.

89. Які особливості системи «вчитель-учень» («тренер-спортсмен») у системі хортингу?

90. Назвіть основні умови управління у фізичному вихованні хортингістів.

91. Що розуміють під терміном «моделювання» та які можливості його застосування у фізичному вихованні хортингістів?

92. Дайте характеристику прогнозування як складового елемента управління тренувальним процесом у хортингу.

93. Які завдання і функції попереднього, оперативного, поточного та етапного контролю в системі фізичного виховання хортингістів?

94. Розкрийте зміст поняття «програмування» у фізичному вихованні хортингістів.

95. Що входить до складу алгоритму програмування занять з хортингу?

96. У чому полягає технологія корекції програм занять з хортингу?

97. Визначте мету і основні завдання навчально-тренувального процесу з хортингу в системі середньої освіти.

98. Зміст та особливості викладання хортингу в школі.

99. Розкрийте зміст понять «моторна» і «загальна» щільність заняття з хортингу.
100. Особливості розвитку силових здібностей хортингіста у шкільному віці.
101. Особливості розвитку швидкісних здібностей хортингіста в шкільному віці.
102. Особливості розвитку витривалості хортингіста в шкільному віці.
103. Особливості розвитку гнучкості хортингіста в шкільному віці.
104. Особливості розвитку спритності хортингіста в шкільному віці.
105. Дайте характеристику загальній, підготовчій і спеціальній медичним групам школярів, які займаються хортингом.
106. Особливості дозування фізичного навантаження в ослаблених дітей під час занять хортингом.
107. Охарактеризуйте особливості методики фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу у підготовчій групі.
108. Зміст, методи і завдання фізичного виховання студентів у процесі занять хортингом.
109. Особливості організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання засобами хортингу.
110. Основні положення роботи спортивного клубу хортингу.
111. Як забезпечується норма рухової активності студентської молоді засобами хортингу?
112. Які фактори визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, які займаються хортингом?
113. Принципи фізичної підготовки військовослужбовців засобами прикладного хортингу.
114. Основні форми організації занять фізичною підготовкою військовослужбовців засобами прикладного хортингу.
115. Охарактеризуйте рекреаційно-оздоровчі заняття з хортингу.
116. Охарактеризуйте профілактично-оздоровчі заняття з хортингу.
117. Охарактеризуйте кондиційне заняття з хортингу.
118. Методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу.
119. Сутність індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять з хортингу.
120. Основні поняття адаптивного хортингу.

ІНФОРМАЦІЙНА ДОВІДКА ПРО АВТОРА

Єрьоменко Едуард Анатолійович 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, голова Союзу ветеранів війни і Збройних сил України, учасник бойових дій, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, майстер спорту України міжнародного класу, заслужений тренер України

Е. А. Єрьоменко після закінчення 8 класів загальноосвітньої школи № 24 у м. Кам'янське (Дніпродзержинськ) Дніпропетровської області у 1983 році вступив до навчання у середнє професійно-технічне училище № 26 м. Дніпродзержинськ. Був обраний фізоргом курсу, став чемпіоном України, чемпіоном ЦР ФІС, чемпіоном і призером ЦР «Трудові резерви», чемпіоном першості ВЦРПС та ЦК профспілок СРСР з боротьби дзюдо серед юнаків, призером першості СРСР з боротьби самбо серед юнаків та юніорів, виконав нормативи та отримав посвідчення (залікова книжка спортсмена) 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 сьогодні. 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 року – 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 року – 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 розвідувальну роту 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 Червоної Зірки.

1989 р. – закінчив службу у Республіці Афганістан разом із виведенням Радянських військ з ДРА у званні старшого сержанта та відповідно до 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 рр.) 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 р.– Національна академія педагогічних наук України. Аспірантура Інституту проблем виховання НАПН України. Спеціальність 13.00.07 Теорія і методика виховання.

25 жовтня 2015 року 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. Донецьк.

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 працював тренером-викладачем дитячо-юнацької спортивної секції м. Дніпропетровськ.

