

Е. А. Єрмоєнко



**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ДЛЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
Варіативний модуль «Хортинг»
(профільний рівень, 10–11 класи)**

Навчально-методичний посібник



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

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.

**Варіативний модуль «Хортинг»
(профільний рівень, 10–11 класи)**

Навчально-методичний посібник

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(лист Міністерства освіти і науки України №1/11-7996 від 16.06.2016 р.)*



**Видавець ПАЛИВОДА А. В.
Київ, 2019**

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

Міністерство освіти і науки України розглянуло матеріали науково-методичної експертизи рукопису «Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи)» (авт. Єрмоєнко Е. А.) і схвалює його до видання з грифом "Рекомендовано Міністерством освіти і науки України" (лист Міністерства освіти і науки України № 1/11-7996 від 16.06.2016 р.)

АВТОР

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

РЕЦЕНЗЕНТИ

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

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

ТРОФИМОВ О. С. – заступник директора Департаменту освіти і науки, молоді та спорту Київської міської державної адміністрації, майстер спорту України міжнародного класу

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

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

Е. А. Єрмоєнко

Є80 **Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи)** : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. – 200 с.

ISBN 978-966-437-553-2.

У цій навчальній програмі розглядається значення систематичних занять хортингом як засобу формування цінностей здорового життя учнів 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Надаються рекомендації впровадження хортингу, як національного виду спорту України, у навчально-виховний процес з предмета «Фізична культура». Подается матеріал щодо проведення занять, опис загальнорозвивальних, спеціальних, імітаційних вправ, ігор, елементів базової техніки хортингу, тактичної підготовки, інструкторської та суддівської практики, а також методичні поради щодо виховної роботи на засадах спортивних, культурних, оздоровчих і бойових традицій українського народу.

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

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

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

ISBN 978-966-437-553-2

© Єрмоєнко Е. А., 2019

© Видавець ПАЛИВОДА А. В., 2019

Зміст

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	6
МОДУЛЬ «ХОРТИНГ»	9
Розділ 1. ПРОГРАМА МОДУЛЮ ДЛЯ УЧНІВ 10 КЛАСУ (10 клас – 130 годин)	9
1.1. Спортивно-оздоровчий етап (2–3 місяці)	9
1.2. Основні засоби і методи тренування на спортивно-оздоровчому етапі	11
1.3. Початкові орієнтири учнів 10 класу щодо освоєння даної програми	12
1.4. Зміст програми для учнів 10 класу	12
Розділ 2. НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ УЧНІВ 10 КЛАСУ (1-ий РІК НАВЧАННЯ)	16
2.1. Теоретичний матеріал	16
2.2. Практичний матеріал	17
2.2.1. Загальна фізична підготовка.....	17
2.2.2. Спеціальна фізична підготовка.....	18
2.3. Вивчення і вдосконалення техніки і тактики хортингу ... 20	
2.4. Контрольні навчальні нормативи і вимоги для учнів 10 класу	22
Розділ 3. ПРОГРАМА МОДУЛЮ ДЛЯ УЧНІВ 11 КЛАСУ (11 клас – 130 годин)	25
Розділ 4. НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ УЧНІВ 11 КЛАСУ (2-ий РІК НАВЧАННЯ)	30
4.1. Теоретичний матеріал	30
4.2. Практичний матеріал	34
4.2.1. Загальна фізична підготовка.....	34
4.2.2. Спеціальна фізична підготовка.....	35
4.3. Вивчення і вдосконалення техніки і тактики хортингу ... 37	
4.4. Контрольні навчальні нормативи і вимоги для учнів 11 класу	38
Розділ 5. СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ	40
5.1. Фізична підготовка в структурі тренувального заняття	42
5.2. Психологічна підготовка в структурі тренувального заняття	43

5.3. Моральна підготовка в структурі тренувального заняття.....	44
5.4. Тактична підготовка в структурі тренувального заняття.....	44
Розділ 6. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОГРАМИ.....	45
6.1. Засоби навчання хортингу.....	45
6.2. Принципи навчання хортингу.....	46
6.3. Особливості методики вивчення нового матеріалу.....	48
6.4. Застосування дидактичних методів навчання і форм контролю.....	50
Розділ 7. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА.....	52
7.1. План теоретичної підготовки.....	53
Розділ 8. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ 16–17 РОКІВ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ.....	55
8.1. Поняття «здоров'я», його зміст і критерії.....	63
8.2. Спосіб життя учнівської молоді та його вплив на здоров'я.....	65
8.3. Здоровий спосіб життя учня 16–17 років.....	66
8.4. Змістовні характеристики складових здорового способу життя учнівської молоді.....	68
8.4.1. Режим праці і відпочинку.....	69
8.4.2. Організація сну.....	70
8.4.3. Організація режиму харчування.....	71
8.4.4. Організація рухової активності.....	73
8.4.5. Особиста гігієна.....	75
8.4.6. Профілактика шкідливих звичок.....	77
8.4.7. Культура міжособистісного спілкування.....	80
8.4.8. Психофізична регуляція організму.....	82
8.4.9. Культура сексуальної поведінки.....	85
8.5. Фізичне самовиховання і самовдосконалення – умова здорового способу життя.....	87
Розділ 9. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.....	91
9.1. Відбір ефективних фізичних вправ для вирішення педагогічного завдання в роботі з учнями 16–17 років.....	93
9.2. Відбір адекватних методів виконання вправи.....	94
Розділ 10. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА.....	95
Розділ 11. ВИХОВНА РОБОТА.....	97

Розділ 12. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАСОБИ ТА ЗАХОДИ.....	103
Розділ 13. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА... ..	106
Розділ 14. СИСТЕМА ЗМАГАНЬ.....	108
14.1. Форми проведення залікових двобоїв і змагань серед учнів 10–11 класів.....	109
Розділ 15. ОБЛАДНАННЯ ТА ІНВЕНТАР.....	111
Розділ 16. УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ВИПРОБУВАНЬ ТА ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ.....	113
Розділ 17. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ ТА КРИТЕРІЇ ДОСЯГ-НЕННЯ УЧНІВ.....	116
Розділ 18. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	120
<i>18.1. Завдання викладача фізичної культури щодо про-ведення занять з учнями 10 класу (1-ий рік навчання).....</i>	<i>120</i>
<i>18.2. Завдання викладача фізичної культури щодо про-ведення занять з учнями 11 класу (2-ий рік навчання).....</i>	<i>123</i>
<i>18.3. Відмінні риси даної програми від існуючих програм в інших видах спорту.....</i>	<i>124</i>
ПІСЛЯМОВА.....	126
ВІДГУК НАУКОВОЇ УСТАНОВИ.....	131
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	132
ДОДАТКИ	
<i>Додаток А. Психологічні особливості учнів старшого шкільного віку.....</i>	<i>153</i>
<i>Додаток Б. Особливості педагогічного спілкування викладача фізичної культури з хортингістами 16–17 років.....</i>	<i>158</i>
<i>Додаток В. Методика зміцнення суглобів, набивання ударних частин рук і ніг, м'язів і сухожилць.....</i>	<i>164</i>
<i>Додаток Д. Анкета оцінки рівня індивідуального здоров'я хортингіста і ставлення до проблем здоров'я як культурологічної категорії.....</i>	<i>170</i>
ГРИФИ ТА РЕЦЕНЗІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ.....	173
ІНФОРМАЦІЙНА ДОВІДКА ПРО АВТОРА.....	179

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна програма «Варіативний модуль «Хортинг» розроблена на кафедрі хортингу Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Національного університету державної фіскальної служби України, є складовою частиною навчальної програми з фізичної культури профільного рівня для 10–11 класів загальноосвітньої школи, який спрямований на ознайомлення учнівської молоді з особливостями професійної діяльності тренера з хортингу, а також на підвищення їх спортивної майстерності з хортингу, як національного виду спорту України. Модуль передбачає фізичне оздоровлення та духовне виховання учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів на загальнооздоровчому і культурному підґрунті, а також філософсько-виховних, патріотичних традиціях українського народу.

Основними завданнями модулю є:

- ознайомлення учнів старших класів з основними видами професійної діяльності тренера з хортингу;
- вивчення і прищеплення поваги учнів до національно-патріотичних, бойових, оздоровчих, спортивних і культурних традицій українського народу;
- забезпечення умов для життєвого і професійного самовизначення старшокласників, формування готовності до свідомого вибору і оволодіння майбутньою професією тренера-викладача з хортингу;
- формування компетентності щодо ведення здорового способу життя та самоконтролю за власним фізичним станом;
- підвищення і вдосконалення фізичної, технічної і тактичної підготовленості учнів до занять хортингом;
- розширення функціональних можливостей організму та збагачення рухового досвіду школярів;
- виховання в учнів ціннісного ставлення до систематичних занять хортингом, іншими видами спорту, загальною фізичною культурою.

Модуль «Хортинг» складається з фізичної підготовки, спеціальної підготовки (технічної, тактичної), інструкторської та суддівської практики. Його проводить відповідно підготовлений вчитель, який має фахову підготовку.

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

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з використанням модуля «Хортинг» є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості та активності; наочності; доступності й індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості у викладанні з особистісно орієнтованим підходом. Творче використання модуля на уроках фізичної культури вимагає застосування зазначених дидактичних принципів та ефективних методів навчання.

Під час вивчення елементів техніки хортингу в учнів формуються певні рухові навички за допомогою оздоровчих формальних комплексів. Тому, у відповідності до фізичного розвитку юнаків та дівчат старшого шкільного віку, кожний елемент оздоровчого комплексу вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

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

Модуль містить поступове підвищення як фізичних навантажень, дозволених у даному віці, так і адаптованих під даний вік школярів набір спеціальних оздоровчих елементів хортингу, базової техніки і формальних комплексів, а також у підсумкові випробування додатково включені тести на підтягування у висі та стрибки у довжину з місця.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки хортингу після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають підсумкові навчальні нормативи. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

В межах рівня виставляється середній або вищий бал. Навчальні нормативи, які включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання, вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

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

Новизна програми полягає:

- у повному регламенті годин для розвитку фізичних якостей в ослаблених юнаків та дівчат 10–11 класів;
- відсутності аналогічних програм з виду спорту хортинг;
- у введенні в зміст програми схеми обліку фізичного розвитку старшокласників, проведення щомісячного моніторингу фізичного розвитку і стану здоров'я;
- в організації змагань із загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- у введенні розділу підвідних вправ спрямованого впливу на зв'язки, м'язи та сухожилля;
- в описі індивідуальних особливостей учнів.

Апробація та впровадження навчальної програми відбувалося на базі закладів середньої освіти м. Києва та Київської області за сприянням Департаменту освіти і науки, молоді та спорту Київської міської державної адміністрації та Інституту модернізації змісту освіти Міністерства освіти і науки України.

ПРОГРАМА МОДУЛЮ ДЛЯ УЧНІВ 10 КЛАСУ (10 клас – 130 годин)

1.1. Спортивно-оздоровчий етап (2–3 місяці)

Значне омолодження, що сталося в хортингу в останні роки, створило передумови для обов'язкового здійснення початкових занять на спортивно-оздоровчому етапі.

Особливості навчання на спортивно-оздоровчому етапі:

- в більшій мірі використовуються методи забезпечення наочності (показ прийому чи фізичної вправи, демонстрація наочних посібників);
- методи вправ: ігровий і змагальний;
- при вивченні загальнорозвивальних вправ, комплексів та ігор, показ має бути цілісним і зразковим, а пояснення – елементарним і простим.

Учням 10 класів, які тільки починають освоювати дану програму, необхідно ставити рухове завдання у конкретній формі, з наочним поясненням: зловити, зробити захват, наздогнати, кинути в кільце, стрибнути через перешкоду тощо. Вчителю фізичної культури для хортингістів-початківців недоцільно детально і поглиблено аналізувати елементи техніки хортингу.

Навчання техніці хортингу на цьому етапі підготовки носить ознайомчий характер і здійснюється на основі навчання базових елементів:

- стійок;
- пересувань;

- ударів руками і ногами;
- прийомів самостраховки при падіннях;
- способів захисту;
- форм і способів захватів суперника;
- способів виведення з рівноваги;
- провідних елементів технічних і тактичних дій.

Результат тренування учнів 10 класів на цьому етапі – це позитивна динаміка розвитку фізичних якостей.

Основна мета цього етапу – забезпечення відбору, фізичної та координаційної готовності до найпростіших вправ (загально-розвивальних і спеціальних вправ хортингу). Протягом спортивно-оздоровчого етапу підготовки початківці-спортсмени повинні познайомитися з технікою кількох інших видів спорту: легкої атлетики, акробатики, спортивних ігор та інших різновидів єдиноборств.

Основні завдання даного етапу:

- зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток всіх органів і систем організму школярів;
- формування у старшокласників стійкого інтересу до занять хортингом;
- оволодіння основами техніки виконання основних базових прийомів самозахисту, великих комплексів фізичних вправ і освоєння техніки рухливих ігор;
- виховання спортивної працьовитості;
- виховання і вдосконалення фізичних якостей (з переважною спрямованістю на розвиток швидкості, сили, спритності, гнучкості);
- відбір перспективних учнів для подальших занять хортингом.

Основні тренувальні засоби:

- загальнорозвивальні вправи (з метою формування загальних рухових навичок і умінь);
- рухливі ігри та ігрові вправи;
- елементи акробатики (перекиди, обороти, кульбіти тощо);
- стрибки і стрибкові вправи;
- метання легких снарядів (тенісних і набивних м'ячів);
- силові вправи (у вигляді комплексів тренувальних занять).

Основні методи виконання вправ:

- ігровий;
- повторний;
- рівномірний;
- круговий;
- змагальний (у контрольно-педагогічних випробуваннях).

Основні напрями тренування:

Спортивно-оздоровчий етап підготовки необхідний для формування потреби до занять фізичною культурою і спортом.

На даному етапі підготовки існує небезпека перевантаження ще незміцнілого під впливом тренувань організму, тому дозувати навантаження слід дуже обережно.

Вправи швидко-силового характеру слід давати невеликими дозами (по 5–8 хв), з чергуванням проміжків активного відпочинку.

У віці 16 років учням необхідно приділити увагу розвитку загальної витривалості.

1.2. Основні засоби і методи тренування на спортивно-оздоровчому етапі

Головний засіб у заняттях з учнями цього віку на початковому етапі – рухливі ігри. Для забезпечення технічної і фізичної підготовки спортсменів-початківців краще застосовувати вправи в комплексі, що дає можливість проводити заняття і тренування більш організовано і цілеспрямовано. Комплекси бажано поєднувати з проведенням ігор та ігрових вправ з елементами хортингу.

Застосування названих засобів при переважному використанні вправ, спрямованих на розвиток швидкості (50 % основної частини уроку), дозволяє досягти більш високого рівня фізичної підготовленості учнів.

Виконання вправ, націлених на розвиток швидкості, вимагає інтенсивних рухів і великої нервової напруги. Комплекси вправ для розвитку швидкості застосовують на початку основної частини уроку після розминки, коли ступінь збудження центральної нервової системи оптимальний і сприяє засвоєнню рухових навичок, найбільш важких за координацією. Слідом за комплексами для розвитку швидкості включають ігрові вправи, що сприяють удосконаленню цієї якості.

Комплекси вправ, спрямовані на розвиток сили, використовують у другій половині уроку, так як до цього часу найбільш повно проявляються функціональні можливості дихання, кровообігу та інших систем організму учнів 10 класу. Комплекси вправ силової спрямованості доповнюють силовими іграми та ігровими вправами з елементами хортингу. У спортивно-оздоровчих групах з орієнтацією на хортинг велику увагу необхідно приділяти акробатиці, спрямованій, з одного боку, на специфічні координаційні вимоги виконання технічних дій, з іншого – на забезпечення певних навичок самостраховки, при навчанні та виконанні технічних елементів хортингу.

1.3. Початкові орієнтири учнів 10 класу щодо освоєння даної програми

Основна мета учнів 10 класу щодо початку занять хортингом згідно даної програми – збереження рівня працездатності в повсякденному житті. Учителю фізичної культури слід розвинути інтерес учнів, зацікавити їх розповідями та перспективами, а також використанням різних позитивних методів педагогічного впливу.

Бажаннями учнів 10 класу щодо початку занять хортингом можуть бути:

1. Зміцнення і збереження здоров'я.
2. Поглиблене вивчення засад оздоровчого тренування.
3. Придбання прикладних навичок самооборони на базі хортингу.
4. Пошуки додаткового часу для занять хортингом.
5. Дотримання здорового способу життя у побуті.
6. Сприяння розвитку хортингу як національної спортивної ідеї.

Учні займаються для підтримки працездатності і вдосконалення рухових навичок. У процесі занять для звикання застосовуються методи психологічної корекції, але можуть виникати такі проблеми:

1. Порушення спортивної дисципліни, що звучать для учня як «заняття для себе».
2. Порушення режиму дня.
3. Стресові ситуації, що пов'язані з сім'єю, навчанням, соціальним життям, погіршенням стану здоров'я чи хворобою.
4. Брак часу для активних і систематичних занять хортингом.