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 рік – Японія, м. Сайтама, Супер-Арена «Сайтама», зайняв 1 місце на чемпіонаті світу з кіокушин карате, призначений офіційним представником Міжнародної федерації Кіокушин-кан карате в Україні.

2003 р. – обраний на посаду президента Федерації кіокушин-кан 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 року – став чемпіоном світу з кіокушин-кан 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 року – зайняв 1 місце на Чемпіонаті світу з кіокушин-кан карате за ваговими категоріями, Японія, м. Токіо і став триразовим чемпіоном світу – вдруге 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 кіокушин-кан карате без урахування ваги.

24 березня 2007 року, м. Сентеш, Угорщина – як тренер представляв команду на Кубку Європи з кіокушин-кан карате, команда привезла в Україну КУБОК ЄВРОПИ – 2007 р. з карате.

25 травня 2006 року – 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 року, м. Стамбул, Туреччина – у складі збірної України з марафонського плавання брав 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 від 12.10.2015 № 3724 надано статус національної спортивної федерації.

6 серпня 2009 року – 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.

У період з 2010 по 2017 рік регулярно брав участь у міжнародних і всеукраїнських науково-практичних конференціях та наукових семінарах викладачів фізичного виховання, учителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів та проводив 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 від 25.06.2011 № 1–4/18–Г–462), 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 від 30.04.2014 № 20691-10491Р), який входить до Переліку наукових фахових видань України, наказ МОН України від 07.10.2015 № 1021. Збірник має реєстрацію ISSN, ISBN, ISMN.

2015 р. – став членом кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики Міністерства закордонних справ України і до сьогодні працює в її складі.

2012–2016 рр. – упровадив у процес заняття фізичною культурою в загальноосвітніх навчальних закладах, заняття з хортингу у процесі позакласної роботи; змагання з українського виду спорту «хортинг», дитячо-юнацьку військово-спортивну гру «Хортинг-патріот», фізкультурно-оздоровче свято до Дня фізичної культури та спорту, фізкультурні хвилинки з елементами хортингу, свята зі спортивно-масової роботи, «Веселі стартини», рухливі ігри з елементами хортингу; змагання на призи українських спортсменів; походи місцями спортивної слави земляків; тематичні бесіди «Бути наполегливим», «Я та моя спортивна команда», «Я хортингіст» тощо); методичні рекомендації щодо виховання школярів у процесі занять хортингом.

З 2014 року до сьогодні згідно з наказами 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 фестивалях з єдиноборств міжнародного рівня.

11 січня 2015 рік – 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. Київ 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 сьогодні працює членом фахової комісії Департаменту загальної середньої та дошкільної освіти Міністерства освіти і науки України з предмета «Фізична культура» для учнів 5–9, 10–11 класів.

16.06.2016– 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 (від 26.06.2016 № 12/54) й отримала гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (лист Міністерства освіти і науки України від 16.06.2016 № 1/11–7996).

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– 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 від 17.01.2017 № 2.1/12–Г–7).

З 01.09.2017 до сьогодні працює в Університеті ДФС України на посаді заступника директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації і за сумісництвом є професором кафедри хортингу.

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 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 у 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).

Е. А. Єрмоєнко як тренер особисто підготував МСУМК, члена збірної команди України Альону Каргіну – 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.

Відповідно до 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 Е. А. Єрмоєнка 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 (2017 № 1904) «За вагомий особистий внесок у справу розвитку фізичного виховання і спорту серед учнівської та студентської молоді, пропаганду здорового способу життя, сприяння розвитку хортингу і досягнення при цьому успіхів».

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 від 02.11.2018 № 1555)

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 учасники. Організатор – Українська федерація хортингу. Президент – Едуард Єрмоєнко».

2018 р. – Е. А. Єрмоєнку 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 відзнакою та званням «Вибір України 2018 року».

28 листопада 2019 року присвоєно Почесне звання «Заслужений працівник фізичної культури і спорту України» (Указ Президента України від 28.11.2019 № 868/2019, посвідчення: ПЗ № 017988).

30 січня 2020 року в м. Київ заснував зареєстрував у Міністерстві юстиції України і був обраний президентом Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України».

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;

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;

Київський національний університет імені Тараса Шевченка (КНУ), 2010 р., за спеціальністю «Правознавство», кваліфікація «Юрист». Диплом КВ 37995918 від 14.05.2010;

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.

**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. Єрмоменко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
2. Єрмоменко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрмоменко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол.: Побірченко Н. С. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. – Випуск 46. – С. 233–240.
3. Ерёмченко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерёмченко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.
4. Єрмоменко Е. А. Виховання наполегливості в школярів 6–7 років як умова ефективності навчальних занять хортингом / Е. А. Єрмоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова / 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. – Серія 15.
5. Єрмоменко Е. А. Реалізація програми наступності в процесі виховання наполегливості у дошкільників та молодших школярів засобами хортингу / Е. А. Єрмоменко // Вісник Інституту розвитку дитини. / зб. наук. праць. – К. : Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 30. – С. 68–74. – (Серія «Філософія, педагогіка, психологія»).
6. Єрмоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 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. – Серія № 15.
7. Єрмоменко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрмоменко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту (IV науковий напрям: проблеми здоров'я різних верств населення) : зб. наук. праць ДНДІФКіС. – К., 2013. – № 28 (3).
8. Єрмоменко 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. Єрмоменко, О. А. Остряньська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 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. – Серія 15.
9. Єрмоменко Е. А. Хортинг як засіб виховання наполегливості в школярів 6–7 років / Е. А. Єрмоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова / 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. – Серія № 15.
10. Єрмоменко Е. А. Військово-патріотична програма і прикладний хортинг / Е. А. Єрмоменко // 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. Єрмоменко Е. А. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. А. Єрмоменко // 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. Єрмоменко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоменко, О. А. Остряньська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова / 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. – Серія 15.
13. Єрмоменко Е. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоменко, 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. Єрмоменко Е. А. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. А. Єрмоменко // 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. Єрмоменко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України / Е. А. Єрмоменко // 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. Єрмоменко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоменко, 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. Єрмоменко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоменко // 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. Єрмоменко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрмоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова / 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. – Серія № 15.
19. Єрмоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоменко // 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. Єрмоменко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоменко // 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.
21. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2019. – 200 с.

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. Беха, 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.
7. Єрмоєнко Едуард. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Едуард Єрмоєнко // Матеріали Першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – С. 44–53.
8. Єрмоєнко Едуард. Майстерність педагога в професійному розвитку студентів-хортингістів щодо використання комп'ютерних технологій у наукових дослідженнях / Едуард Єрмоєнко, Денис Самоха // Матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 61–65.
9. Єрмоєнко Едуард. Формування цінностей здорового життя дітей, учнівської та студентської молоді у процесі занять хортингом / Едуард Єрмоєнко // Матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції «Хортинг – національний вид спорту України: досвід і перспективи» / [ред. кол.: Пашко П. В. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – С. 5–12.

Інші публікації

1. Ерёмченко Э. А. Хортинг. Философия украинского единоборца / Э. А. Ерёмченко // 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 від 25.06.2011 № 1–4/18–Г–462).
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 від 15.09.2011 № 1/11-8604).
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 від 15.09.2011 № 1/11-8601).
4. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів. Гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», лист МОН України від 14.12.2012 № 1/11-19310).
5. Теорія і методика хортингу. Методичний посібник (Гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ІТЗО МОН України від 20.12.2013 № 14.1/12–Г–672).
6. Хортинг. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка). 1–4 класи. (Гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ІТЗО МОН України від 11.02.2014 № 14.1/12–Г–102).
7. Хортинг. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка). 5–9 класи. (Гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ІТЗО МОН України від 11.02.2014 № 14.1/12–Г–92).
8. Хортинг. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка). 10–11 класи (Гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ІТЗО МОН України від 10.02.2014 № 14.1/12–Г–93).
9. 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 від 24.05.2013 № 14.1/12–Г–184).
10. 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 від 17.01.2017 № 2.1/12-Г-7).

11. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи) : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2019. – 200 с. (Гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», лист МОН України від 16.06.2016№ 1/11-7996).

12. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2019. – 300 с. (Гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України від 17.01.2017№ 2.1/12–Г–7).