1.4. Зміст програми для учнів 10 класу

Кіл-ть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
30	Фізична підготовка: <i>Організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i>	Учень (учениця) виконує: <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи: шиккування, перешиккування на місці та у русі; без предметів та з предметами (скакалка, набивні м'ячі, гімнастична лава), у парах; вправи для формування правильної постави;</i>

	<i>гімнастичні вправи;</i>	<i>гімнастичні вправи:</i> вправи амплітудного характеру для рук і ніг; переكاتи в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; стрибки через скакалку, вправи на гімнастичній колоді; присідання зі штангою, жим і тягу штанги; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по лінві (горизонтальній та вертикальній), вправи у перетягуванні предметів; вправи у висах та упорах на гімнастичних снарядах, підтягування у висі (хлопці) та у висі лежачи (дівчата); вправи у подоланні опору; підймання тулуба із положення лежачі; долає смугу перешкод;
	<i>баскетбол;</i> <i>футбол;</i> <i>легка атлетика;</i> <i>штовхання ядра;</i>	бере участь у рухливих іграх та естафетах; виконує: <i>баскетбол:</i> пересування, ведення, передачі та ловіння; кидки різними способами; бере участь у навчальних іграх; <i>футбол:</i> виконує пересування, ведення м'яча, удари на місці та у русі, фінти; бере участь у навчальних іграх; виконує: <i>легка атлетика:</i> біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок; скачкоподібний біг; біг на прямих ногах; імітація роботи рук; біг у гору; біг по піску; біг на короткі, середні та довгі дистанції; метання малого м'яча на дальність; <i>штовхання ядра:</i> штовхання ядра однією рукою вгору; штовхання ядра вперед-вгору при триманні його на вису та біля шиї; штовхання ядра з місця, стоячи боком до напрямку штовхання; штовхання ядра стоячи на обох ногах спиною до напрямку штовхання;
60	Спеціальна підготовка: вправи з партнером та на тренажерах і обладнанні: <i>розвиток спеціальної витривалості;</i>	розвиток спеціальної витривалості: виконує: імітаційні удари руками і ногами на місці та в русі з легким (2 раунди по 2 хв) та середнім (3 раунди по 3 хв) навантаженням, а також відпрацьовує ці комбінації з партнером (10–15 хв);

<p>розвиток швидкості;</p> <p>розвиток швидкісно-силової витривалості;</p> <p>20</p> <p>Технічна підготовка: стійки, основні фази удару і кидка (техніка ударів руками і ногами, захвати, кидки, контрприйоми);</p>	<p>розвиток швидкості: виконує підвороти на кидок через стегно та через плече у середньому (15 підворотів за 30 с) та швидкому темпі (25 підворотів за 30 с), швидкісна зміна позицій партеру (з нижньої на верхню); удари по мішку і подушках;</p> <p>розвиток швидкісно-силової витривалості: проводить навчальні двобої у середньому та високому темпі на короткій і ближній дистанціях (2–4 двобої з важчим партнером);</p> <p>технічна підготовка: Базові пересування: демонструє: зміну стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміну стійки набіганням; відхід ногою (лівою, правою); різні способи пересувань, зупинок;</p>	<p>розвиток швидкості: виконує підвороти на кидок через стегно та через плече у середньому (15 підворотів за 30 с) та швидкому темпі (25 підворотів за 30 с), швидкісна зміна позицій партеру (з нижньої на верхню); удари по мішку і подушках;</p> <p>розвиток швидкісно-силової витривалості: проводить навчальні двобої у середньому та високому темпі на короткій і ближній дистанціях (2–4 двобої з важчим партнером);</p> <p>технічна підготовка: Базові пересування: демонструє: зміну стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміну стійки набіганням; відхід ногою (лівою, правою); різні способи пересувань, зупинок;</p>
<p>ударна техніка руками;</p> <p>ударна техніка ногами;</p> <p>техніка тулуба;</p>	<p>ударна техніка руками;</p> <p>ударна техніка ногами;</p> <p>техніка тулуба;</p>	<p>оздоровчі дихальні вправи: виконує: спеціальні дихальні вправи хортингу (на місці, в русі); вдих підняттям діафрагми – видих зі зміною положення грудної клітини (поворотом, обертотом, нахилом, прогином);</p> <p>Техніка ударів руками та ногами: вправи для рук: імітаційні удари руками вперед на середній та верхній рівень; махи, оберти; оздоровчі вправи на пластику суглобів; ударні викиди рук вперед, знизу, збоку (розслаблених, напружених) на місці і в русі; серії оздоровчих елементів техніки рук хортингу та багаторазові повторення;</p> <p>вправи для ніг: виконує: комбінації рухів; імітаційні вправи; махові вправи; повільні і швидкісні високі удари ногами (вперед збоку, назад) та з використанням обертів і координаційних стрибків; виконання серій імітаційних вправ ударної техніки ніг;</p> <p>вправи для тулуба: оберти тулубом на місці і в русі; нахили; уклони (вліво, вправо); нирки з легким присідом; імітація підворотів спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулуба при виконанні амплітудних вправ;</p>

	<p>спеціальні вправи хортингу;</p> <p>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</p>	<p>спеціальні вправи хортингу: вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; техніка простих стрибків з елементами техніки хортингу; імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків з елементами техніки хортингу; захватна техніка рук і ніг по елементах та в координації; комбінаційні серії техніки хортингу в імітації;</p> <p>демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</p> <p>демонструє форми хортингу: «Третя захисна» – «Third Defensive Form» (3D – Form); «Третя атакувальна» – «Third Attacking Form» (3A – Form), виконує форми під рахунок і самостійно;</p>
<p>10</p>	<p>Тактична підготовка: ведення двобою у стійці (лівобічній, правобічній, фронтальній) дистанції (дальня, середня, ближня, клінч); сутичка партеру.</p>	<p>групове виконання оздоровчої форми: виконання вивченої форми груповим методом та індивідуально; взаємодія учнів передньої та задньої лінії, які вишикувані для групового виконання форми хортингу;</p> <p>демонструє навички ведення двобою у різних стійках і на різних дистанціях: дальній, середній, ближній і у клінчу; тактику захисту і атакування супротивника (низького, високого, важкого); тактику вичікування (використання помилки суперника, відповідь на атаку, закінчення прийому переходом у партер); двобій на дальній дистанції; двобій на середній і ближній дистанції;</p> <p>виконує: переходи з нижнього положення партеру у верхнє, від больової атаки на утримання і задушливу атаку, від утримання на больову і задушливу атаку, від задушливої атаки на больову атаку і утримання;</p>
<p>10</p>	<p>Змагальна, суддівська та інструкторська практика:</p>	<p>бере участь у змаганнях як учасник; як суддя;</p> <p>дотримується: правил техніки безпеки на уроках; правил змагань; правил самостійних занять з розвитку фізичних якостей;</p> <p>виконує обов'язки інструктора з хортингу;</p> <p>складає план-конспект навчально-тренувального заняття з хортингу;</p> <p>популяризує здоровий спосіб життя та систематичні заняття хортингом і фізичною культурою</p>

Примітка. Віковий період учнів 10 класу найсприятливіший для розвитку гнучкості та швидко-силових якостей (юнаки), сили (дівчата) і помірного розвитку сили (юнаки).

НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ УЧНІВ 10 КЛАСУ (1-ИЙ РІК НАВЧАННЯ)

2.1. Теоретичний матеріал

1. Фізична культура і спорт

Фізична культура в системі народної освіти. Хортинг як засіб фізичного виховання дітей та молоді. Обов'язкові уроки, фізичні вправи в режимі дня. Уроки фізичного виховання в школі, позакласна і позашкільна робота, колективи фізичної культури, спортивні секції, дитячі юнацькі спортивні школи. Хортинг як форма прояву сили, спритності. Значення різнобічної фізичної підготовки для досягнення високих результатів у спорті. Виховне значення хортингу. Позитивні приклади поведінки провідних спортсменів.

2. Коротка історія розвитку хортингу

Хортинг – національний вид спорту України. Розвиток хортингу в Україні: досвід і перспективи. Витоки та розвиток хортингу в світі. Виникнення і розвиток різних напрямів та розділів змагань з хортингу. Засновник хортингу. Керівництво федерації: президент та віце-президенти Української федерації хортингу, члени виконкому Всесвітньої федерації хортингу. Місце і значення хортингу в національній системі фізичного виховання. Основні напрями розвитку хортингу в рідному місті, селищі.

3. Короткі відомості про будову і функції організму

Короткі відомості про будову організму людини. Кісткова система, зв'язковий апарат, їх будова і взаємодія. Основні відомості

про кровообіг. Склад і значення крові. Серце і судини. Дихання і газообмін. Органи травлення і обмін речовин. Органи виділення (кишечник, нирки, легені, шкіра).

4. Гігієнічні знання, навички, загартовування, режим і харчування хортингіста

Загальний режим дня. Режим харчування і питний режим. Догляд за шкірою, волоссям, зубами і нігтями. Основні гігієнічні вимоги до хортингістів. Особливості харчування при заняттях хортингом. Значення вітамінів у харчуванні спортсмена. Особиста гігієна: гігієна сну, догляду за шкірою, волоссям, ногами і нігтями; гігієна порожнини рота. Гігієнічне значення водних процедур (умивання, обтирання, обливання, душ, лазня, купання). Використання факторів природи (сонця, повітря і води) з метою загартовування організму. Гігієна одягу та взуття. Гігієна місць занять хортингом (повітря, температура, вологість, освітлення і вентиляція). Самоконтроль за самопочуттям.

5. Морально-вольова, інтелектуальна й естетична підготовка спортсмена

Виховання морально-вольових якостей у процесі занять хортингом: патріотизму, громадянськості, свідомості, дисциплінованості, ініціативності, працьовитості, почуття колективізму, поваги до старших, витримки, рішучості, наполегливості. Формування краси рухів, пози, ходи. Пізнавальні здібності. Творчі здібності. Інтелектуальні й емоційні здібності.

6. Правила змагань з хортингу

Розділи змагань з хортингу. Тривалість двобою. Форма учасників. Лікар змагань. Кількість і тривалість поєдинків у залежності від розряду і віку учасників. Оцінки суддів. Правила визначення переможця на змаганнях. Вікові групи і вагові категорії учасників змагань. Особливості змагальних правил при різних манерах ведення двобою.

7. Обладнання та інвентар

Зал хортингу (розміри, підсобні приміщення). Хорт або борцівський килим. Догляд за обладнанням та інвентарем. Спортивний одяг хортингіста і догляд за ним. Перевірка справності інвентарю. Підгонка і ремонт спортивного екіпірування.

2.2. Практичний матеріал

2.2.1. Загальна фізична підготовка

Стройові вправи на місці, в русі. Ходьба, спеціальна ходьба, біг, кросовий біг на час, по дистанції без урахування часу. «Фальтрек» за

схемою 100 метрів, 150 метрів, 200 метрів, 250 метрів, 200 метрів, 150 метрів, 100 метрів через хвилину відпочинку після кожного забігу.

Човниковий біг: 10 x 10 м, 8 x 20 м, 5 x 40 м. Тренування на «доріжці». Загальні та спеціальні підготовчі вправи.

Стрибки: з місця, потрійні, з розбігу, в довжину, у висоту, стрибки з подоланням перешкод, відскоки.

Штанга. Гирі (кидки в парах, поштовхи, ривки, обертання тощо). Метання тенісного м'яча, каменів, гранати, диска, набивних м'ячів. Вправи з тенісним м'ячем, з набивним м'ячем. Вправи з обтяженнями.

Вправи на гімнастичних снарядах: канат, жердина, перекладина, бруси.

Акробатичні вправи: перекиди, перевороти, стійка на голові. Вправи в положенні на мосту.

Рухливі і спортивні ігри, естафети: ігри з м'ячем, з перенесенням предметів, з метаннями, лазінням, бігом, стрибками, комбіновані естафети: футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс. Вправи у самостраховці і страховці партнера. Велосипедна підготовка, плавання.

Загально-розвивальні вправи. Різні види ходьби і бігу. Кроси. Біг на короткі дистанції. Підскоки і вистрибування в бігу. Стрибки в довжину, у висоту. Вправи з набивними м'ячами для розвитку м'язів ніг, рук, тулуба. Метання тенісних м'ячів на дальність і точність. Зістрибування з тумби з подальшим відштовхуванням вперед з ударом рукою.

Вправи з партнером, на снарядах, без спорядів для розвитку м'язів ніг, рук, тулуба, шиї.

Спортивні ігри: футбол, баскетбол, регбі.

2.2.2. Спеціальна фізична підготовка

Вправи для розвитку швидкості: ривки по сигналу. Відхилення від кинутого м'яча. Швидкісне виконання пересувань (кроки, випадки тощо). Виконання ударів руками і ногами з максимальною швидкістю (в повітря, на снарядах), виконання фіксованих серій ударів у стрибках вгору, на місці з концентрацією зусиль в одному з них. Пересування в різних стійках вперед-назад на два, три або чотири кроки. Послідовне нанесення серій ударів, по 10 ударів руками або ногами з наступним 20-секундним відпочинком. Ця вправа виконується в різних варіаціях протягом 3 хв.

Швидкісне виконання вивчених кидків протягом 30 с.

Вправа для розвитку сили: ходьба у присіді, стрибки і багатоскоки. Присідання на одній нозі «пістолет». Імітація ударів руками і ногами з додатковим обтяженням і гумовим джгутом. Удари молотками по

черзі лівою і правою рукою по автопокришці. Згинання і розгинання рук із різних положень в упорі лежачи. Підтягування на перекладині різним хватом. Підйом силою. Підйом переверотом. Різні підскоки на одній і двох ногах. Стрибки через перешкоди. Штовхання ядра, набивних м'ячів однією рукою і двома руками. Ізометричні вправи: штовхання стіни кулаками в бойовій атакувальній стійці. Імітація м'язової напруги у фінальній і проміжній фазі.

Вправи для розвитку спритності: різні стрибки, метання, вправи зі скакалками, різні естафети, рухливі та спортивні ігри, елементи акробатики.

Вправи для розвитку гнучкості: з глибокого присіду максимально довгі випади в одну й іншу сторону. Використання методу багаторазового розтягування: цей метод заснований на властивості м'язів розтягуватися значно більше при багатократних повторях вправи з поступовим збільшенням розмаху руху. Комплекс динамічних вправ на гнучкість у стіни, і в парах. Виконання статичних вправ на гнучкість (на основі позицій пластики).

Вправи для розвитку витривалості: застосовують спеціальні та спеціально підготовчі вправи в різних режимах м'язової діяльності. Виконання імітаційної вправи «Двобій з тінню», виконання вправ на снарядах, швидкісне виконання кидків у великому проміжку часу (від 3 до 15 хв). Наприклад: при тренуванні на снарядах виконати 10–15 «включень» по 3–4 потужних і швидких ударних або захисних дій, тривалістю 1,0–1,5 с для кожного включення. Всього слід виконати 5–6 таких серій через 1,5–2,0 хв відпочинку. Використання вправ з обтяженням 30–70 % від граничної ваги з кількістю повторень від 5 до 12 разів. Крос – 3–6 км. Участь у навчальних і змагальних двобоях.

Спеціальні вправи для розвитку швидкості, гнучкості, координації, сили, силової витривалості, швидкісно-силової витривалості м'язів. Вправи з обтяженнями, з подоланням власної ваги, вправи з набивним м'ячем, з гантелями, штангою, гирями, на боксерському мішку.

Спеціальні вправи для зміцнення суглобів.

Спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності: біг з прискореннями, спортивні ігри, естафети, вправи з обтяженнями.

Спеціальні вправи для розвитку загальної витривалості: тривалий біг, біг по пересічній місцевості, біг в мішках, спортивні ігри, плавання.

Спеціальні вправи для розвитку спеціальної ударної витривалості: вправи на боксерському мішку, стрибки через скакалку.

Спеціальні імітаційні вправи в строю: імітаційний двобій з тінню, з партнером для розвитку координації, спритності, почуття дистанції.

2.3. Вивчення і вдосконалення техніки і тактики хортингу

Бойова стійка хортингіста:

Пересування: вивчити техніку пересування вперед, назад, в сторону, по колу, вліво і вправо.

Бойові дистанції: вивчити середню і ближню дистанцію, вивчити дальню дистанцію і роботу в клінчі.

Методичні прийоми навчання техніки ударів, захистів, контрударів.

Навчання ударам руками і ногами: прямий лівий, прямий правий. Подвійні удари руками і ногами. Удари ногами з різних положень.

Навчання ударам знизу і простим атакам. Удари знизу руками по корпусу, удари знизу руками на виході, удари знизу руками на вході. Подвійні удари руками знизу.

Навчання боковим ударам, простим атакам і контратак, захисні дії. Навчання захисним діям. Блоки. Контрудари.

Навчання ударам ногами: удар прямий, бічний, кругові удари, махи ногами вперед, в сторону, назад.

Навчання імітаційним вправам хортингу: відпрацювання атакувальних, зустрічних і контратакувальних ударів руками і ногами, захистів від них.

Робота в парах: відпрацювання атакувальних, зустрічних і контратакувальних ударів руками і ногами, захистів від них.

Взаємозв'язок техніки і тактики хортингу. Значення техніки і тактики для досягнення високих спортивних результатів. Зміна техніки і тактики в зв'язку з розвитком хортингу.

Якісні показники техніки: економічність, простота, швидкість.

Якісні показники тактики: швидкість тактичного мислення, правильний вибір бойового дії, своєчасність виконання руху.

Координація руху рук і ніг у залежності від глибини атаки. Точне орієнтування на дистанції. Підготовчі дії.

Вивчення кидків: підсічок, підніжок, переворотів, кидків через стегно, спину.

Кожен, хто займається хортингом, перш ніж приступити до вивчення кидків, повинен добре засвоїти способи самостраховки при різних падіннях і способи страховки свого партнера при проведенні на ньому кидків. Страховка при виконанні кидків полягає в тому, що учень:

- підтримує падаючого партнера, пом'якшуючи удар його тіла об хорт;
- при падінні партнера направляє його на перекат;
- при виконанні кидків не падає на партнера і не наступає на нього при втраті рівноваги.

Самостраховки – це способи безпечних падінь, уміння пом'якшувати удари при різних падіннях оберігає від ударів і струсів. Кожен учень має знати принципи і автоматично виконувати відповідні дії при будь-якому падінні. Це вміння набувається у процесі виконання спеціальних вправ, що включаються в підготовчу частину кожного заняття хортингом.

Вивчати способи самостраховки необхідно за принципом зростаючої їх складності. При проведенні кидка атакуючий найчастіше залишається в стійці, і його противнику доводиться перевертатися в будь-яку сторону або робити перекид вперед. Усі способи самостраховки, за винятком падінь вперед, полягають у м'яких перекатах з боку на бік або на зігнутій спині.

Перш ніж приступити до вивчення способів самостраховки, треба навчити учнів різним перекатам (на спині та по діагоналі), поворотам, перекидам і виконання угруповань.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ: повторення і вдосконалення раніше вивченого матеріалу. Атакувальні дії на місці і в русі. Входи (атака) різної довжини в залежності від дистанції. Атакувальні дії руками в парах. Захист від ударів руками в голову і тулуб на ближній, середній і дальній дистанції. Освоєння техніки виконання ударів ногами: прямі, бічні, кругові і з розвороту. Захисні дії від ударів ногами по різних рівнях, прості фінти. Комбінована техніка рук і ніг.

Відпрацювання попереджувальних і зустрічних ударів. Вивчення техніки підсічок. Контратаки (підхвати), робота першим і другим номером. Хибні атаки з викликом зустрічної атаки. Побудова спарингових фаз, використовуючи вивчений матеріал. Навчальні та змагальні двобої. Кидки (через спину, прогином, підсади, відхвати, через плече з колін).

Больові і задушливі прийоми і захисти від них. Комбінована атака: 2-х або 3-х ударні комбінації з подальшим кидком і завершальним больовим (задушливим) прийомом.

Вивчення стандартних і нестандартних ситуацій: ближній двобій, двобій на середній дистанції, двобій на дальній дистанції. Зміни дистанцій з атакувальними діями.

Імітація впливів змагальних факторів

Внутрішні змагальні фактори:

- частота пульсу;
- втома і її фон;
- працездатність;
- налаштування на двобій;
- стан готовності – самопочуття (передстартова лихоманка, стан апатії, стан бойової готовності).

Зовнішні змагальні фактори:

- наслідки ударів по ногах, тулубу та голові;
- дії суперника;
- присутність уболівальників, глядачів, журналістів;
- суддівські дії;
- часові пояси;
- харчування;
- пори року.

Літній табірний збір: після закінчення навчального процесу в школі бажано проведення літнього табірної збору. Основне завдання: обсяг загальної і спеціальної фізичної підготовки. Схема мікроциклу 3 дні робочих, 1 день відновний, 2 дні робочих, 1 день відновний. Терміни проведення літнього навчального тренувального збору 42–49 днів. Цікаво буде відбуватися процес педагогічної взаємодії в колективі з педагогами і зі старшими спортсменами. Своєчасне виконання розпорядку дня, дотримання режиму, вимог до внутрішньої дисципліни в поєднанні з традиціями навчального закладу одразу виявляють недоліки у вихованні окремих учнів. У процесі адаптації до навантажень і табірної життя будуть формуватися необхідні особистісні якості.