13. Єрмоменко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 600 с. (Гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ДНУ «ІМЗО» МОН України від 19.01.2017№ 2.1/12-Г-10).

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 виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом» на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, виконавець (2016 р. – до сьогодні).

Біографічна довідка

Єрмоєнко Едуард Анатолійович

Працює	Заступник директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації, професор кафедри хортингу Університету державної фіскальної служби України
Громадянство	Громадянин України, 1991 р.
Дата народження	17.01.1968
Місце народження	м. Кам'янське (м. Дніпродзержинськ), Дніпропетровська область
Освіта	Дніпродзержинська середня школа № 24, 8 класів, 1983 р. Середня спеціальна освіта. Середнє професійно-технічне училище № 26 м. Дніпродзержинськ. Кваліфікація: столяр (виробництво меблів) четвертого розряду. Диплом № 317250, виданий 14 липня 1986 р. Реєстраційний № 1011. Вища спеціальна спортивна. 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. Вища економічна. Київська міжгалузева академія управління. Факультет: економічний. Кваліфікація: облік і аудит. Диплом: 12 ДСК № 154236, виданий 21 квітня 2009 р. Реєстраційний № 1844. Вища юридична. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Юридичний факультет. Спеціальність: правознавство. Кваліфікація: юрист. Диплом: КВ № 37995918, виданий 14 травня 2010 р. Реєстраційний № 4570-ПР. Аспірантура НАПН України. Національна академія педагогічних наук України. Аспірантура Інституту проблем виховання НАПН України. Спеціальність 13.00.07 – теорія і методика виховання. 2015 р.
Науковий ступінь, вчене звання	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».
Володіння мовами	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

Які має державні нагороди, дата нагородження	Орден «Красная Звезда» (орденська книжка: М №052162, Указ Президиума СССР от 04.04.1989, орден № 3798763) Медаль «За отвагу», (К № 823164, Указ Президиума Верховного Совета СССР от 26 июля 1988 г., 4 августа 1988 г.) Знак ЦК ВЛКСМ «Воинская доблесть» (2 августа 1988 г. ко Дню воздушно-десантных войск СССР) Медаль Жукова (Указ Президента України від 18 березня 1998 р.) Медаль «Захиснику Вітчизни» (МН№393205, Указ Президента України від 14 жовтня 1999 р.) Медаль «60 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.» (ПУ№1897092, Указ Президента України від 21 лютого 2005 р.) Почесний знак «За відмінну службу в аеромобільних військах сухопутних військ Збройних сил України» (наказ від 14.02.2012 № 036) Почесна грамота Київської обласної державної адміністрації, Управління фізичної культури і спорту (наказ від 01.09.2017 № 68) 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 від 12.11.2018 № 92) Почесне звання «Заслужений працівник фізичної культури і спорту України» (Указ Президента України від 28.11.2019 № 868/2019, посвідчення: ПЗ № 017988).
Загальний стаж роботи	35 років
Стягнення	Не накладались

Трудова діяльність згідно з трудовою книжкою

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 сьогодні	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 1 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, видано 18.11.2005 № 133 Наказ Мін. Укр. у справах мол. і с. від 18.11.2005 № 2799
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 вид. 25.05.06. № 145 наказ Мін. Укр. у спр. сім., мол. сп. від 25.05.2006 № 1678.
Політична діяльність	Голова політичної партії «Громадянський союз» (ЄДРПОУ – 40395580), обраний на з'їзді партії 02.04.2013 р. – до сьогодні.
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, параолімпійський 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 по 21.06.2018 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.

Наукові стажування за кордоном

1. Вища школа лінгвістична (WyższaSzkołaLingwistyczna – WSL), м. Ченстохова, Польща, 13.03.2019–13.06.2019 р. Тема стажування «Теорія і методика хортингу». Certificate of Completion / Internship, has completed all requirements for the certified international scientific professional development course (March 13, 2019 – June 13, 2019) for the European educational project «The innovative Methods and Technologies of Teaching: The Newest in the European Educational Practice» (Pedagogy). Registration number: KPK 19/06/07. Nadrzeczna 7, 42–200, Częstochowa, Poland. Date of issue: 13.06.2019.

Навчальне видання

СЕРІЯ «НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ»

Єрьоменко Едуард Анатолійович

ХОРТИНГ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальний посібник

Відповідальний за випуск

Д. Ф. Салахова

Редактор

*Н. І. Грицюк,
О. В. Данильчик*

Форматування та
комп'ютерна верстка

Д. П. Завальницька

Здано до друку 21.04.2020. Формат 60×84/16.

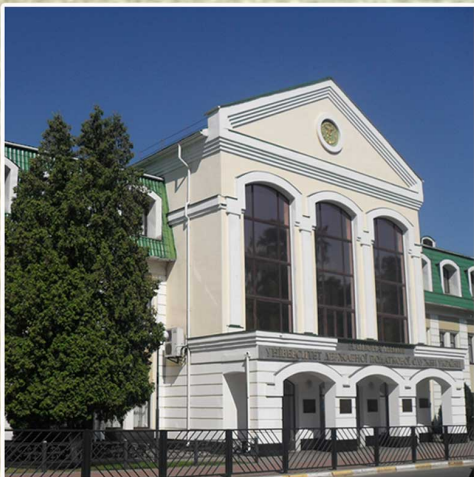
Папір офсетний № 1. Гарнітура «Times New Roman».

Друк. арк. 37,8.

Тираж 300 примірників. Замовлення № 872.

Підготовлено до друку Видавничо-поліграфічним центром
Університету ДФС України
08205, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область,
Україна

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготовлювачів і
розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 5104 від 20.05.2016*



У даному навчальному посібнику розглядаються теоретико-методичні засади хортингу як засобу фізичного виховання та оздоровлення студентської молоді, значення систематичних занять хортингом, складових здорового способу життя студентів, особливості викладання хортингу у закладах вищої освіти.

Надаються рекомендації щодо впровадження здоров'язберігальних технологій хортингу як національного виду спорту України у навчальний процес з дисциплін «Фізичне виховання», «Методика викладання хортингу», «Підвищення спортивної майстерності в хортингу», «Теорія і методика хортингу». У виданні надані рекомендації щодо проведення занять, опис оздоровчих та загальнорозвивальних вправ, ігор, елементів базової техніки, тактичної підготовки, а також методичні поради щодо виховної роботи зі студентами на основі спортивних, культурних, оздоровчих і бойових традицій українського народу.

НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ

ХОРТИНГ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У СЕРІЇ «НА ДОПОМОГУ СТУДЕНТУ УДФСУ»
ВИЙШЛИ ДРУКОМ:

- 2019
- "Основи тактичної медицини"
 - "Аудит"
 - "Збірник задач. Вища та прикладна математика"
 - "Міжнародні розрахунки та валютні операції"
 - "Підготовка озброєння механізованого взводу до бойового застосування"
 - "Контролінг в управлінні підприємством"
 - "Актуальні питання судової експертизи (у питаннях і відповідях)"
 - "Інноваційний менеджмент"
 - "Організація навчальних занять з фізичного виховання за методом колового тренування"
 - "Теорія судових доказів (у таблицях і схемах)"
 - "Статистика"
 - "Фінансовий менеджмент проектів і програм"
 - "Ручний протитанковий гранатомет РПГ-7 (РПГ-7Д)"
 - "Організація роботи командира механізованого відділення"
 - "Психологія управління"
 - "Deutsch und Wirtschaft"
 - "Основи тактичної підготовки працівників правоохоронних органів"
 - "Основи кінології"
 - "Моделювання систем"
 - "UML. Уніфікована мова моделювання інформаційних систем"
 - "Історія держави і права України"
 - "Економічна теорія"
 - 2020
 - "Менеджмент"
 - "Бізнес-аналітика та моделювання"
 - "Безпека життєдіяльності"
 - "Статистичний аналіз даних"
 - "Хімія"
 - "Мікробіологія"
 - "Медичне право"
 - "Бухгалтерський облік в управлінні підприємством"
 - "Загальна психологія"
 - "Хортинг у закладах вищої освіти"
 - "Організація бухгалтерського обліку"