2.4. Контрольні навчальні нормативи і вимоги для учнів 10 класу

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Загальна фізична підготовка				
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів:				
хлопці	менше 28	28	32	37
дівчата	менше 12	13	15	17
Підтягування, кіл-ть разів:				
хлопці – у висі	менше 8	8	10	12
дівчата – у висі лежачи	менше 12	12	18	22
Біг 1500 м, хв: – хлопці	більше 7.45	7.45	7.00	6.45
Біг 800 м, хв: – дівчата	3.15	3.05	2.55	2.50

Біг 5000 м, хв: – хлопці	більше 21.00	21.00	20.00	19.00
Біг 2000 м, хв: – дівчата	більше 9.00	9.00	8.35	8.10
Біг 100 м, с:				
хлопці	більше 14,5	14,5	14,2	13,0
дівчата	більше 16,5	16,5	16,2	15,0
Біг 300 м, с: – дівчата	більше 1,10	1,10	1,00	0,55
Біг 500 м, с: – хлопці	більше 1,55	1,55	1,45	1,40
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хв, кіл-ть разів:				
хлопці	32	37	44	50
дівчата	30	35	39	44
Стрибок у довжину з місця, см:				
хлопці	менше 150	175	190	210
дівчата	менше 120	140	155	160
Метання малого м'яча на дальність з розбігу, м:				
хлопці	менше 35	35	40	45
дівчата	менше 22	22	25	29
Штовхання ядра, м, см:				
хлопці	менше 9,00	9,00	9,50	10,00
дівчата	менше 6,50	6,50	7,50	8,20
Спеціальна фізична підготовка				
Кількість ударів руками і ногами в грушу (мішок) за 1 хв, кіл-ть разів:				
хлопці	60	70	120	140
дівчата	45	60	100	120
Техніка ніг по повітрю, за 30 с, кіл-ть разів:				
хлопці	27	30	33	35
дівчата	24	27	29	32
Стрибки через скакалку за 1 хв, кіл-ть разів:				
хлопці	менше 100	120	140	150
дівчата	менше 90	100–110	110–120	120–130
Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів:				
хлопці	менше 4	7	10	15 і більше
дівчата	менше 3	5	7	10 і більше

Технічна підготовка				
Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–5 балів:				
хлопці	3–4	3–4	4–5	5
дівчата	3–4	3–4	4–5	5
Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с:				
хлопці	36–38	34–36	32–34	30–32
дівчата	40–42	38–40	36–38	34–36
Виконання форм хортингу (змагальний варіант) на оцінку: 1–5 балів:				
хлопці	3–4	3–4	4–5	5
дівчата	3–4	3–4	4–5	5

ПРОГРАМА МОДУЛЮ ДЛЯ УЧНІВ 11 КЛАСУ (11 клас – 130 годин)

Кіл-ть годин	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
30	Фізична підготовка: Організуючі та загальнорозвивальні вправи;	Учень (учениця) виконує: організуючі та загальнорозвивальні вправи: шиккування, перешикування на місці та у русі; без предметів та з предметами (скакалка, набивні м'ячі, гімнастична лава), у парах; вправи для формування правильної постави;
	гімнастичні вправи;	гімнастичні вправи: вправи амплітудного характеру для рук і ніг; перекази в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; стрибки через скакалку, вправи на гімнастичній колоді; присідання зі штангою, жим і тягу штанги; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по линві (горизонтальній та вертикальній), вправи у перетягуванні предметів; вправи у висах і упорах на гімнастичних снарядах, підтягування у висі (хлопці) та у висі лежачи (дівчата); вправи у подоланні опору; підймання тулуба із положення лежачи; долає смугу перешкод; бере участь у рухливих іграх та естафетах;

	баскетбол;	баскетбол: виконує пересування, ведення, передачі та ловіння; кидки різними способами; бере участь у навчальних рухливих іграх;
	футбол;	футбол: виконує пересування, ведення м'яча, удари на місці та у русі, фінти; бере участь у навчальних іграх;
	легка атлетика;	легка атлетика: біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок; скачкоподібний біг; біг на прямих ногах; імітація роботи рук; біг у гору; біг по піску; біг на короткі, середні та довгі дистанції; метання малого м'яча на дальність;
	штовхання ядра;	штовхання ядра: штовхання ядра однією рукою вгору; штовхання ядра вперед-вгору при триманні його на вису та біля шиї; штовхання ядра з місця, стоячи боком до напрямку штовхання; штовхання ядра стоячи на обох ногах спиною до напрямку штовхання;
60	Спеціальна підготовка: на тренажерах та обладнанні: розвиток загальної витривалості;	розвиток загальної витривалості: виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, удари по мішку; вправи на витривалість: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки);
	розвиток спеціальної витривалості;	вправи на спеціальну витривалість: вправи на розвиток гнучкості, пластичності суглобів; комплекси вправ хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; – високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; – мах прямою ногою ззовні всередину з обраної стійки – 5 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; – вільна імітація на час «Двобій з тінню» (вільна імітація елементів техніки), 4 рази по 3 хв з проміжком відпочинку 1 хв;
	розвиток швидкісно-силових якостей;	Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей: прискорення з обтяженнями, вправи з опором партнера, силові вправи зі штангою і гирями;

20	<p>Технічна підготовка: основні фази ударної і кидкової техніки (захват, виведення з рівноваги, закінчення прийому);</p>	<p><i>технічна підготовка:</i> виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими елементами і прийомами хортингу; <i>техніку рук і оздоровче дихання:</i> – удари і захисти з відкритою долонею; – удари різними формуваннями руки; імітаційні ударні викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній та верхній рівень (вперед, вбік); махи і викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці і в русі; виконання серій елементів з ударної і кидкової техніки хортингу;</p>
	техніка ніг;	<p><i>техніку ніг хортингіста і оздоровче дихання:</i> виконує: імітаційні махові вправи на пластику і розтяжку; повільні і швидкісні високі піднімання стегна і викиди ступні із повільним оздоровчим та швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг;</p>
	техніка тулуба;	<p><i>техніку тулуба хортингіста:</i> вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці і в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), нирків з легким присідом та відходом; вдосконалення імітації підворотів на кидок спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ;</p>
	<p><i>техніка партнеру:</i> положення партнеру, утримування, больові прийоми на руку і ногу, задушливі прийоми;</p>	<p>утримує партнера лежачим на спині різними прийомами: утриманням збоку, зверху, поперек, зі сторони голови; демонструє: больові прийоми на руку: важіль ліктя між ногами, вузол ліктя; больові прийоми на ногу: ущемлення ахіллового сухожилля, важіль коліна; задушливі прийоми: захватом передпліччя ззаду з-за спини, захватом шиї зверху «гільйотина»;</p>

10	<p>Тактична підготовка: ведення двобою у стійці (лівобічній, правобічній, фронтальній) дистанції (дальня, середня, ближня, клінч);</p>	<p>тактична підготовка: <i>Пересування:</i> поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; <i>вправи для тулуба:</i> вдосконалення відворотів на кидок на місці і в русі (простих та з виставленням ноги), нахилів, уклонів (вліво, вправо), нирків з легким присідом та відходом; дії тулубом при виконанні амплітудних кидків; <i>спеціальні вправи хортингу:</i> вправи для удосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки хортингу в координації;</p>
	<p>тактика захисту і атакування супротивника (низького, високого, важкого); тактика вичікування (використання помилки суперника, відповідь на атаку, закінчення прийому переходом у партер); двобій на дальній дистанції; двобій на середній і ближній дистанції; сутичка партеру;</p>	<p>демонструє навички ведення двобою з сильним, швидким, важким, високим, низьким суперником; навички ведення боротьби з нокаутером, «темповиком», «ігровиком» тощо; ударно-кидкові комбінації і продовження атаки у партері: утриманням, больовим, задушливим прийомом; виконує завдання очікування й атакування; демонструє: двобій на дальній дистанції; двобій на середній і ближній дистанції; швидкісні атаки у партері; слідкує за часом утримання, раунду, всього двобою;</p>
	<p>форми (імітаційні базові комплекси хортингу):</p>	<p>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): демонструє форми хортингу: «Інструкторська захисна» – «Instructor Defensive Form» (I-D – Form); «Інструкторська атаквальна» – «Instructor Attacking Form» (I-A – Form), під рахунок і самостійно; <i>групове виконання оздоровчої форми:</i> виконання вивченої форми у вишикуваному строю; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання форми;</p>

10	Змагальна, суддівська та інструкторська практика	<p>бере участь у змаганнях як учасник; як суддя;</p> <p>дотримується: правил техніки безпеки на уроках; правил змагань; правил самостійних занять з розвитку фізичних якостей з хортингу;</p> <p>виконує обов'язки інструктора з хортингу, надає консультації;</p> <p>складає тижневий план навчально-тренувальних занять;</p> <p>пропагує здоровий спосіб життя та систематичні заняття хортингом і фізичною культурою</p>
----	---	--

Примітка. Віковий період учнів 11 класу найсприятливіший для розвитку сили (юнаки, дівчата) та гнучкості (дівчата).

НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ УЧНІВ 11 КЛАСУ (2-ИЙ РІК НАВЧАННЯ)

4.1. Теоретичний матеріал

1. Фізична культура і спорт в Україні

Поняття «фізична культура». Фізична культура як складова частина загальної культури. Хортинг як засіб фізичного виховання особистості. Значення фізичної культури для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку громадян нашої держави в їх підготовці до праці і захисту Батьківщини. Роль фізичної культури у вихованні молоді. Основні відомості про спортивну класифікацію. Спортивні розряди та звання. Порядок присвоєння спортивних розрядів і звань. Юнацькі і дорослі розряди з хортингу.

2. Стан і розвиток хортингу в Україні та за кордоном

Історія розвитку хортингу в світі та нашій країні. Хортинг – візитна картка і бренд України у світі. Досягнення хортингістів України на світовій арені. Кількість фахівців і прихильників хортингу в Україні та у світі. Спортивні споруди для занять хортингом і їх стан. Підсумки і аналіз виступу збірних національних, молодіжних та юніорських команд з хортингу в змаганнях різного рангу.

3. Гігієнічні вимоги до хортингістів

Поняття про гігієну і санітарію. Загальні уявлення про основні системи енергозабезпечення людини. Дихання. Значення дихання для життєдіяльності організму. Життєва ємність легенів. Споживання кисню. Функції травного апарату. Особливості травлення при

м'язовій роботі. Поняття про раціональне харчування і загальні витрати енергії. Гігієнічні вимоги до харчування спортсменів. Живильні суміші. Значення вітамінів і мінеральних солей, їх норми. Режим харчування, регулювання ваги спортсмена. Харчові отруєння та їх профілактика. Гігієнічне значення шкіри. Догляд за тілом, порожниною рота і зубами. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття хортингіста. Правильний режим дня для спортсмена. Значення сну, ранкової гімнастики в режимі хортингіста. Режим дня під час змагань. Раціональне чергування різних видів діяльності. Шкідливі звички – куріння, вживання спиртних напоїв. Профілактика шкідливих звичок.

4. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена

Поняття про стомленні і перевтому. Причини стомлення. Суб'єктивні і об'єктивні ознаки стомлення. Перевтома. Перенапруження. Відновні заходи в хортингу. Проведення відновлювальних заходів після напружених тренувальних навантажень. Критерії готовності до повторної роботи. Активний відпочинок. Самомасаж. Спортивний масаж. Баня. Основні прийоми і види спортивного масажу.

5. Профілактика захворюваності та травматизму в хортингу

Простудні захворювання у спортсменів, їх причини і профілактика. Загартовування організму спортсмена. Види загартовування. Загальне поняття про інфекційні захворювання, джерела інфекції та шляхи їх поширення. Попередження інфекційних захворювань при заняттях спортом. Шляхи поширення інфекційних захворювань. Заходи особистої і громадської профілактики. Патологічні стани в хортингу: перенапруження серця, захворювання органів дихання, гострий больовий печінковий синдром. Травматизм у процесі занять хортингом, надання першої допомоги при нещасних випадках. Долікарська допомога потерпілому, прийоми штучного дихання, транспортування потерпілого. Самоконтроль і профілактика спортивного травматизму. Тимчасові обмеження і протипоказання до тренувальних занять і змагань. Відновні заходи при заняттях хортингом.

6. Загальна характеристика спортивної підготовки

Поняття про процес спортивної підготовки. Взаємозв'язок змагань, тренування і відновлення. Форми організації спортивного тренування. Характерні особливості періодів спортивного тренування. Єдність загальної і спеціальної підготовки. Поняття про тренувальне навантаження. Основні засоби спортивного тренування. Методи спортивного тренування. Значення тренувальних і контрольних ігор. Спеціалізація і індивідуалізація в спортивному тренуванні. Використання технічних засобів та тренажерних при-

строїв. Загальна характеристика спортивного тренування хортингістів. Особливості спортивного тренування в хортингу: багаторічний приріст спортивних досягнень, обмеження тренувальних і змагальних навантажень, значення загальної фізичної підготовки. Самостійні заняття: ранкова гімнастика, індивідуальні завдання щодо вдосконалення фізичних якостей і техніки хортингу.

7. Виховання моральних і вольових якостей спортсмена

Вирішальна роль соціальних засад у мотивації спортивної діяльності хортингіста. Спортивно-етичне виховання. Психологічна підготовка у процесі спортивного тренування. Формування моральних понять, оцінок, суджень у процесі занять хортингом. Виховання почуття відповідальності перед колективом. Загальна і спеціальна психологічна підготовка. Ініціативність, самостійність і творче ставлення до занять. Регуляція рівня емоційного збудження. Основні прийоми створення готовності до конкретного змагання. Ідеомоторні, аутогенні і подібні їм методи саморегуляції спортсменів перед двобоем, змаганням.

8. Планування і контроль спортивної підготовки

Сутність і призначення планування, його види. Складання індивідуальних планів підготовки. Контроль підготовленості. Нормативи за видами підготовки. Результати спеціальних контрольних нормативів. Облік в процесі спортивного тренування. Індивідуальні показники підготовленості за роками навчання. Самоконтроль у процесі занять хортингом. Основні поняття про лікарський контроль. Систематичний лікарський контроль за спортсменами, як основа досягнень у хортингу. Вимірювання і тестування в процесі тренування і в період відновлення. Частота пульсу, дихання, глибина дихання, тонус мускулатури. Степ-тест. Рівень фізичного розвитку спортсменів. Артеріальний тиск. Щоденник самоконтролю. Його форми, зміст, основні розділи і форми запису. Показники розвитку. Пульсова крива.

9. Фізичні здібності та фізична підготовка

Фізичні якості. Види силових здібностей: власне-силові, швидкісно-силові. Будова і функції м'язів. Зміна в будові і функціях м'язів під впливом занять спортом. Методика виховання силових здібностей. Поняття швидкості, форми її прояву. Методи виховання швидкості рухів. Виховання швидкості простої та складної рухової реакції, полегшення зовнішніх умов, лідирування, використання ефекту варіювання обтяженнями. Гнучкість і її розвиток. Поняття про спритність, як комплексну здатність до освоєння техніки рухів. Види прояви спритності. Методика виховання спритності.

Поняття витривалості. Види і показники витривалості. Методика вдосконалення витривалості в процесі підготовки хортингістів.

10. Основи техніки хортингу і технічна підготовка

Основні відомості про техніку хортингу, про її значення для зростання спортивної майстерності. Засоби і методи технічної підготовки. Класифікація прийомів техніки хортингу. Аналіз виконання техніки досліджуваних прийомів двобою. Методичні прийоми і засоби навчання техніці прийомів. Взаємозв'язок технічної і фізичної підготовки. Різноманітність і варіативність технічних прийомів у залежності від напрямку і сили проведення кидка, показники надійності і точності технічних дій, доцільна варіантність дій. Перегляд відеозаписів техніки ведення двобою найсильніших хортингістів.

11. Основи тактики і тактична підготовка

Основний зміст тактики і тактичної підготовки. Стилі ведення двобою та їх особливості. Тактика атакуювальних дій. Тактика захисних дій. Тактика хортингістів, які застосовують ударну техніку. Різноманітність тактичних комбінацій і варіантів гри. Тактика переходу від ударів на кидок, її значення в загальній стратегії ведення двобою. Тактика вичікування. Індивідуальні тактичні дії, коронні прийоми. Стиль ведення змагальної боротьби, і індивідуальні особливості. Здібності, необхідні для успішного оволодіння тактикою хортингу. Аналіз досліджуваних тактичних варіантів комбінацій прийомів у стійці і в партері. Зв'язок тактичної підготовки з іншими сторонами підготовки спортсмена. Перегляд відеозаписів двобоїв і сутичок.

12. Спортивні змагання

Види спортивних змагань. Спортивні змагання, їх планування, організація і проведення. Значення спортивних змагань для популяризації виду спорту хортинг. Спортивні змагання як найважливіший засіб зростання спортивної майстерності в хортингу. Положення про проведення змагань з хортингу, чемпіонатів України, області, міста, району, школи. Ознайомлення з планом змагань, з положенням про змагання. Правила змагань з хортингу. Суддівство змагань. Суддівська бригада: головний суддя змагань, рефері, бічні судді, арбітр двобою, суддя-інформатор тощо. Їх роль в організації та проведенні змагань.

Установка на двобій та змагання і розбір результатів двобою та всього змагання. Завдання і значення майбутніх змагань. Вивчення умов майбутніх змагань і розробка індивідуальних завдань кожному хортингістові. Відомості, необхідні для складання тактичного плану майбутнього двобою: місце проведення змагань (розмір приміщення,

освітлення, марка хорта), час зустрічі, зразкові умови змагань, система проведення змагань. Передбачувані противники: розряд, вік, спосіб ведення двобою, сильні і слабкі сторони техніки, вольові якості супротивника, можливе змагальне навантаження.

Завдання під час різних видів змагань. Уміння правильно оцінити силу і особливості підготовки супротивника (технічні та тактичні можливості, моральні якості). Загальний тактичний план на двобій. Можливі варіанти зміни тактичного плану з урахуванням ситуації та мінливості обстановки. Ставлення до вказівок тренера і вміння виконувати його тактичні завдання.

4.2. Практичний матеріал

4.2.1. Загальна фізична підготовка

- стройові вправи, шикування, перешикування, пересування строем;
- загальнорозвивальні вправи для розвитку гнучкості;
- вправи на рівновагу і точність рухів;
- стрибки через скакалку для розвитку стрибучості ступні;
- вправи з гімнастичною палицею, для розвитку рухливості плечового пояса;
- вправи на формування правильної постави;
- лазіння, перелітання, переповзання;
- акробатичні вправи (перекиди, перевороти, стійки);
- вправи на гімнастичній стінці та біля неї;
- вправи з обтяженнями;
- вправи з опором;
- вправи з вантажем;
- метання набивного м'яча, тенісного м'ячика;
- вправи для зміцнення положення «борцівського мосту»;
- вправи на швидкість;
- вправи на загальну витривалість;
- легкоатлетичні вправи;
- спортивні та рухливі ігри;
- плавання;
- їзда на велосипеді;
- туристичні походи.

Характеристика використовуваних засобів для підвищення загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП). Контроль і дозування навантаження.

Практичні заняття. ЗФП.

На даному етапі підготовки ЗФП проводиться максимально наближено до спеціалізації. Коротка, але дуже ємна за обсягом розминка, яка швидко і ближче підводить до основної роботи. Можна також в якості розминки дати емоційні ігри: футбол, баскетбол, регбі тощо.

4.2.2. Спеціальна фізична підготовка

1. Вправи для збільшення м'язової маси:

– вправи зі штангою, гирею та іншими обтяженнями (жим, поштовх, ривок, присідання, нахили, повороти тощо) виконувати до значного м'язового стомлення (поки не порушиться правильність руху) по 1–3 підходах з інтервалом відпочинку 2–5 хв. Обсяг навантаження 50–70 % від максимального, виконувати 3 рази на тиждень;

– вправи на подолання ваги тіла (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині з кутом ногами тощо). Вправи виконувати до відмови по 1–3 підходи. Відпочинок – 1–3 хв. Застосовувати в основному у другій половині заняття 3–4 рази в тиждень;

– стрибкові вправи з просуванням (з ноги на ногу, на одній і двох ногах одночасно) виконувати на повне вистрибування. Повторювати 1–2 рази, відпочинок 3–5 хв. Виконувати в основній частині заняття 2–3 рази на тиждень.

2. Розвиток здатності проявляти силу в різних рухах:

– вправи зі штангою. Обсяг навантаження 80–95 % від максимального. Виконувати 1 раз по 2–3 підходи. Відпочинок 2–5 хв. Курс – 2 рази на тиждень;

– ті ж вправи зі штангою виконуються 2–4 рази поспіль по 2–4 підходи. Відпочинок 2–5 хв. Інтенсивність – 75–80 % від максимальної. Застосовується в основній частині заняття 2 рази на тиждень.

Вправи на спритність і координацію

Перекиди, переكاتи, обертання, стрибки з поворотами на 90°, 180° і 360°. Рухливі ігри: футбол, баскетбол, волейбол, регбі тощо. Акробатичні вправи: підйом з розгинанням, колесо, фляг, сальто вперед і назад, рондат.

Вправи на витривалість

Робота на снарядах – 5–8 раундів по 2 хв. Використання вправ з обтяженням 30–70 % від граничної кількості повторень – від 5 до 12 разів (ударні комбінації).

Вправи на гнучкість

Вправи з великою амплітудою в усіх суглобах і у всіх напрямках (нахили, повороти, обертання, згини тощо), на снарядах і без

них. Виконувати у вигляді серій із 4–6 повторень зі збільшенням амплітуди. 2–3 серії із відпочинком 8–10 хв. Виконувати на кожному занятті основного уроку фізичної культури.

Методи організації учнів при розучуванні технічних дій хортингістів:

- організація учнів без партнера в одношереновому строю;
- організація учнів без партнера у двошереновому строю;
- засвоєння прийому за завданням тренера;
- умовний двобій, імітаційні вправи;
- тренування на снарядах.

– тренування спеціальної ударної витривалості на важкому боксерському мішку в різних рухових режимах. Відпрацювання точних ударів на лапах. Тренування сили і точності удару на лапах і мішках;

- двобій за завданням;
- спаринг.

Методичні прийоми навчання основним положенням і рухам хортингіста:

- вивчення та вдосконалення стійок хортингіста;
- імітація ударів і захисних дій зі стійки на місці;
- пересування у бойовій стійці з виконанням ударів і захисних дій;

- бойова стійка хортингіста;
- пересування з виконанням програмної техніки;
- бойові дистанції. Зміна дистанцій за завданням тренера.

Методичні прийоми навчання техніці ударів, захистів і контрударів:

- навчання ударам і простим атакам;
- навчання подвійним ударам на місці (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- навчання подвійним ударам в русі (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- навчання захисним діям, простим атакам і контратакам;
- захисні дії зі зміною дистанцій;
- контрудари, контратаки.

Рекомендації з технічної підготовки

Правильно виконувати всі вивчені прийоми.

Скласти технічний іспит, здати вимоги.

Вміти правильно пересуватися.

Вивчити самостраховки.

Рекомендації з психологічної підготовки

Проводити перевірку і контроль процесу виховання вольових якостей.

Рекомендації з тактичної підготовки

Виконувати прийоми захисту при пересуванні партнера в усіх напрямках.

Провести кілька поєдинків з різними партнерами різної ваги, зросту.

Рекомендації з теоретичної підготовки

Відповісти на питання з пройденого матеріалу.

За результатом участі в змаганнях

Провести не менше 20 змагальних поєдинків. У кожному командному змаганні виграти на оцінку: усі двобої – відмінно; 70–80 % – добре; 50–60 % – задовільно; програти більшість навчальних двобоїв – незадовільно.

4.3. Вивчення і вдосконалення техніки і тактики хортингу

Вдосконалення індивідуальних комбінацій у різних стійках. Виведення на коронний прийом. Перехід від ударної до борцівської техніки і навпаки.

Зустрічні удари рукою і ногою в голову при атаках і контратаках. Підсічки на атаках, підхвати і зустрічні рухи. Виведення на підсічку або кидок. Підсічки у різнойменній стійці. Кидкова техніка на ближній дистанції. Кидки з подальшим утриманням або проведенням больового і задушливого прийому.

Інтегральне тренування: тренування на снарядах + боротьба + спаринг + домагатися перемоги над лежачим противником (4х1 хв без відпочинку).

Зрив атаки противника з подальшою контратакою.

Робота другим і третім номером:

– 2 номер: робота від оборони (зустрічні удари і контратаки), попереджувальні удари. Подвійні контратаки (контратака або зустріч з подальшою атакою);

– 3 номер: атака – вихід з атаки – зустрічний удар. Атака – вихід з атаки – зустріч – підхват (кидком) – больовий прийом;

– висмикування противника на зустріч з подальшою зустрічною атакою або контратакою;

– робота в куті хорта по 30 с 3 раунди зі зміною партнера.

Інтервальний метод: у групах по 4 учня. Завдання виконується через «середнього», тобто через кожні 30 с спарингу відбувається зміна партнера, при чому «середній» виконує завдання без відпочинку

(1,5 хв). Після чого той, хто нападав останнім, залишається в середині і так до останнього учасника в групі;

- клінч (вхід і вихід з клінчу). Захоплення ініціативи. Змагальні комбінації та їх аналіз;

- виконання завдань на зменшеному хорті;

- тактика ведення двобою в останні 30, 20, 10 с. Те ж саме, але програючи при цьому відповідно 0:3, 0:2, 0:1;

- тактика ведення двобою проти суперника високого і маленького росту;

- робота проти суперника, який працює переважно ногами;

- складна комбінована техніка ударів руками і ногами, підсічок, кидків, больових та задушливих прийомів.

4.4. Контрольні навчальні нормативи і вимоги для учнів 11 класу

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Загальна фізична підготовка				
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів:				
хлопці	менше 38	38	42	47
дівчата	менше 22	22	25	27
Підтягування, кіл-ть разів:				
хлопці – у висі	менше 10	10	12	14
дівчата – у висі лежачи	менше 14	14	20	25
Біг 1500 м, хв: – хлопці	більше 7.00	7.00	6.45	6.40
Біг 800 м, хв: – дівчата	більше 2.55	2.55	2.50	2.45
Біг 5000 м, хв: – хлопці	більше 20.00	20.00	19.00	18.00
Біг 2000 м, хв: – дівчата	більше 8.00	8.00	7.35	7.10
Біг 100 м, с:				
хлопці	більше 14,2	14,2	13,0	12,5
дівчата	більше 16,2	16,2	15,0	14,5
Біг 300 м, с: – дівчата	більше 1,00	1,00	0,55	0,50
Біг 500 м, с: – хлопці	більше 1,45	1,45	1,40	1,35
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хв, кіл-ть разів:				
хлопці	37	42	49	55
дівчата	35	40	44	49

Стрибок у довжину з місця, см:				
хлопці	165	185	205	225
дівчата	135	150	165	180
Метання малого м'яча на дальність з розбігу, м:				
хлопці	менше 37	37	42	47
дівчата	менше 24	24	27	32
Штовхання ядра, м, см:				
хлопці	менше 10,00	10,00	10,50	11,00
дівчата	менше 7,50	7,50	8,50	9,20
Спеціальна фізична підготовка				
Кількість ударів руками і ногами в грушу (мішок) за 1 хв, кіл-ть разів:				
хлопці	50–80	80–100	100–150	150–170
дівчата	50	70	110	130
Техніка ніг по повітрю, за 30 с, кіл-ть разів:				
хлопці	30–33	33–35	35–37	37–40
дівчата	24–27	27–30	30–33	33–35
Стрибки через скакалку за 1 хв, кіл-ть разів:				
хлопці	100–110	130–140	150–160	170
дівчата	менше 110	110–120	120–130	130–140
Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів:				
хлопці	менше 5	5–10	11–15	16–20
дівчата	менше 4	4–8	9–12	12 і більше
Технічна підготовка				
Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–5 балів:				
хлопці	3–4	4–5	4–5	5
дівчата	3–4	4–5	4–5	5
Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с:				
хлопці	30–32	28–30	28–30	26–28
дівчата	36–38	34–36	32–34	30–32
Виконання форм хортингу (змагальний варіант) на оцінку: 1–5 балів:				
хлопці	3–4	4–5	4–5	5
дівчата	3–4	4–5	4–5	5

СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

У структурі кожного тренувального заняття, як правило, виділяють три його частини: підготовчу (або розминку), основну і заключну.

Підготовча частина (розминка). Метою підготовчої частини є розминка, в ході якої здійснюється підготовка учнів до виконання спеціальних прийомів і дій хортингу та вправ фізичної підготовки. Розрізняють загальну і спеціальну розминку. Завданням загальної розминки є підготовка функціональних систем організму й опорно-рухового апарату до основної роботи. Завдання спеціальної розминки – підготовка до заняття тих суглобів, зв'язок, м'язів, ударних поверхонь, на які лягає найбільше навантаження при виконанні специфічних для хортингу прийомів і дій.

Основна частина тренувального заняття. При вирішенні в тренувальному занятті одного головного завдання, основна його частина будується у порядку послідовного виконання завдань і вправ, що забезпечують рішення як цього головного завдання, так і додаткових завдань заняття.

Заключна частина заняття. У спортивному тренуванні цю частину заняття найчастіше називають заминкою. Сенс її – в забезпеченні перемикання функціональних систем організму на відновний режим. Плавний перехід від інтенсивного тренування до відпочинку попереджає можливі функціональні порушення, що можуть виникнути при різкому припиненні напруженого тренування, особливо у тих, хто недостатньо тренований і не має достатнього досвіду самостійних занять.

Визначення мети і завдань при навчанні хортингу – ключ до розробки ефективної тренувальної програми. Тренування повинно забезпечувати вироблення навичок самозахисту або координації, зменшувати вагу, поліпшувати стан серцево-судинної системи, готувати хортингістів до змагань та виробляти у них впевненість і самооцінку.

Оцінивши особисті потреби, кожен хортингіст може почати складати під них власну тренувальну програму. Тому, перш за все, необхідно визначити мету тренувань, потім визначити і поставити собі завдання, виробити програму або методи для їх рішення.

Тренування повинні стати частиною загального плану розвитку та поліпшення бойових навичок, доповнювати і посилювати прийоми. План тренування має бути ретельно продуманий і відповідати індивідуальним потребам учня або групи учнів у даний момент часу. Слід визначити, скільки часу в тиждень передбачається витратити на вправи. Звичайні тренування хортингу повинні включати в себе розтяжку, тренування серцево-судинної системи, реакції, загальну підготовку, силове тренування, конкретні навички та практичні заняття.

Розтяжки особливо важливі в заняттях спортсмена будь-якого рівня. Шия, плечі, зап'ястя, спину, стегна, ноги, підколінні і ахіллові сухожилля, гомілки завжди слід розтягувати перед тренуванням. Чим більше хортингіст гнучкий, тим менше в нього шанс отримати травму. Він можете збільшити діапазон рухів в області конкретної зв'язки, досягаючи більшої різнобічності і краще виконуючи конкретні прийоми. Розтяжки не повинні тривати більше 5 хв.

Тренування серцево-судинної системи – основа успіху в бойових тренуваннях. Протягом кожного тренування серце необхідно вправляти хоча б по 20 хв. Біг, їзда на велосипеді, стрибки через скакалку – ось вправи, якими можна тренувати серцево-судинну систему.

Також слід працювати і над тренуванням реакції, оскільки правильно виконувати прийоми залежать від підсвідомої реакції. Реакцію слід розвивати постійно, щоб позбутися від затримки перед відповіддю супротивникові.

Необхідно працювати і над загальним станом тіла, розвиваючи силу основних груп м'язів і загальний тонус. Загальний розвиток – ключ до всього. Прикладами таких вправ є згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підйоми тулуба із положення сидячи на підлозі та присідання.

Тренування конкретних умінь – це та сфера, де можна і потрібно використовувати тренажери.

5.1. Фізична підготовка в структурі тренувального заняття

Вправи спеціальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей засобами хортингу:

- сили: виконання прийомів на більш важкому партнері, присідання з партнером, перенесення партнера перед собою;
- швидкості: виконання ударів і кидків на швидкість;
- витривалості: виконання ударів і кидків, утримань на тривалість;
- спритності: виконання прийомів з використанням руху партнера, імітація вправ для підсічок з набивним м'ячем, удари ступнею по рухомому м'ячу, боротьба на одній нозі для освоєння бічної підсічки.

Вправи загальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей засобами інших видів спорту:

- сили: гімнастика – підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, згинання тулуба лежачи на спині із закріпленими ногами, піднімання ніг до хвата руками в висі на гімнастичній стінці, лазіння по лінві за допомогою ніг і без допомоги ніг;
- сили: спортивна боротьба: – присідання, повороти тулуба, нахили з партнером на плечах, підйом партнера захватом тулуба ззаду, стоячи на паралельних гімнастичних лавах;
- швидкості: легка атлетика – біг 10 м, 20 м, 30 м, стрибки в довжину з місця;
- швидкості: гімнастика – підтягування на перекладині за 20 с, згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с;
- гнучкості і спритності: спортивна боротьба – вставання на міст зі стійки, перевертання на мосту за допомогою партнера;
- гнучкості: гімнастика – вправи на розтяжку на гімнастичній стінці, вправи для формування постави;
- спритності: легка атлетика – човниковий біг 3 x 10 м, 4 x 8 м, 5 x 6 м;
- спритності: гімнастика – перекиди вперед, назад (удвох, утрюх), бічний переверт, підйом розгинанням;
- спритності: спортивні ігри – футбол, баскетбол, волейбол;
- спритності: рухливі ігри – естафети, ігри в торкання, в захоплення;
- витривалості: легка атлетика – крос 800 м;
- витривалості: плавання – 25, 50, 100 м.
- спеціальної витривалості: спортивна боротьба – 10 кидків манекена через спину на час (від 3 до 5 серій).

Вправи для комплексного розвитку фізичних якостей:

- піднімання і опускання плечей, кругові рухи плечима;

- перехід з упору присівши в упор лежачи і знову в упор присівши;
- стійка на лопатках, обертання шиї, тулуба, таза;
- нахили вперед, назад, в сторони;
- стрибки на місці з поворотом на 90°, 180°, 360°;
- ходьба по рейці гімнастичної лави, з поворотом, переступанням через набивний м'яч;
- перекид вперед із захопленням схрещених ніг, із закритими очима, зі стійки, з набивним м'ячем у руках, політ перекид;
- стійка на руках;
- переповзання;
- лазіння по гімнастичній стінці;
- метання тенісного м'яча на дальність, після перекиду вперед, на точність, перекидання м'яча в парах;
- стройові вправи – виконання команд «направо», «наліво», «кругом», перешикування з колони по одному в колону по трое, розмикання вправо, вліво від середини на витягнуті в бік руки.

5.2. Психологічна підготовка в структурі тренувального заняття

Вправи для розвитку вольових якостей засобами хортингу:

- рішучості: проведення двобоїв з моделюванням реальних ситуацій, які можуть зустрітися в майбутніх змаганнях; проведення двобою за певним завданням і обмеженням часу на його виконання;
- наполегливості: освоєння складних прийомів, які не вдається виконати з першої спроби: ударних комбінацій, кидків, утримань, больових прийомів; поєдинки з одностороннім опором;
- витримки: проведення двобою з незвичним, незручним супротивником;
- сміливості: проведення двобою з більш сильним супротивником (виконання при цьому посильних завдань – не дозволити виграти противнику чисту перемогу, протриматися певний час до оцінки за атаквальну дію, виконати атаквальну дію на мінімальну оцінку).

Вправи для розвитку вольових якостей засобами інших видів діяльності:

- витримки: не пити сиру воду після тренування, не їсти солодкого або солоного один день; затримка дихання до 90 с, подолання больового рефлексу; подолання втоми;
- наполегливості: освоєння складних рухових дій з різних видів спорту, що не вдалися при виконанні з першої спроби, суворе дотримання

режиму дня і тренування (домашня робота й облік її виконання); своєчасне виконання обіцянок, точність явки на тренування.

5.3. Моральна підготовка в структурі тренувального заняття

Вправи для розвитку моральних якостей засобами хортингу:

- працьовитості: підтримка в порядку спортивної форми (прання, прасування, ремонт);
- взаємодопомоги: підтримка, страхівка партнера, допомога партнеру при виконанні різних вправ і завдань тренування;
- дисциплінованості: виконання стройових команд, виконання вимог учителя і спортивних традицій школи;
- ініціативності: виконання деяких обов'язків помічника учителя (частковий показ виконання кидків, утримань, больових прийомів), самостійна робота з освоєння техніки і тактики; проведення двобоїв зі слабкими, менш кваліфікованими партнерами із завданням діяти не стандартними способами і методами.

Вправи для розвитку моральних якостей засобами інших видів діяльності:

- ініціативності: виконання дорученої роботи з установкою зробити краще, швидше та якісніше, ніж інші;
- чесності: виконання вимог говорити правду товаришам, учителю, батькам (при запізненні, при виявленні причин помилок);
- доброзичливості: прагнення подружитися з партнером по виконанню прийому, вправи, товаришем по тренуванню;
- працьовитості: виконання необхідної роботи в спортивному залі (прибирання, дрібний ремонт інвентарю) обов'язково супроводжується позитивними емоціями, позитивною оцінкою результатів роботи.

5.4. Тактична підготовка в структурі тренувального заняття

Вправи для підвищення тактичної готовності засобами хортингу:

- найпростіші способи виведення з рівноваги, для підготовки кидків – сковування, маневрування;
- змагальна підготовка: брати участь у 1–2 змаганнях (командних) у другій половині року.

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОГРАМИ

6.1. Засоби навчання хортингу

Крім послідовності проходження етапів навчання і виховання в методиці занять хортингом важливе значення мають способи навчання прийомам і фізичним вправам. Способи навчання – це шляхи і методи, за допомогою яких викладач передає учням знання, формує у них відповідні рухові навички і спеціальні фізичні якості. Способи навчання прийомам та вправам засновані на використанні слова, почуттєвого сприйняття, взаємодії викладача з учнем у процесі навчально-виховної діяльності. У практиці навчання і виховання в хортингу мають місце різні словесні, наочні і практичні методи, що застосовуються у взаємозв'язку на всіх етапах навчання. Хоча їх можна використовувати диференційовано на певних етапах. Вибір того чи іншого способу навчання учнів буде залежати від змісту навчального матеріалу, завдань навчання, практичної підготовленості й обізнаності вчителя фізичної культури у виді спорту хортинг та його методичної майстерності.

Словесні способи засновані на використанні слова як засобу впливу на учнів і включають: пояснення, розповідь, бесіду, подачу команд, вказівок, зауваження.

Наочні засоби навчання – це показ, демонстрація відеофільмів, кінограм, фотографій, плакатів, схем, що створюють в учнів образні уявлення про досліджувані прийоми хортингу та фізичні вправи. Їх показ має бути чітким, зразковим, інакше він негативно впливає на психіку учня, веде до неправильного виконання прийомів і дій. Він важливий на первісному етапі навчання, коли пояснення не

дає повного уявлення про прийом або технічний елемент прийому хортингу, вправу, рух тощо. У разі необхідності застосовується «дзеркальний» спосіб показу. Одна з форм використання цього способу навчання – показні заняття.

Практичні засоби відіграють вирішальну роль у формуванні рухових навичок юних хортингістів, розвитку і вдосконалення їх фізичних і спеціальних якостей. Це, як правило, цілеспрямоване і багаторазове повторення певного прийому хортингу чи фізичної вправи з поступовим ускладненням умов і підвищенням навантаження.

Важливими у навчанні юних хортингістів є і такі методичні прийоми, як випробування, виконання вправ за командами чи сигналами викладача, самостійне виконання вправ, оцінка і заохочення, надання допомоги і страхівка, ігри, естафети, змагання, підготовчі вправи. Всі ці методики хортингу застосовують у тісному взаємозв'язку щоб домогтися високої ефективності від кожного навчального заняття.

Перерахувавши різні способи навчання прийомам самозахисту, одноборства та фізичним вправам, перейдемо до висвітлення принципів, що лежать в основі методики занять хортингом.

6.2. Принципи навчання хортингу

Навчання здійснюється відповідно до основних педагогічних принципів: активності, свідомості, систематичності, наочності, поступовості і доступності, міцності оволодіння знань.

Принцип активності означає цілеспрямовану участь юних хортингістів у навчальному процесі, що досягається наступними умовами:

а) чіткістю процесу навчання, живим і цікавим проведенням навчально-виховних і навчально-тренувальних занять з хортингу, підвищенням уваги учнів і зацікавленості в успішному виконанні прийомів і вправ;

б) застосуванням змагальності і доданню навчанню захопливості, емоційного підйому, прояву значних вольових зусиль.

Змагальність викликає в учнів прагнення до максимально ефективного виконання прийомів і вправ. Однак треба враховувати, що в початковому періоді навчання змагальний метод застосовувати не доцільно, так як при слабкій підготовленості хортингістів можуть виникати помилки, які потім буде складно виправляти. Об'єктивна оцінка і заохочення стимулюють учнів до активності та впевненості

у своїх силах. Не можна необґрунтовано знижувати оцінки учнів або навпаки їх перебільшувати.

Самостійне виконання прийомів і вправ закріплює успіх у зацікавленості навчання і виховання хортингістів.

Принцип свідомості означає, що учень ясно розуміє необхідність розучування прийомів хортингу, фізичних вправ, допоміжних, базових елементів і свідомо ставитися до їх оволодіння.

Реалізація даного принципу залежить від роз'яснення учням наступних умов:

а) значення хортингу як елементу фізичної культури особистості в підвищенні і поліпшенні якості навчання і фізичного стану;

б) мети, завдань і програми навчання, конкретні вимоги, необхідні для виконання кожного прийому або вправи;

в) сутності досліджуваних прийомів хортингу і фізичних вправ, а також їх вплив на організм, ясне розуміння техніки виконання прийомів хортингу та параметрів їх практичного застосування;

г) необхідності формування навичок аналізу та узагальнення своїх спортивних успіхів і невдач.

Принцип систематичності означає послідовне і регулярне проходження навчальної програми з таким розрахунком, щоб базові елементи хортингу формували розширений арсенал прийомів єдиноборства, а попередні прості вправи були підвідними для більш складних, з закріпленням і розвитком досягнутих результатів. Регулярність навчання учнів забезпечується використанням усіх форм фізичної культури.

Систематичність щодо вивчення прийомів хортингу і фізичних вправ досягається при методично правильному розподілі матеріалу у процесі навчання і тренування. Регулярність використання всіх форм фізичної культури забезпечується багаторазовим повторенням прийомів і вправ. Перерви між заняттями і тренуваннями не повинні перевищувати 2–3 днів, інакше заняття не дадуть ефекту і знизять рівень фізичної підготовленості хортингістів.

Принцип наочності припускає зразковий показ викладачем досліджуваних прийомів і вправ у поєднанні із зрозумілим і зразковим поясненням. Цілісне, ясне і правильне уявлення про технічний прийом чи рухову дію при їх зразковому показі дозволяє швидше опанувати технікою виконання даного прийому.

Для цього необхідно вміло використовувати наочне приладдя, навчально-методичну літературу, відеофільми, плакати, схеми, макети.

Принцип поступовості і доступності означає безперервне і помірне ускладнення прийомів щодо можливості їх виконання

індивідуально кожним учнем. Треба дотримуватися послідовності у переході від легких вправ до більш складних і важких. Всі без винятку прийоми хортингу спочатку вивчаються за елементами у простій обстановці, а вже потім вдосконалюються в більш складних умовах.

Поступове підвищення навантаження у процесі навчання юних хортингістів досягається його відповідністю рівню функціонального стану організму і доступності для учнів. В іншому випадку це може привести до різних педагогічних ускладнень. При гарній підготовленості, за умови педагогічного і лікарського контролю, якщо учень додатково у позанавчальний час відвідує спортивну секцію хортингу, для нього можна застосовувати і підвищені навантаження.

Принцип міцності оволодіння знань означає закріплення сформованих рухових навичок, збереження високого рівня розвитку фізичних і спеціальних якостей протягом тривалого часу. Забезпечення умови міцності оволодіння знань досягається багаторазовим повторенням технічних елементів хортингу, загальних і спеціальних фізичних вправ у різних поєднаннях і різноманітній обстановці, а також систематичною перевіркою і оцінкою досягнутих спортивних результатів.

Для кращого освоєння складного руху або прийому хортингу вчитель фізичної культури застосовує наступний порядок навчання:

- показ прийому або руху в швидкому і повільному виконанні;
- виконання вправ, що підводять;
- навчання за розподілом рухів по частинах;
- виконання прийому в цілому.

6.3. Особливості методики вивчення нового матеріалу

Вивчення нового матеріалу з тематики хортингу здійснюється, як правило, у першій половині основної частини заняття. Завдання вдосконалення вирішуються – у другій його половині, в час, що залишився. Процес оволодіння улюбленим бойовим прийомом починається з його імітації або виконання перед дзеркалом для контролю за технікою виконання. Потім дія, якщо це удар, відпрацьовується на снарядах (спочатку на мішку, а під час оволодіння – на груші та м'ячу на розтяжках) і далі з партнером.

Вправи з відпрацювання ударів на мішку розвивають силу і витривалість, з грушею – «почуття дистанції» і точність удару, з м'ячем на розтяжках – точність і швидкість удару.

Під час занять з хортингу слід обов'язково використовувати різні способи психологічного впливу на учнів, за допомогою яких забезпечується різнобічна підготовка їх психіки до умов спортивного двобою.

Залежно від рівня підготовки учня слід змінювати фізичне навантаження на нього, і розвивати ті чи інші його якості (гнучкість, силу, витривалість). У розминку можна включати більше ігрових вправ, а в основній частині їх тренування зміщувати акцент на борцівську техніку і рухливі ігри зі спеціальною спрямованістю, зменшуючи при цьому час на одиночне відпрацювання ударів і техніку пересування. Лише після звикання учнів до ритму тренувань, до самого педагога, можна збільшувати час, що відводиться на монотонну роботу.

Техніка хортингу будується на основі різних стилів і напрямів. Базою навчання ударній роботі руками і ногами на дальній та середній дистанції є прямі, бічні удари, удари знизу, кругові та зверху в голову, тулуб і по ногах. Кидки, утримання, задушення і больові прийоми відпрацьовуються в партері.

При вивченні нового матеріалу згідно цієї програми вчитель фізичної культури має виходити із загальноприйнятих методичних положень спортивної педагогіки:

- суворості завдань, засобів і методів тренування учнів;
- зростання обсягу навантаження і засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, співвідношення між якими поступово змінюється: з місяця в місяць збільшується питома вага обсягу СФП (по співвідношенню до загального обсягу тренувального навантаження) і відповідно зменшується питома вага ЗФП;
- безперервне вдосконалення якості технічних дій (техніки хортингу);
- дотримання принципу поступовості застосування тренувальних і змагальних навантажень у процесі тренування;
- правильне планування тренувальних і змагальних навантажень з урахуванням фізіологічних особливостей учнів старшого шкільного віку (статеве дозрівання, психологічні впливи тощо);
- розвиток основних фізичних якостей на всіх етапах дворічної підготовки, відповідно до цієї програми, у поєднанні з переважним розвитком окремих фізичних якостей згідно вікових особливостей школярів 16–17 років.

У технічній підготовці можуть бути використані різні методи:

- цілісний (навчання руху в цілому у полегшених умовах з подальшим оволодінням окремими фазами і елементами);
- розчленований (роздільне навчання по фазах і основних елементах руху та їх поєднання в єдине ціле).

У даній програмі частіше використовується принцип цілісного навчання.

6.4. Застосування дидактичних методів навчання і форм контролю

№	Тема програми	Форма організації і проведення занять	Методи та прийоми організації навчально-виховного процесу	Дидактичний матеріал, технічне оснащення занять	Вид і форма контролю
1	Основи знань	Фронтальна, групова, індивідуальна	Словесний, пояснення, розповідь, бесіда практичні завдання, роз'яснення нового матеріалу. Конспекти занять для педагога	Спеціальна література, довідкові матеріали, картки, плакати	Тестування, опитування
2	Загальна фізична підготовка	Індивідуальна, групова, поточна, у парах	Словесний, наочний показ, вправи у парах, тренування	Література, таблиці, схеми, картки, спортивний інвентар: набивні м'ячі, гімнастичні скакалки, гантелі, лавки	Залік, тестування, протоколи
3	Спеціальна фізична підготовка	Індивідуальна, групова. Робота у підгрупах, у парах	Словесний, пояснення, бесіда, практичні заняття, вправи в парах, тренування, наочний показ педагогом	Дидактичні картки, плакати, подушки, лопи, рукавиці і захист на руки	Залік, тестування, проміжний тест, змагання
4	Акробатична підготовка	Індивідуальна, точна	Теоретичні і практичні заняття, наочний показ, тренування	Спортивний інвентар: хорт, гімнастичні мати, подушки приземлення	Тестування, змагання

5	Техніка і тактика хортингу	Індивідуальна, групова, в парах	Словесний, практичні заняття, вправи в парах, тренування, наочний показ педагогом	Спортивний інвентар: хорт, подушки, лапи, боксерські груші і захист на руки	Демонстрація
6	Навчальні, умовні і контрольні двобої	Індивідуальна, у парах	Словесний, практичні заняття, вправи в парах, тренування, наочний показ педагогом	Спортивний інвентар: хорт, подушки, лапи, захист на руки, ноги і пах	Змагання, демонстрація
7	Виконання формальних комплексів	Фронтальна, групова, індивідуальна	Словесний, практичні заняття, вправи в парах, наочний показ	Література, схеми, відеозаписи	Демонстрація

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Теоретична підготовка має важливе значення в підготовці хортингіста. Головне її завдання полягає в тому, щоб навчити учня осмислювати й аналізувати дії на хорті як свої, так і суперника, не механічно виконувати вказівки вчителя, а творчо підходити до них. Початківців хортингістів необхідно привчити відвідувати змагання, вивчати технічну і тактичну підготовленість суперників, стежити за діями суддів, їх реакцією, за діями хортингістів, переглядати відеоматеріали з хортингу і спортивні репортажі.

Теоретична підготовка проводиться у формі бесід, лекцій і безпосередньо в тренуванні. Вона органічно пов'язана з фізичною, техніко-тактичною, моральною і вольовою підготовкою, як елемент практичних знань. Основний матеріал з теоретичної підготовки доводиться у процесі практичних занять з учнями 10 і 11 класів.

На етапі початкової підготовки учнів 10 класу необхідно ознайомити з правилами гігієни, спортивної дисципліни та дотриманням чистоти в спортивному залі. Велику увагу необхідно приділяти розповідями про традиції хортингу, його історії і призначенню. Причому, в 10 класі знайомство учнів з особливостями спортивного єдиноборства проводиться безпосередньо перед заняттями або в ході розучування будь-яких рухових дій, звертаючи увагу учнів на те, що даний прийом краще за всіх виконував такий-то відомий спортсмен. Основна увага при побудові бесід і розповідей направляється на те, щоб прищепити хортингістам гордість за обраний вид спорту – національний вид спорту України і бажання домогтися високих спортивних результатів.

В групах хортингістів 11 класів навчальний теоретичний матеріал поширюється на весь період навчання. Знайомство з вимогами

спортивних занять проводяться у вигляді бесід перед початком тренувальних занять. Темами таких бесід, у залежності від контингенту учнів та специфіки школи, повинні стати і історія фізичної культури взагалі, й історія хортингу, і методичні особливості побудови тренувального процесу, і закономірності підготовки до змагань тощо.

Теоретичній підготовці учнів 11 класів необхідно велику увагу приділяти системі контролю і самоконтролю за рівнем різних сторін підготовленості та станом здоров'я. Бажано познайомити спортсменів з принципами ведення спортивного щоденника, особистими картками тренувальних завдань і планами побудови тренувальних циклів.

Теоретичні знання повинні мати певну цільову спрямованість: виробляти у старшокласників вміння використовувати отримані знання на практиці в умовах тренувальних занять. Навчальний матеріал розподіляється на весь період навчання. При проведенні теоретичних занять слід враховувати рівень інтелекту й особистісні якості учнів і викладати матеріал у доступній формі. Орієнтовна програма теоретичних занять для навчально-тренувальних груп учнів представлена в таблиці 7.1.

7.1. План теоретичної підготовки

№	Назва теми	Зміст теми	Клас
1	Фізична культура як важливий засіб фізичного розвитку і зміцнення здоров'я людини	Поняття про фізичну культуру і спорт. Форми фізичної культури. Фізична культура як засіб виховання працьовитості, організованості, волі та інших життєво важливих умінь і навичок	10 клас
2	Особиста і громадська гігієна	Поняття про гігієну і санітарію. Догляд за тілом. Гігієнічні вимоги до одягу і взуття. Гігієна спортивних споруд	10 клас
3	Загартовування організму	Значення і основні правила загартовування. Загартовування повітрям, водою сонцем	10 клас
4	Витоки і розвиток хортингу	Історія розвитку хортингу в Україні та за кордоном	10 клас
5	Кращі спортсмени та найсильніші команди України з хортингу	Чемпіони і призери чемпіонатів та кубків України, Європи, світу, інших міжнародних змагань. Відомі майстри хортингу в Україні та за кордоном	10 клас

6	Самоконтроль у процесі занять спортом	Сутність самоконтролю і його роль у заняттях спортом. Щоденник самоконтролю, його форма і зміст. Принципи самовиховання в хортингу	10 клас, 11 клас
7	Загальна характеристика спортивного тренування	Поняття про спортивне тренування, його мета, завдання та основний зміст. Загальна і спеціальна фізична підготовка. Техніко-тактична підготовка. Роль спортивного режиму і харчування	10 клас, 11 клас
8	Основні засоби спортивного тренування	Фізичні вправи. Підготовчі, загальнорозвивальні та спеціальні вправи. Засоби різнобічної підготовки	11 клас
9	Фізична підготовка	Поняття про фізичну підготовку. Основні відомості про її зміст і види. Характеристика основних фізичних якостей, особливості їх розвитку	11 клас
10	Єдина спортивна класифікація України (ЄСКУ)	Основні відомості про ЄСКУ. Умови виконання спортивних розрядів і звань з хортингу, згідно ЄСКУ	11 клас

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ 16–17 РОКІВ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ

У всі часи у всіх народів світу непересічною цінністю людини і суспільства було і є фізичне і психічне здоров'я. Ще в давнину воно розумілося лікарями і філософами, як головна умова вільної діяльності людини, її досконалості.

Але незважаючи на велику цінність, що надається здоров'ю, поняття «здоров'я» з давніх часів не мало конкретного наукового визначення. І в даний час існують різні підходи до його визначення. При цьому, більшість авторів: філософів, медиків, психологів щодо цього явища згодні один з одним лише в одному, що зараз немає спільного, загальноприйнятого, науково обґрунтованого поняття «здоров'я людини».

Найперше з визначень здоров'я – визначення Алкмеона, має своїх прихильників аж до сьогоднішнього дня: «Здоров'я є гармонія протилежно спрямованих сил». Цицерон охарактеризував здоров'я як правильне співвідношення різних душевних станів. Етичні вчення стоїків та епікурейців показують нам те, що у ті часи цінували здоров'я понад усе, протиставляючи його ентузіазму, прагненню до всього непомірного і небезпечного. Епікурейці вважали, що здоров'я – це повний достаток за умови повного задоволення всіх потреб. Згідно К. Ясперсу, психіатри розглядають здоров'я як здатність реалізувати

«природний вроджений потенціал людського покликання». Існує й інші формулювання: здоров'я – набуття людиною своєї самості; «реалізація особистого «Я»; повноцінна та гармонійна включеність до спільноти людей. К. Роджерс також сприймає здорову людину як рухомого, відкритого індивіда, який постійно використовує захисні реакції, незалежного від зовнішніх впливів і спирається на себе. Оптимально актуалізуючись, така людина постійно живе у кожний новий момент життя. Ця людина рухлива і добре пристосовується до мінливих умов, терпима до інших, емоційна і рефлексивна.

У статуті Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) записано, що здоров'я є не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів, але стан повного соціального і духовного благополуччя. Вважається, що здоров'я – це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів та систем, рівновагою поміж організмом та зовнішнім середовищем при відсутності хворобливих проявів. Тому основною ознакою здоров'я є здатність до значної пристосованості організму до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища. Завдяки цьому здоровий організм може витримувати значні фізичні та психічні навантаження, не тільки пристосовуючись до дії екстремальних чинників зовнішнього середовища, але й повноцінно функціонувати в цих умовах. Таким чином, здоров'я доцільно розглядати і як здатність організму активно та повноцінно пристосовуватись до змін оточення. Можна сказати, що здоров'я – це здатність організму перебувати в рівновазі з оточенням.

Багато хто з вчених розглядає здоров'я як форму життєдіяльності організму, яка забезпечує йому необхідну якість життя і максимально можливу за даних умов його тривалість. Зрозуміло, що здоров'я – це похідне від численних впливів на організм, у тому числі природно-кліматичних, соціальних, виробничих, побутових, психологічних чинників, способу життя тощо. Можна також сказати, що здоров'я – це функціональний стан організму людини, який забезпечує тривалість життя, фізичну та розумову працездатність, достатньо високий рівень самопочуття, а також відтворення здорового потомства. Стан здоров'я не є чимось статичним. Це динамічний процес, а, отже, стан здоров'я може покращуватись або погіршуватись. Кожна людина являє собою відкриту динамічну систему, тому існує широкий діапазон поняття «здоров'я» – від абсолютного здоров'я до граничних із хворобою станів.

Узагальнюючи всі наведені вище визначення поняття «здоров'я», доцільно сказати, що під здоров'ям треба розуміти процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних, психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості активного життя. Загального, прийнятного для всіх показника, за яким можна було б визначити рівень здоров'я чи його якість немає. Результати будь-яких аналізів, дані будь-яких обстежень мають значний діапазон коливань в залежності від статі, віку, конституційного типу, функціонального стану організму, географічних та метеорологічних особливостей місця проживання, характеру та інтенсивності праці, способу життя, особливостей харчування та багатьох інших чинників. Функціональний стан організму та показники його діяльності змінюються у тої самої людини навіть протягом декількох годин (одразу після пробудження і після вставання з ліжка, до прийому їжі та після її прийому тощо).

У відповідному томі 2-го видання Великої медичної енциклопедії оригінального науково-довідкового видання для лікарів воно визначається як стан організму людини, коли функції всіх його органів і систем урівноважені з зовнішнім середовищем і відсутні будь-які хворобливі зміни. В основу даного визначення покладена категорія стану здоров'я, який оцінюється за трьома ознаками: соматичному, соціальному і особистісному.

Соматичний – досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічних процесів, максимальна адаптація до навколишнього середовища.

Соціальний – міра працездатності, соціальної активності, діяльне ставлення людини до світу.

Особистісна ознака передбачає стратегію життя людини, ступінь її панування над обставинами життя. І. Д. Бех підкреслює, що організм протягом усього свого розвитку не перебуває в стані рівноваги чи врівноваженості з навколишнім середовищем. Навпаки, будучи неуврівноваженою системою, організм весь час протягом свого розвитку змінює форми своєї взаємодії з умовами навколишнього середовища. В. С. Шевчук вказує, що розглядаючи людину як біоенергоінформаційну систему, що характеризується пірамідальним будовою підсистем, до яких відносяться тіло, психіка і духовний елемент, поняття здоров'я передбачає гармонійність даної системи. Порушення на будь-якому рівні відображаються на стійкості всієї системи. Ж. В. Петрович підкреслює, що визначення здоров'я виходять з того, що організм людини повинен опиратися, пристосовуватися, долати, зберігати і розширювати свої можливості тощо.

Автори відзначають, що при такому розумінні здоров'я, людина розглядається як войовнича істота, що знаходиться в агресивному природному та соціальному середовищі. Але ж біологічне середовище не породжує організм, який нею не підтримується, а якщо це відбувається, то такий організм приречений вже на початку свого розвитку. Дослідники пропонують визначати здоров'я, виходячи з основних функцій організму людини (реалізації генетичної безумовно-рефлекторної програми, інстинктивної діяльності, генеративної функції, вродженої та набутої нервової діяльності). Відповідно до цього, здоров'я може бути визначено як здатність взаємодіючих систем організму забезпечувати реалізацію генетичних програм безумовно-рефлекторних інстинктивних процесів, генеративних функцій, розумової діяльності і фенотипічної поведінки, спрямованої на соціальну та культурну сфери життя.

Для розгляду здоров'я з точки зору системи хортингу важливо розуміти, що воно відображає необхідність, яка впливає із сутності явищ, а хвороба – це випадковість, яка не має загального характеру. Таким чином, сучасна медицина займається переважно випадковими явищами – хворобами, а не здоров'ям, що є закономірним і необхідним.

Доцент кафедри хортингу Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України, кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу З. М. Діхтяренко відзначає: «При визначенні здоров'я слід враховувати думку, що здоров'я і хвороба не співвідносяться між собою за принципом дихотомії: людина здорова, або хвора. Здоров'я постає у вигляді життєвого континууму, на якому воно присутнє завжди, хоча і в різній кількості. Навіть у тяжкохворого є якась кількість здоров'я, хоча його дуже мало. Абсолютно повне зникнення здоров'я рівнозначно смерті».

У переважній більшості робіт підкреслюється, що абсолютне здоров'я є абстракцією. Здоров'я людини є не тільки медико-біологічною, але перш за все соціальною категорією, яка визначається в кінцевому рахунку природою і характером суспільних відносин, соціальними умовами і факторами, залежними від способу суспільного укладу.

Можна виділити кілька підходів до визначення здоров'я, що простежуються в прикладних дослідженнях. Одним з них є підхід «від протилежного», в якому здоров'я розглядається як відсутність хвороби. В рамках цього підходу здійснюються дослідження у медичній психології і психології особистості. Природно, такий розгляд феномена «здоров'я» не може бути вичерпним. Різні автори наводять такі недоліки такого розуміння здоров'я:

– у розгляді здоров'я як нехвороби споконвічно закладена логічна помилка, так як визначення поняття через заперечення не може вважатися повним;

– даний підхід – суб'єктивний, так як в ньому здоров'я бачиться як заперечення усіх відомих хвороб, але при цьому за бортом залишаються все невідомі хвороби;

– таке визначення має описовий і механістичний характер, що не дозволяє розкрити сутність феномену індивідуального здоров'я, його особливості та динаміку.

Можна зробити висновок, що здоров'я щось більше, ніж відсутність хвороб і пошкоджень, це – можливість повноцінно працювати, відпочивати, тобто, виконувати властиві людині функції вільного та радісного жити.

Другий підхід характеризується як комплексно-аналітичний. У даному випадку при вивченні здоров'я шляхом підрахунку кореляційних зв'язків виділяються окремі фактори, що впливають на здоров'я. Потім аналізується частота народження даного чинника в життєвому середовищі конкретної людини, і на підставі цього робиться висновок про його здоров'я. Можна вказати на наступні мінуси такого підходу:

– можливість недостатності конкретного фактора для висновку про здоров'я людини;

– відсутність єдиного абстрактного еталона здоров'я як суми набору чинників;

– відсутність єдиної кількісної вираженості окремої ознаки, що характеризує здоров'я людини.

В якості альтернативи попереднім підходам до дослідження проблеми здоров'я розглядається системний підхід, принципами якого є:

– відмова від визначення здоров'я як нехвороби;

– виділення системних, а не ізольованих критеріїв здоров'я (критеріїв цілісної системи здоров'я людини);

– обов'язкове вивчення динаміки системи, виділення зони найближчого розвитку, яка б показала, наскільки пластична система при різних впливах, тобто наскільки можлива її самокорекція або корекція;

– перехід від виділення певних типів до індивідуального моделювання.

Система хортингу пропонує 3 рівня для опису цінності здоров'я:

1) біологічний – початкове здоров'я передбачає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і, як наслідок, мінімум адаптації;

2) соціальний – здоров'я є мірою соціальної активності, діяльного ставлення людини до світу;

3) особистісний, психологічний – здоров'я є не відсутність хвороби, а швидше заперечення її, в сенсі подолання. Здоров'я в цьому випадку виступає не тільки як стан організму, але як «стратегія життя людини».

Система хортингу визначає здоров'я як характеристику запасу життєвих сил людини, яка задається природою і реалізується або не реалізується людиною.

При визначенні поняття «здоров'я» часто виникає питання про його норми. При цьому, саме поняття норми є дискусійним. Цей феномен розглядається як умовне позначення рівноваги організму людини, окремих його органів і функцій в умовах зовнішнього середовища. Тоді здоров'я визначається як рівновага організму і його середовища, а хвороба – як порушення рівноваги із середовищем. Але організм ніколи не знаходиться в стані рівноваги з середовищем, тому що в протилежному випадку припинився б розвиток, а значить, і можливість подальшого життя.

Також слід розуміти норму як біологічний оптимум живої системи, тобто інтервал її оптимального функціонування, який має рухливі межі, в рамках яких зберігається оптимальний зв'язок із середовищем і узгодженість усіх функцій організму. І тоді нормальним слід вважати функціонування в межах оптимуму, що і буде розглядатися як здоров'я організму. Говорити про здоров'я організму і його норму в принципі неможливо, тому що індивідуальний розвиток є патологією, відхиленням від норми, яку можна відносити тільки до 20–25-річного віку, що характеризується мінімальною частотою головних хвороб людини. Розглядаючи проблему здоров'я як одну з глобальних проблем людства, можна зазначити, що поняття норми залишається абстрактним тому, що означає стан, який передують захворюванню, а він може бути неоднаковим у різних людей. При визначенні здоров'я можна відійти від відносної і суперечливою категорії норми в бік розуміння здоров'я з позицій якості. Система хортингу з цього приводу говорить про те, що проблема здоров'я, як і всі глобальні проблеми, виникає в кризовій ситуації. Джерела цієї кризи лежать всередині, а не поза людської істоти, що розглядається як індивідуальність і як колектив. І рішення всіх цих проблем має виходити насамперед зі змін самої людини, її внутрішньої сутності. Здоров'я тісно пов'язується з «якістю» людей даного суспільства, про яке можна судити за тривалістю життя, скорочення захворювань, злочинності і наркоманії.

Отже, системою хортингу здоров'я розглядається:

- як інтегративна характеристика особистості, що охоплює як її внутрішній світ, так і всю своєрідність взаємин із оточенням, і включає в себе фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти;
- як стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями людини і постійно мінливими умовами середовища. Причому, його не слід розглядати як самоціль; такий стан є лише засобом для найбільш повної реалізації життєвого потенціалу людини.

Спостереження і експерименти давно дозволили медикам і дослідникам розділити фактори, що впливають на здоров'я людини, на біологічні та соціальні. Подібний розподіл отримав філософське підкріплення в розумінні людини як істоти біосоціальної. До числа соціальних факторів відносяться житлові умови, рівень матеріального забезпечення та освіти, склад сім'ї тощо. Серед біологічних факторів виділяють вік матері, коли народилася дитина, вік батька, особливості перебігу вагітності та пологів, фізичні характеристики дитини при народженні. Розглядаються також психологічні чинники, як результат дії біологічних і соціальних факторів. Розглядаючи фактори ризику здоров'я, можна вказати на шкідливі звички (куріння, споживання алкоголю, неправильне харчування), забруднення довкілля, а також на «психологічне забруднення» (сильні емоційні переживання, стресові ситуації) і генетичні чинники. Так, наприклад, виявлено, що тривалий дистрес (від грец. *dys* – приставка, що означає розлад + англ. *stress* – напруга) пригнічує імунітет, роблячи їх більш уразливими до інфекцій і злоякісних пухлин; крім того, при стресі у нервових людей, які легко впадають в гнів, у кров викидається велика кількість стресових гормонів, що, прискорюють процес утворення бляшок на стінках коронарних артерій.

Пропонується розрізняти кілька груп факторів здоров'я, що визначають відповідно його відтворення, формування, функціонування, споживання і відновлення, а також характеризують здоров'я як процес і як стан. Так, до чинників (показників) відтворення здоров'я відносяться: стан генофонду, стан репродуктивної функції батьків, її реалізація, здоров'я батьків, наявність правових актів, що охороняють генофонд та вагітних тощо. До факторів формування здоров'я можна зарахувати спосіб життя, до якого відносять рівень виробництва і продуктивності праці; ступінь задоволення матеріальних і культурних потреб; загальноосвітній і культурний рівні; особливості харчування, рухової активності, міжособистісних

відносин; шкідливі звички тощо, а також стан навколишнього середовища. Як фактори споживання здоров'я слід розглядати культуру і характер трудової діяльності, соціальну активність індивіда, стан морального середовища тощо. Відновленню здоров'я служать рекреація, лікування та реабілітація.

В умовах сучасної науково-технічної революції велика кількість ознак призводить до певної дезорганізації природних основ ефективного життя особистості, кризи емоційності, основними проявами чого є емоційна дисгармонія, відчуженість і незрілість почуттів, що ведуть до погіршення здоров'я і захворювань. Велике значення для здоров'я має установка людини на довге здорове життя.

В якості одного з факторів здоров'я система хортингу розглядає культуру. Культура виражає міру усвідомлення і оволодіння людиною своїми відносинами до самого себе, до суспільства, природи, а також ступінь і рівень саморегуляції її сутнісних ознак. Якщо наші пращури були в значній мірі беззахисні перед різними захворюваннями в силу свого незнання, і такий стан справ частково рятували лише різні табу, то сучасна людина знає незрівнянно більше, ніж свої попередники, про природу хвороб власного організму, фактори ризику здоров'я. Тепер людина живе в набагато кращих умовах. Але незважаючи на це, рівень захворюваності є досить високим, причому досить часто люди хворіють тими хворобами, для профілактики яких досить вести певний спосіб життя. Така ситуація пояснюється тим, що дуже часто люди не знають, що вони здатні зробити з самим собою, якими величезними резервами фізичного і психічного здоров'я володіють. Людині треба зуміти зберегти і задіяти ці резерви для збільшення тривалості активного і щасливого життя. Незважаючи на загальну грамотність, люди багато чого просто не знають, а якщо і знають, то не дотримуються правил здорового способу життя. Для здоров'я потрібні такі знання, які стали б буттям людини.

Культурна людина не може дозволити собі хворіти; отже, високий рівень захворюваності населення (особливо такими хронічними захворюваннями як атеросклероз, ішемічна хвороба серця, діабет тощо), зростання числа осіб з надлишковою вагою тіла, а також тих, хто курять, вживають алкоголь, є показником низького рівня їхньої культури.

Звертаючи увагу на наявність ряду складових здоров'я, зокрема, таких як фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я, система хортингу розглядає чинники, які надають переважний вплив на кожну з них. Так, до числа основних факторів, що впливають на

фізичне здоров'я, відносяться: система харчування, дихання, фізичних навантажень, загартовування, гігієнічні процедури. На психічне здоров'я в першу чергу впливають: система відносин людини до себе, інших людей, життя в цілому; її життєві цілі й цінності, особистісні якості характеру. Соціальне здоров'я особистості залежить від відповідності особистісного і професійного самовизначення, задоволеності сімейним і соціальним статусом, гнучкості життєвих стратегій і їх відповідності соціокультурній ситуації (економічним, соціальним і психологічним умовам). І, нарешті, на духовне здоров'я, що є призначенням життя, впливає висока моральність, свідомість і наповненість життя, творчі стосунки і гармонія з собою і навколишнім світом. Разом з тим, розгляд цих факторів, що окремо впливають на кожен складову здоров'я є досить умовним, оскільки всі вони знаходяться в тісному взаємозв'язку.

Отже, здоров'я людини залежить від багатьох факторів: спадкових, соціально-економічних, екологічних, діяльності системи охорони здоров'я. Але особливе місце серед них займає спосіб життя людини.

8.1. Поняття «здоров'я», його зміст і критерії

Життя людини залежить від стану здоров'я організму і можливостей використання його психофізіологічного потенціалу. Всі сторони людського життя в широкому діапазоні соціального буття – виробничо-трудова, соціально-економічна, політична, сімейно-побутова, духовна, оздоровча, навчальна – в кінцевому рахунку, визначаються рівнем здоров'я.

Існують різні підходи до визначення поняття «здоров'я», які можна класифікувати наступним чином:

- 1) здоров'я – це відсутність хвороб;
- 2) «здоров'я» і «норма» – поняття, тотожні;
- 3) здоров'я як єдність морфологічних, психо-емоційних і соціально-економічних показників.

Загальне для цих визначень у тому, що здоров'я розуміється як щось протилежне хворобі, відмінне від неї, як синонім норми.

Тому поняття «здоров'я» можна визначити у такий спосіб: здоров'я – нормальний психосоматичний стан людини, що відбиває її повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя і забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних та біологічних функцій.

Які змістовні характеристики використовуються при розгляді здоров'я? Найбільш широке поширення в даний час отримав функціональний підхід. Його особливість полягає в здатності індивіда здійснювати властиві йому біологічні та соціальні функції, зокрема, виконувати суспільно корисну трудову, виробничу діяльність. Їх втрата є найбільш поширеним і найбільш значущим для людини, сім'ї, суспільства соціальним наслідком хвороб людини.

У зв'язку з функціональним підходом до здоров'я виникло поняття «практично здорова людина», оскільки можливі патологічні зміни, які суттєво не позначаються на самопочутті і працездатності людини. Однак, при цьому найчастіше не враховується, яку ціну організм платить за збереження працездатності. У ряді випадків ціна може бути настільки високою, що загрожує серйозними наслідками для здоров'я і працездатності в майбутньому, оскільки зміни в організмі до певного рівня можуть не позначатися на суб'єктивних відчуттях і навіть не відбиватися на функції того чи іншого органу і системи. Тому якісні та кількісні характеристики як здоров'я, так і хвороби мають досить широкий діапазон тлумачення. У межах його відмінності в ступені вираженості здоров'я визначаються за багатьма ознаками: рівнем життєстійкості організму, широті його адаптаційних можливостей, біологічної активності органів і систем, їх здатність до регенерації тощо.

Походження хвороби має два джерела: стан людського організму, тобто «внутрішня підстава» і зовнішні причини, на нього впливають. Отже, для попередження хвороб – підвищення життєстійкості організму є два способи: або видалення зовнішніх причин, або оздоровлення, зміцнення організму для того, щоб він був у стані нейтралізувати ці зовнішні причини. Перший спосіб мало надійний, оскільки людині, яка живе в суспільстві, практично неможливо усунути всі зовнішні чинники хвороби.

Другий спосіб більш результативний. Він полягає в тому, щоб у міру можливості уникати приводів, які провокують хвороби, і в той же час загартовувати свій організм, привчати його пристосовуватися до зовнішніх впливів, щоб знизити чутливість до дії несприятливих чинників. Тому здатність до адаптації – один з найважливіших критеріїв здоров'я.

Таким чином, хортинг зі своїми здоров'язберігальними технологіями є не тільки засобом укріплення здоров'я учнів, а має ефективні профілактичні методи запобігання появи багатьох захворювань людини.

8.2. Спосіб життя учнівської молоді та його вплив на здоров'я

Охорона і зміцнення здоров'я молоді в основному визначається способом життя. Підвищена увага до нього проявляється на рівні суспільної свідомості, у сфері культури, освіти, виховання.

Спосіб життя учневі 16–17 років не можна нав'язати ззовні. Особистість має реальну можливість вибору значущих для неї форм життєдіяльності, типів поведінки. Маючи певну автономність і цінність, кожна особистість формує свій образ дій і мислення. Особистість здатна впливати на зміст і характер способу життя групи, колективу, в яких вона знаходиться.

Виявом саморегуляції особистості в життєдіяльності є її стиль життя. Це поведінкова система, що характеризується певною сталістю складових її компонентів і включає прийоми поведінки, що забезпечують досягнення молодою людиною намічених цілей з найменшими фізичними, психічними і енергетичними витратами. Стаючи звичкою, стиль життя набуває деяку свободу від сфери свідомого контролю. Але для сфери самоврядування особистості можуть бути характерні і цілеспрямовані вольові акти самовпливу. Цей рівень саморегуляції стає можливий при розвиненості ієрархії мотивів особистості, наявності мотивацій високого рівня, пов'язаного із загальною спрямованістю інтересів і ціннісних орієнтацій, узагальнених соціальних установок.

Аналіз фактичних матеріалів про життєдіяльність учнівської молоді свідчить про її невпорядкованість і хаотичну організацію. Це відбивається в таких найважливіших компонентах, як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, мале перебування на свіжому повітрі, недостатня рухова активність, відсутність загартування, виконання самостійної навчальної роботи у час, призначений для сну, куріння та ін. У той же час встановлено, що вплив окремих компонентів способу життя учнівської молоді, прийнятого за 100 %, дуже значимо. Так, на режим сну доводиться 24–30 %, на режим харчування – 10–16 %, на режим рухової активності – 15–30 %. Накопичуючись протягом навчального року, негативні наслідки такої організації життєдіяльності найбільш яскраво проявляються на час його закінчення (наприкінці навчального року збільшується число захворювань). А так як ці процеси спостерігаються протягом 5–6 років навчання, то вони істотно впливають на стан здоров'я молоді. Ці факти дозволяють зробити висновок, що практичні

заняття з фізичної культури у навчальному закладі не гарантують автоматичного збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді. Його забезпечують багато складових способу життя, серед яких велике місце належить регулярних занять хортингом, фізичними вправами, іншими видами спорту, а також оздоровчим факторам.

8.3. Здоровий спосіб життя учня 16–17 років

В останні роки активізувалася увага до здорового способу життя учнівської молоді, і це пов'язано зі стурбованістю суспільства щодо здоров'я учнів, які випускаються школою, зростання захворюваності у процесі подальшої професійної підготовки, наступним зниженням працездатності. Необхідно чітко уявляти, що не існує здорового способу життя як певної особливої форми життєдіяльності поза способу життя в цілому.

Здоровий спосіб життя відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності учнівської молоді, для якої характерна єдність; і доцільність процесів 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 та 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 в учнівській молоді як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне у духовному, моральному і фізичному відношенні життя.

Організуючи свою життєдіяльність, особистість вносить у неї впорядкованість, використовуючи деякі стійкі структурні компоненти. Це може бути певний режим, коли учень, наприклад, регулярно в один і той же час харчується, лягає спати, займається фізичними вправами, 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 або фізичною культурою.

Ці характеристики здорового способу життя стійкі по відношенню до постійно мінливих, численних впливів оточення людини. Вони утворюють свого роду бар'єри, що захищають її від необхідності весь час реагувати на різноманіття існуючих навколо суджень, думок, оцінок, вимог. Усередині цих кордонів молода людина вільна регулювати свої дії, випробувати нові зразки поведінки. З одного боку, стійкі і повторювані компоненти життєдіяльності звернені до особистості, пов'язані з її індивідуальними перевагами, з іншого – вони не є її винаходом, а складаються і набувають культурного значення в процесі спілкування людей, у ході їх повсякденної практики.

Здоровий спосіб життя характеризується спрямованістю, яка об'єктивно виражається в тому, які цінності ним виробляються, які суспільні потреби ним задовольняються, що він дає для розвитку самої особистості. Між реальним способом життя і системою суб'єктивних відносин, що породжується у результаті ведення здорового способу життя, виникають протиріччя, в процесі вирішення яких відбувається перебудова, розвиток і вдосконалення способу життя, система відносин в ньому. Важливо не тільки те, як учнівська молодь живе, а й те, заради чого вона живе, чим пишається і проти чого бореться. Так здоровий спосіб життя набуває оцінного і нормативного поняття.

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

Для учнівської молоді з високим рівнем розвитку особистості характерне не тільки прагнення пізнати себе, але бажання і вміння

змінювати себе, мікросередовище, в якій людина знаходиться. Шляхом активної самозміни і формується особистістю її спосіб життя. Самосвідомість, вбираючи в себе досвід досягнень особистості в різних видах діяльності, перевіряючи фізичні і психічні якості через зовнішні види діяльності та спілкування, формує повне уявлення молодій людині про себе. Одночасно з цим в структуру самосвідомості включаються ідеали, норми і цінності, громадські за своєю суттю. Вони присвоюються особистістю, стають її власними ідеалами, цінностями, нормами, частиною її самосвідомості.

Вивчення ціннісних орієнтацій учнівської молоді на здоровий спосіб життя дозволяє виділити серед них умовно чотири групи.

Перша група включає в себе абсолютні, загальнолюдські цінності, які отримали в учнів оцінку величезного значення.

Друга група «переважних цінностей» – 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.

Четверта група цінностей названа «приватними», так як її змісту учнівська молодь надає невелике значення – знання про функціонування людського організму, фізична підготовленість до майбутньої професії, громадська активність.

Судження учнівської молоді про вплив фізичної культури на загальнокультурний розвиток особистості в більшій мірі пов'язані з поліпшенням форм тілесного та функціонального розвитку. Помітне зниження впливу фізичної культури на інші сторони особистості та її діяльність обумовлені постановкою фізичного виховання у навчальному закладі, недостатньою реалізацією його гуманітарного змісту, негативним досвідом попередніх занять деякими видами спорту, впливом найближчого оточення тощо. Менше чверті учнів долучено до регулярної фізкультурно-спортивної діяльності під час дозвілля. На цьому тлі спостерігається недостатня ефективність пропаганди здорового способу життя викладачами фізичної культури та медичними працівниками.

8.4. Змістовні характеристики складових здорового способу життя учнівської молоді

До основних складових здорового способу життя відносять наступні:
– режим праці і відпочинку;

- організація сну;
- режим харчування;
- організація рухової активності;
- виконання вимог санітарії, гігієни, загартовування;
- профілактика шкідливих звичок;
- культура міжособистісного спілкування;
- психофізична регуляція організму;
- культура сексуальної поведінки.

8.4.1. Режим праці і відпочинку

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

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

Режим дня – нормативна основа життєдіяльності для всіх представників учнівської молоді. У той же час він повинен бути індивідуальним, тобто відповідати конкретним умовам, стану здоров'я, рівню працездатності, особистим інтересам і нахилам учня. 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 у відповідності з наведеними гігієнічно допустимими нормами. Відповідно до них добовий бюджет часу учнівської молоді складається з двох половин: 12 год навчальних занять (6 год аудиторних і 4–6 год самостійних) і 12 год, відведених на відновлення організму (сон, відпочинок,

самообслуговування) і особистісний 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 слід розподілити різні види діяльності в межах конкретного дня, встановити постійну послідовність і правильне чергування праці і відпочинку, загальний розпорядок дня у залежності від змінності і навчального розкладу.

8.4.2. Організація сну

Сон – обов'язкова і найбільш повноцінна форма щоденного відпочинку. Для учнівської молоді необхідно вважати звичайною нормою нічного монофазного сну (МС) 7,5–8 год. Години, призначені для сну не можна розглядати як якийсь резерв часу, який можна часто і безкарно використовувати для інших цілей. Це, як правило, відбивається на продуктивності розумової праці і психоемоційному стані. Безладний сон може привести до безсоння та іншим нервовим розладам.

Напружену розумову роботу необхідно припиняти за 1,5 год до відходу до сну, так як вона створює в корі головного мозку замкнуті цикли збудження, що відрізняються великою стійкістю. Інтенсивна діяльність мозку продовжується навіть тоді, коли людина закінчила займатися розумовою працею. Тому розумова праця, що здійснюється безпосередньо перед сном, ускладнює засипання, призводить до ситуативних сновидінь, млявості і поганого самопочуття після пробудження. Перед сном необхідно провітрювання кімнату, а ще краще спати при відкритій квартирці.

Мало сплячим людям для гарного самопочуття і високої працездатності досить 5–6 год сну. Це, як правило, люди енергійні, які активно долають труднощі та не затримують надмірно увагу на неприємних переживаннях. Багато сплячі люди потребують 9 год сну і навіть більше. Це переважно люди з підвищеною емоційною чутливістю.

Найбільш поширений розлад сну, коли людина мало і погано спить, називають безсонням. Іноді не дають заснути справи: людина перехвилювалася або розтривожилася. Таке безсоння називають ситуативним. Зазвичай воно проходить разом із зникненням причин занепокоєння або конфлікту. Трапляється таке, що кризова ситуація проходить, але людина залишає шкідливу звичку «занадто сильно прагнути заснути». Така звичка може викликати зворотну реакцію – розвиток стійкого безсоння від боязні безсоння. Причиною стійкого розладу сну можуть стати заспокійливі і снодійні засоби, якщо їх

довго приймати. Снодійні ліки вимикають механізм сну, ламають і перекроюють його фази.

8.4.3. Організація режиму харчування

Культура харчування відіграє значну роль у формуванні здорового способу життя учнівської молоді. Кожен учень 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 факторів.

Харчування будується на наступних принципах:

- досягнення енергетичного балансу;
- встановлення правильного співвідношення між основними харчовими речовинами – білками, жирами, вуглеводами, між рослинними і тваринними білками і жирами, простими і складними вуглеводами;
- збалансованості мінеральних речовин і вітамінів;
- ритмічності прийому їжі.

Їжа служить джерелом енергії для роботи всіх систем організму, відновлення тканин. Частина енергії йде на основний обмін, необхідний для підтримки життя у стані повного спокою (для чоловіків з масою тіла 70 кг він становить у середньому 1700 ккал; у жінок на 5–10 % нижче); енерговитрати на засвоєння їжі складають близько 200 ккал, або 10–15 %; близько 30–40 % енергії йде на забезпечення фізичної та професійної активності людини. У середньому добове споживання енергії у юнаків становить 2700 ккал, дівчат – 2400 ккал. Потреба в енергії населення північних зон України вище, ніж центральної, на 10–15 %, в південних – на 5 % нижче.

Калорійність раціону на 1400–1600 ккал забезпечується за рахунок вуглеводів (350–450 г), 600–700 ккал за рахунок жирів (80–90 г) і 400 ккал за рахунок білків (100 г). Із загальної кількості вуглеводів частка цукру повинна становити не більше 25 %. Бажано, щоб не менше 30 % вуглеводів забезпечувалося за рахунок картоплі, овочів, фруктів. Жирову частину раціону доцільно забезпечити на 1/4 вершковим маслом, 1/4 – рослинним, а 2/4 – за рахунок жиру, що міститься в самих харчових продуктах. Кількість білків тваринного походження має становити 50–60 % його добової норми, половина якої забезпечується за рахунок молочних продуктів.

У період екзаменаційних сесій, коли енерговитрати зростають, розпад білків посилюється, внаслідок чого енергетична цінність раціону підвищується до 3000 ккал, а споживання білків до 120 г,

1 мг у процесі регулярних занять хортингом, енерговитрати зростають до 3500–4000 ккал. У зв'язку з цим змінюється співвідношення основних харчових продуктів. Так, при виконанні спортивних вправ, що сприяють збільшенню м'язової маси і розвитку сили, в харчуванні підвищується вміст білка (16–18 % за калорійністю). При тривалих вправах на витривалість підвищується вміст вуглеводів (60–65 % за калорійністю). У період змагань з хортингу в раціон доцільно включати легкозасвоювані продукти, багаті білками і вуглеводами. Крім того, зростає потреба у вітамінах і перш за все аскорбінової кислоти (35 мг у розрахунку на кожні 1000 ккал).

Потреба організму у воді відповідає кількості рідини, що ним втрачається. Вода становить у середньому 66 % нашого тіла. У нормальних умовах людина втрачає за добу в середньому 2300–2800 мл води. Потреба у воді становить 35–45 мл на 1 кг маси тіла. У звичайних умовах потреба організму у воді частково задовольняється за рахунок надходження з твердою їжею (в середньому 800–1000 мл/добу) і оксидаційної води (що утворюється в самому організмі при окисленні білків, жирів і вуглеводів – 350–480 мл/добу). Тому для повного задоволення потреби організму у воді необхідно вживати додатково близько 1200–1500 мл так званої вільної рідини (чай, молоко, вода, компоти, супи, соки тощо). Нестача води сприяє накопиченню в організмі продуктів розпаду білків і жирів, а надлишок – вимивання з нього мінеральних солей, водорозчинних вітамінів та інших необхідних речовин.

Важливим аспектом культури харчування є режим харчування і розподіл калорійності їжі протягом доби. З цього приводу існують три точки зору. Перша велике значення надає максимальному сніданку. 40–50 % калорійності денного раціону має припадати на ранковий прийом їжі, приблизно по 25 % залишається на обід і на вечерю. Це обумовлено тим, що у більшості людей життєдіяльність організму в першій половині дня вище і їм більше підходить щільний сніданок. Друга точка зору пов'язана з рівномірним розподілом навантаження за калорійністю при трьох-чотириразовому харчуванні (по 30 % припадає на сніданок і вечерю, 40 % – на обід). Такий розподіл калорій часто рекомендують при будь-якому харчуванні. Третій підхід пов'язаний з максимальною вечерею (близько 50 % добової калорійності припадає на вечерю і по 25 % на сніданок і обід). При цьому мається на увазі, що вечеряти треба не пізніше 18–20 год і не менше ніж за 2–3 год до сну. Подібна позиція пояснюється тим, що максимальне виділення шлункового соку і ферментів припадає на 18–19 год. Крім того, для захисту від вечірнього накопичення

продуктів метаболізму природа «передбачила» і вечірній максимум функцій нирок, що забезпечує швидке виведення шлаків з сечею. Тому таке харчове навантаження теж є раціональним.

До режиму харчування слід підходити строго індивідуально. Головне правило – повноцінно харчуватися не менше 3–4 разів на день. Вибравши той чи інший харчовий режим необхідно строго дотримуватися його, оскільки різкі зміни в харчуванні, харчові стреси, аж ніяк не байдужі для організму. Систематичні порушення режиму харчування (їжа всухом'ятку, рідкісні або рясні, безладні прийоми їжі) погіршують обмін речовин і сприяють виникненню захворювань органів травлення, зокрема гастритів, холециститів.

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

8.4.4. Організація рухової активності

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

У дуже багатьох людей, зайнятих у сфері інтелектуальної праці рухова активність обмежена. Це властиво і учнівській молоді, у якій співвідношення динамічного і статичного компонентів життєдіяльності становить за часом у період навчальної діяльності 1:3, а за енерговитратами 1:1; у позанавчальний час відповідно 1:8 і 1:2. Та обставина, що динамічний компонент діяльності учнівської молоді під час навчальних занять і у позанавчальний час майже однаково вказує на низький рівень рухової активності значного контингенту учнів. У той же час певна частина учнів захоплюється хортингом, рівень досягнень в якому вимагає від них виконання порівняно високих за обсягом і інтенсивністю фізичних навантажень. Тому виникає найважливіше соціально-педагогічне завдання – визначити оптимальні, а також мінімально і максимально можливі режими рухової активності.

Мінімальні межі повинні характеризувати той обсяг рухів, який необхідний людині, щоб зберегти нормальний рівень функціонування організму. Цьому рівню повинен відповідати руховий режим

оздоровчо-профілактичного характеру. Оптимальні межі повинні визначити той рівень фізичної активності, при якому досягається найкращий функціональний стан організму, високий рівень виконання навчально-трудової і соціальної діяльності. Такий режим носить оздоровчо-розвивальний характер.

Максимальні межі повинні застерігати від надмірно високого рівня фізичних навантажень, який може призвести до перевтоми, перетренування, до різкого зниження рівня працездатності в навчально-трудої діяльності. Назвемо такий режим індивідуально адаптованим до максимальних можливостей учнів. Тому для учнів-спортсменів, орієнтованих на досягнення високих спортивних результатів у хортингу, необхідно планувати такий індивідуальний режим навчання, життєдіяльності, тренування, який буде забезпечувати поєднання всіх його компонентів.

Встановлено, що у середньому рухова активність учнівської молоді у період навчальних занять (8 міс) становить 8000–11000 кроків на добу; в екзаменаційний період (2 міс) – 3000–4000 кроків, а в канікулярний період 14000–19000. Очевидно, що рівень рухової активності учнівської молоді під час канікул відображає природну потребу в рухах, бо в цей період учні вільні від навчальних занять. Виходячи з цього можна зазначити, що рівень їх рухової активності в період навчальних занять становить 50–65 %, у період іспитів – 18–22 % біологічної потреби. Це свідчить про реально існуючий дефіцит рухів протягом 10 міс на рік.

Навчальні заняття з фізичної культури (два рази на тиждень) в середньому забезпечують можливість рухів в обсязі 4000–7300 кроків, що не може компенсувати загальний дефіцит рухової активності за тиждень. На жаль, у вихідні дні малорухливий спосіб життя домінує у більшості учнів, а руховий компонент становить менше 2 % бюджету вільного часу.

В учнів – активних спортсменів хортингу середньодобовий обсяг рухової активності становить 16000–24000 кроків. Його підвищення до 28000–32000 кроків на навчально-тренувальних заняттях ускладнює відновлення. Як наслідок, у них істотно знижується в наступні дні обсяг денної рухової активності до 2500–4000 кроків. Таке явище відображає процес саморегуляції рухової активності, внутрішній зміст якого становить взаємодія процесів стомлення і відновлення.

Слід враховувати сезонні коливання рухової активності – взимку вона знижується на 5–15 % по відношенню до літа. В учнів, віднесених до основної медичної групи, вона вище, ніж у тих, хто

розподілений у спеціальну медичну групу, в середньому на 17–28 %. У юнаків рухова активність вище, ніж у дівчат, в середньому на 25–30 %. Нейродинамічні особливості (баланс між збудженням і гальмуванням) також впливають на обсяг рухової активності. В осіб з переважанням збудження спостерігається більш високий рівень рухової активності, ніж у осіб з переважанням гальмування над збудженням (у 2–3 рази). Особи з врівноваженістю цих процесів за рівнем рухової активності займають середнє положення.

Відповідно до програми профілактики основних факторів ризику серед молоді гіподинамічною вважається ситуація, при якій учнівська молодь приділяє фізичним вправам до 4 год на тиждень, тобто займається тільки в рамках навчальних занять на уроках фізичної культури. Оптимальним руховим режимом для учнівської молоді є такий, при якому юнаки приділяють заняттям 8–12 год у тиждень, а жінки – 6–10 год. При цьому на цілеспрямовані заняття фізичними вправами бажано витратити не менше 6–8 год юнакам, і 5–7 год дівчатам. Решта часу доповнюється фізичною активністю в різних умовах побутової діяльності. Важливий фактор оптимізації рухової активності – самостійні заняття учнівської молоді хортингом, фізичними вправами (ранкова гімнастика, мікропаузи в навчальній праці з використанням вправ спеціальної спрямованості, щоденні прогулянки, походи вихідного дня тощо). Необхідні умови самостійних занять – це вільний вибір засобів і методів їх використання, висока мотивація і позитивний емоційний і функціональний ефект від витрачених фізичних, вольових, емоційних зусиль.

Таким чином, щоб виконувати вказаний руховий режим, необхідна рухова діяльність в обсязі 1,3–1,8 год у день. За рахунок використання рухової активності з відносно високою інтенсивністю можна скоротити її тривалість. Так, двогодинну прогулянку зі швидкістю 4,5 км/год замінює 15-хвилинний біг зі швидкістю 10 км/год або 30 хв гри в баскетбол. Як ефективний компонент рухової активності слід розглядати хортинг. Його високий емоційний ефект пов'язаний з хорошим функціональним ефектом (пульсовий режим 120–140 уд/хв).

8.4.5. Особиста гігієна

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

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

Догляд за порожниною рота і зубами вимагає того, щоб після їжі рот прополіскувати теплою водою. Чистити зуби рекомендується раз у день, щоб уникнути стирання емалі. Зубна щітка не повинна бути занадто жорсткою, а процедура чищення повинна займати не менше 2 хв. Щоб зберегти зуби, важливо, щоб їжа містила достатню кількість кальцію, з солей якого у значній мірі складається тканина зубів, а також вітамінів, особливо D і В. Для зміцнення ясен слід більше вживати в їжу цибулі, часнику, свіжих овочів. Під час їжі потрібно уникати швидкого чергування гарячих і холодних страв. Небажано гризти горіхи, кісточки ягід і плодів, оскільки емаль, що покриває зуби, може дати тріщину, після чого руйнування зубних тканин йде досить швидко. Не рідше 2 рази на рік необхідно відвідувати лікаря стоматолога для профілактичного огляду зубів.

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 по можливості легкою і не утрудняти рухів. Тому спортивний одяг виготовляється з еластичних бавовняних і вовняних тканин з високою повітропроникністю, добре всмоктує піт і сприяє його швидкому випаровуванню. Спортивний одяг із синтетичних тканин рекомендується застосовувати лише для захисту від вітру, дощу, снігу тощо. Спортивний одяг слід використовувати тільки під час занять і змагань; його необхідно регулярно прати.

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

Додаткові гігієнічні засоби включають гідропроедури, 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. Короточасні холодні і гарячі душі підвищують тонус м'язів і серцево-судинної системи. Контрастний душ – ефективний засіб відновлення працездатності. Схема його застосування: 1 хв – під гарячою водою (+ 38–40 °С), 5–10 с – під холодною (+ 12–15 °С). Потім цикл повторюється протягом 5–7 хв. Масаж – його прийоми діють на розташовані в шкірі, м'язах і зв'язках нервові закінчення, впливають на центральну нервову систему, а через неї на функціональний стан усіх органів і систем: поліпшується кровообіг, працездатність м'язів, підвищується еластичність і міцність м'язових сухожилів і зв'язок, покращується рухливість у суглобах, прискорюється потік крові і лімфи. Ось чому після масажу людина відчуває себе бадьоріше.

8.4.6. Профілактика шкідливих звичок

Здоровий спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками. Вживання алкоголю, наркотичних речовин, тютюну входить у число найвагоміших факторів ризику багатьох захворювань, негативно відбиваються на здоров'ї учнівської молоді.

У чоловіків, які вживають горілчані напої, в 2,5 рази вище захворюваність психічними розладами, хворобами печінки, органів дихання; у жінок часто народжуються діти з вродженими аномаліями. Алкоголь – це речовина наркотичної дії; він володіє всіма характерними для даної групи речовин особливостями. Відразу, після прийому алкоголю настає виражена фаза збудження (ейфорія) – люди стають веселими, товариськими, балакучими, сміливими (в ЦНС порушуються гальмівні процеси); порушуються статеві емоції, але не чути почуття сорому, з'являється нерозбірливість у зв'язках (більшість заражень венеричними хворобами відбувається у стані сп'яніння). Під дією алкоголю виникає ілюзія про підвищення працездатності, яка веде до переоцінки сил і можливостей. Насправді об'єктивно знижується розумова працездатність (швидкість і точність мислення, погіршується увага, допускається багато помилок). Погіршується і фізична працездатність, значно знижується точність, координація та швидкість рухів, а також м'язова сила. Слідом за фазою збудження мимовільно настає фаза пригнічення.

Тривале і систематичне вживання алкоголю дратівливо діє на провідну систему серця, а також порушує нормальний процес обміну речовин. М'язи серця зношуються, їх скорочення стають млявими, порожнини серця розтягуються; на поверхні серця і в просторах між м'язовими волокнами починає відкладатися жир, що обмежує його працездатність. Також підвищується проникність кровоносних

судин, знижується їх еластичність, підвищується процес згортання крові, що може стати причиною виникнення інфаркту міокарда. Страждають також органи травлення. Дратуючи органи шлунково-кишкового тракту, алкоголь викликає порушення секреції шлункового соку і виділення ферментів, що призводить до розвитку гастритів, виразки шлунка і навіть злоякісних пухлин. Розвивається ожиріння печінки, потім її цироз, який у 10 % випадків завершується появою ракового захворювання. Незначно поступається печінці щодо частоти поразки підшлункова залоза. Порушується функція дихальної системи, що проявляється у втраті еластичності легеневої тканини і виникненні емфіземи легенів. Погіршується видільна функція нирок. Страждає функція статевих залоз – зменшується сперматогенез, поступово настає статеве безсилля. Знижується опірність організму до впливу інфекцій. Відбувається зниження вмісту в організмі найважливіших для життєдіяльності вітамінів В, РР, С, А, Е.

Виділяються три групи факторів, що сприяють вживання алкоголю. До соціально-психологічного відноситься комплекс звичаїв, традицій, «соціальний досвід» вживання спиртного. Під їх прикриттям задовольняється ряд потреб індивіда, наприклад у спілкуванні, приналежності до певної групи, самоствердженні, які молоді люди не змогли реалізувати з якихось причин іншим способом. З цим може бути пов'язана і «втеча» від реального життя, неуспіх у навчанні, роботі. Для алкогольної групи характерне поверхневе зав'язування контактів, гарантована ступінь взаємоповаги, спільне проведення вільного часу у відповідь на прийняття новим її членом внутрішньогрупових звичаїв. Як правило, це передбачає підвищення інтенсивності споживання алкоголю її новим членом. У групі культивуються власні цінності, аж до своєрідного «алкогольного кодексу честі». При цьому дискредитується тверезий спосіб життя. Індивідуально-психологічні фактори пов'язані з психотропним ефектом алкоголю. На першу фазу сп'яніння легше проєктуються психологічні очікування, пов'язані з порушенням, ейфорією; на другу – з розслабленням і заспокоєнням. Прийом спиртного стає своєрідним сурогатом психічної саморегуляції, ціна якої надзвичайно висока через несприятливість наслідків.

Стиль життя, пов'язаний з вживанням алкоголю, неминуче призводить до втрати соціальної активності, замикання у 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 скрутної, виникає конфліктний характер взаємовідносин із суспільством.

Бар'єром до виникнення звички до вживання спиртних напоїв є утворення внутрішнього культурного стрижня особистості, її моральних цінностей, постійна потреба в трудовій діяльності, чіткій організації своєї навчальної праці та відпочинку, активне включення у життєдіяльність різноманітних засобів фізичної культури і спорту.

Куріння – одна з найшкідливіших звичок. Вплив тютюнового диму на органи дихання призводить до подразнення слизових оболонок дихальних шляхів, викликаючи в них запальні процеси, супроводжувані кашлем, особливо вранці хрипотою, виділенням мокроти брудно-сірого кольору. Згодом порушується еластичність легеневої тканини і розвивається емфізема легенів. Саме тому курці у 10 разів частіше хворіють на рак легенів. Куріння викликає частіше серцебиття до 85–90 уд/хв у спокої, при нормі для здорової людини 60–80 уд/хв. Це призводить до збільшення роботи серця в добу приблизно на 20 %. Вдихання тютюнового диму здатне підвищити артеріальний тиск на 20–25 %, викликати атеросклероз. Погіршенню харчування серцевого м'яза киснем сприяє наявність у тютюновому димі окису вуглецю, що витісняє зі сполук з гемоглобіном кисень і приводить до розвитку ішемічної хвороби серця.

Куріння призводить також до порушення в діяльності ендокринних залоз, у тому числі наднирників, щитовидної і статевих залоз. Серед чоловіків 11 % випадків статевого безсилля обумовлені курінням тютюну. У жінок може подовжуватися менструальний цикл, у вагітних – розвиватися токсикоз і загроза викидня. Отруйна дія нікотину на організм у декілька разів посилюється у поєднанні з алкоголем. Приваблива сила куріння для молоді в тому, що вони отримують задоволення від усвідомлення своєї «повноцінності», самоствердження, відчуття себе таким, який йде в ногу з модою. Молодь бачить в курінні засіб для зняття емоційної напруги, підвищення працездатності. Так куріння перетворюється на ритуал. Але якою ціною все це досягається?

До шкідливих звичок також відноситься вживання наркотиків. Існує кілька класів наркотичних речовин, що відрізняються за характером і мірою свого впливу на організм людини. Їх основна властивість – здатність викликати стан ейфорії (не виправданий реальною дійсністю піднесений, радісний настрій). Причини вживання наркотиків різні. На перших порах – бажання випробувати ще незнайоме «гостре» відчуття, походити на тих, хто вже вживає ці речовини, бажання хоч на короткий час піти від будь-яких важких

життєвих ситуацій; відчутти стан «невагомості», «блаженства». Способи прийому наркотичних речовин різні: куріння, вдихання, прийом всередину, введення підшкірно, внутрішньовенно. Але у будь-якому випадку це пов'язано з процесом стійкого звикання («залежності») до наркотичних препаратів. Коли споживання наркотиків стає систематичним, то поступово знижуються захисні реакції організму, розвивається звикання до препарату. Деякі наркомани вживають дози наркотиків, що у 10 разів перевищують норми, допустимі для використання з лікувальною метою. Згодом формується психічна, а потім і фізична залежність від наркотичних речовин з нездоланим потягом до них.

Після фази ейфорії настає стан, що супроводжується слабкістю, апатією, почуттям розбитості, сльозотечею, нудотою, блювотою, болями у м'язах, почуттям страху, маренням переслідування, важким сном. При передозуванні можуть наступити порушення з боку серцево-судинної системи і дихання, сечовиділення, з'являються різні висипи, сильний свербіж шкіри, різка слабкість, зміна свідомості, судоми. При передозуванні нерідкі, випадки смерті. При сформованому звиканні до препарату відмова від нього викликає стан абстиненції, який супроводжується крім перерахованих порушень спазмами і болями м'язів у попереку. З'являється страх смерті, сон з кошмарами, неврівноваженість, агресивність, депресія. Такий стан триває кілька днів.

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.

8.4.7. Культура міжособистісного спілкування

Спілкування, ефективність якого визначається розвиненістю комунікативної культури його учасників, – провідний вид взаємодії людей між собою і один з компонентів здорового способу життя. Культура міжособистісного спілкування включає систему знань, норм, цінностей і зразків поведінки, прийнятих у суспільстві, де живе індивід, які органічно і невимушено реалізуються ним у діловому й емоційному спілкуванні. Це важлива умова задоволеності його відносин з навколишнім життям у цілому, одна із заповорок психічного, фізичного, емоційного, соціального та інтелектуального розвитку

особистості. В даний час соціально-психологічна ситуація істотно загострила проблему емоційного 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 вміння правильно сприймати оточуючих людей. Виходячи з цього, застосовувати адекватний стиль і тон спілкування. Адже одні і ті ж жести, слова, цілком доречні в розмові з людиною спокійною і доброзичливою, можуть викликати небажану реакцію співрозмовника з порушеною нервовою системою. 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 також вміння співпрацювати у різних видах діяльності. Розвиток комунікативної культури спирається на розвиток ряду психічних властивостей, мови, особливостей мислення, специфічні соціальні установки і комунікативні вміння. Це у першу чергу, потреба в глибокому емоційному і змістовному спілкуванні, яке в нормі притаманне кожному, але міра його розвиненості неоднакова у зв'язку зі статевими, соціокультурними, віковими особливостями людини. Цю потребу можна задовольнити іноді, коли особистість має емпатією – здатність емоційно відгукуватися на переживання інших людей, проникати в їх внутрішній світ, розуміти їх переживання, думки, почуття – співпереживати і співчувати їм.

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

Комунікативна культура передбачає наявність таких соціальних установок, що 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. Вельми значимі вміння встановлювати контакти у конкретних ситуаціях з бажаними і необхідними з точки зору справи партнерами, входити у ситуації співробітництва або спілкування з конкретними людьми; знаходити теми для розмови у різних ситуаціях, вибирати адекватні способи взаємодії в діловому й емоційному спілкуванні, у груповому або колективному співробітництві.

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

8.4.8. Психофізична регуляція організму

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

Під впливом сильних емоційних впливів виникає стан стресу (напруги). До числа негативних факторів, що викликають його в учнівської молоді, можна віднести проблеми у родині, гуртожитку, образу, тугу, невлаштованість у житті, пригнічений гнів, незаслужену образу, сильний страх, дефіцит часу, різкі зміни в умовах життя, до яких не можна швидко пристосуватися. Але не всякий стрес шкідливий. Існує еустрес – позитивний стрес (стан людини, здатної відчувати навколо себе наявність проблем і бути у змозі вирішити їх; стрес навпаки), що мобілізує організм для пристосування до нових умов. «Поганий» стрес – дистрес є головною причиною виникнення неврозів. Виникнення неврозів залежить і від того, як стрес-фактори сприймаються особистістю.

Аналіз даних про виникнення і перебіг захворювань, пов'язаних зі стресами, показав, що основну роль грає не сам стрес, а відсутність активності, спрямованої на зміну ситуації, що виникла. У подоланні стресу можна виділити два підходи. Порочний, де

небажання зусиль (фізичних, розумових, зусиль по переробці самого себе, зусиль пошуку) підвищує стресогенність життя і зменшує можливість впоратися зі стресом. Дієвий, де готовність до зусиль знижує ймовірність стресу, а активність щодо його подолання не тільки змінює потрібний зразок дійсності, а й пом'якшує стрес, якщо він все ж «пробився». Негативний вплив стресу посилюється, якщо людина більше зосереджена на оцінці того, «що трапилося?» і «чим це загрожує?», ніж на питанні: «що можна зробити?».

Запобігання зривів при стресах забезпечує регулярне, але не надмірне фізичне навантаження, яке володіє антистресовою дією, що знижує тривогу і пригніченість. Важливо тільки, щоб фізичні вправи доставляли задоволення, а не були гіркими ліками. Існують й інші ефективні методи боротьби зі стресом.

Один з доступних способів регулювання психічного стану – психічна саморегуляція за допомогою аутогенного тренування. В основі аутотренінгу лежать вправи в довільному, вольовому тривалому і глибокому розслабленні м'язів; система утворень і закріплення корисних умовних рефлексів із кори головного мозку, на внутрішні органи; вправи у цілеспрямованому відтворенні слідів емоційно забарвлених ситуацій.

М'язова діяльність пов'язана з емоційною сферою. Внутрішній стан людини, яка чимось засмучена, схвильована, виражається у тому, що її м'язи напружені. Розслаблення м'язів служить зовнішнім показником позитивних емоцій, стану загального спокою, рівноваженості, задоволеності. Але існує і зворотний зв'язок: м'язи – нервова система. Всім відомо про тонізуючу дію ранкової гімнастики; класичні дослідження українських вчених, які різнобічно розробляють методики хортингу, показують, що стомлення швидше проходить не під час пасивного відпочинку, а під впливом фізичних вправ.

Звідси зрозуміло, що в аутогенному тренуванні розслаблення м'язів (релаксація) має подвійне фізіологічне значення:

- 1) як самостійний чинник, що зменшує емоційну напруженість;
- 2) як допоміжний фактор, що готує умови для перехідного стану від неспання до сну.

Існує ще одна сторона тренування в хортингу – саморозслаблення. Довільна релаксація м'язів, що утримується протягом деякого відрізка часу, відповідно до методики занять змінюється їх вольовою напругою. У ранкові та денні години сеанс аутотренінгу закінчується енергійними рухами, щоб відчути себе бадьорим. Систематичне чергування фаз «розслаблення – напруги», що

змінюють одна одну, є не що інше, як використання фізіологічних механізмів для тренування рухливості основних нервових процесів: гальмування і збудження. Таке тренування має самостійне лікувальне, профілактичне і гігієнічне значення, особливо для людей з інертністю (малорухомістю) основних нервових процесів, тобто для осіб з загальмованою ініціативою, нерішучих, тривожно-недовірливих, схильних до тривалих переживань.

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

Самонавіювання виникає мимоволі і підкріплюється негативними емоціями. При самопереконанні у зв'язку із загальною усвідомленістю і цілеспрямованістю цього акту, відчуття можуть бути як приємними, так і неприємними, але у всіх випадках вони регулюються вольовим зусиллям.

Аутогенне тренування майже не має протипоказань. Для досягнення позитивних результатів ним необхідно займатися активно, наполегливо і послідовно, не втрачаючи терпіння.

Різновидом аутотренінгу є психогігієнічна гімнастика. Це система вправ, які використовуються із психогігієнічними цілями, відрізняється меншим обсягом. Вона має такі особливості – застосовується як вранці для створення психофізіологічного налаштування на майбутній день, так і ввечері, перед сном. Використовується аутотренінг і в цілях професійно-прикладної підготовки, особливо у тих видах професійної діяльності, яка здійснюється в особливо складних і напружених за нервово-психічними зусиллями процесах.

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

Фаза вдиху є мобілізуючою. Тому якщо необхідно мобілізувати себе (наприклад, прискорити пробудження після сну) вдих розтягується і завершується енергійним коротким видихом. Це «ранковий» тип дихання. Якщо ж необхідно заспокоїти себе, зняти зайве збудження, вдаються до «вечірнього» типу дихання: після порівняно короткого енергійного вдиху слідує трохи розтягнутий і подовжений видих, а за ним коротка пауза – затримка дихання.

Використовуються в системі психотренінгу і вправи, що тренують увагу і розвивають самоконтроль, словесний самонаказ, аутогенне занурення тощо.

8.4.9. Культура сексуальної поведінки

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

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

Дослідження показують, що мотивація залицяння, кульмінацією якого є інтимна близькість, сьогодні значною мірою автономна і навіть незалежна від матримоніальних (шлюбних) планів. Так, представникам учнівської молоді м. Києва 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 – 35 %, приємне проведення часу – 15 %, прагнення отримати задоволення – 15 %, бажання емоційної взаємодії – 10 %, передбачуваний вступ до шлюбу – 10 %, цікавість – 15 %. Очевидно, що любов займає провідне місце. Тим часом виникає питання: наскільки серйозно і глибоко молоді люди зважують свої почуття і засновані на них рішення?

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

16–23 роки – це вік максимальної активності статевих гормонів. «Бомбардування» ними мозкових емоційних зон викликає бурхливий

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

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

Активне сексуальне життя вимагає дотримуватися здорового способу життя. Так, у осіб, які зловживають алкоголем, сексуальне життя поступово порушується, його розлади зустрічаються в 40–50 % випадків. Надмірне паління в 10 % 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 іншими різновидами задоволеності (інтелектуальним, спортивним, естетичним тощо), захопленнями, товариськістю, життєрадісністю, і цим сприяє їх загальнокультурному розвитку.

8.5. Фізичне самовиховання і самовдосконалення – умова здорового способу життя

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 учня 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. Фізичне виховання 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 у колективі;
- змагання, усвідомлення невідповідності власних сил вимогам учнівської та соціально-професійної діяльності.

Серед мотивів може виступати критика і самокритика, що допомагає усвідомити власні недоліки.

Процес фізичного самовиховання включає три основних етапи.

Перший етап пов'язаний з самопізнанням власної особистості, виділенням її позитивних психічних і фізичних якостей, а також негативних проявів, які необхідно подолати. Ефект самопізнання обумовлений вимогливістю учня до себе. До методів самопізнання відносяться самоспостереження, самоаналіз і самооцінка.

Самоспостереження – універсальний метод самопізнання, глибина і адекватність якого залежать від його цілеспрямованості і вміння суб'єкта бачити, систематично спостерігати на основі виділених критеріїв за якостями або властивостями особистості.

Самоаналіз вимагає розгляду вчиненої дії, вчинку, причин. Це допомагає з'ясувати справжню причину вчинку і визначити спосіб

подолання небажаної поведінки в наступний раз. Наприклад, відмова від виконання запланованого комплексу вправ у режимі дня може бути викликана додатковою роботою з виконання навчальних завдань, погіршенням самопочуття, відсутністю бажання тощо. Дієвість самоаналізу обумовлена адекватністю самооцінки як засобу організації особистістю своєї поведінки, діяльності, відносин з оточуючими, ставлення до успіхів і невдач, що впливає на ефективність діяльності і подальший розвиток особистості.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, тобто ступенем труднощі досягнення мети, яку молода людина ставить перед собою. Розбіжність між домаганнями і реальними можливостями веде до того, що учень 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 з самохарактеристики визначається мета і програма самовиховання, а на їх основі особистий план. Мета може носити узагальнений характер і ставиться, як правило, на великий відрізок часу – роки (наприклад, досягти високого рівня фізичної культури особистості); приватні цілі (завдання) – на кілька тижнів, місяців. Орієнтовна програма – орієнтир фізичного самовиховання може бути представлений наступним чином. Мета – формування фізичної культури особистості. Завдання діяльності:

1. Долучитися до здорового способу життя і зміцнити здоров'я.
2. Активізувати пізнавальну і практичну фізкультурно-спортивну діяльність.
3. Сформувані 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 такої 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 відносяться самонаказ, самонавіювання, самопереконавання, самовправа, самокритика, самопідбадьорювання, самозобов'язання, самоконтроль, самозвіт.

Звітуючи за свої дії, вчинки, учень глибше усвідомлює, 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.

Таким чином, здатність учнівської молоді відзначати навіть незначні зміни в роботі над собою має важливе значення, так як підкріплює впевненість людини у своїх силах, активізує, сприяє подальшому вдосконаленню програми самовиховання та реалізації здорового способу життя.

Отже, здоров'я – нормальний психосоматичний стан людини, що відбиває її повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя і забезпечує повноцінне виконання біологічних, соціальних та трудових функцій.

Здоров'я багато в чому залежить від способу життя, однак, говорячи про здоровий спосіб життя, в першу чергу мається на увазі відсутність шкідливих звичок. Це, звичайно, необхідна, але зовсім не достатня умова. Головне в здоровому способі життя – це активне творіння здоров'я, включаючи всі його компоненти. Таким чином, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, впорядкований режим праці і відпочинку, система харчування, різні вправи що гартують і розвивають; в нього також входить система відносин до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі і цінності тощо. Отже, для творення здоров'я необхідно як розширення уявлень про здоров'я і хвороби, так і уміле використання всього спектра факторів, що впливають на різні складові здоров'я (фізичну, психічну, соціальну і духовну), оволодіння оздоровчими, загальнозміцнювальними методами і технологіями, формування установки на здоровий спосіб життя.

Спосіб життя учнівської молоді є нічим іншим, як певний спосіб інтеграції її потреб і відповідної цим потребам діяльності. Структура способу життя виражається в тих відносинах субординації і координації, в яких знаходяться різні види життєдіяльності. Це проявляється в тій частині часу особистості, яка на них витрачається; в тому, на які види життєдіяльності особистість витрачає свій вільний час, яким видам віддає перевагу в ситуаціях, коли можливий вибір. Якщо спосіб життя не містить творчих видів життєдіяльності, то його рівень знижується. Одні учні більше використовують вільний

час для читання, інші – для занять фізичними вправами, треті – на спілкування. Свідомо плануючи витрати часу і зусиль, учень може або включитися в широку мережу таких зв'язків, або відокремлюватися.

Зміст здорового способу життя учнівської молоді відображає результат поширення індивідуального або групового стилю поведінки, спілкування, організації життєдіяльності, закріплених у вигляді зразків до рівня традиційного. Основними елементами здорового способу життя виступають: дотримання режиму праці та відпочинку, харчування і сну, гігієнічних вимог, організація індивідуального доцільного режиму рухової активності, відмова від шкідливих звичок, культура міжособистісного спілкування і поведінки в колективі, культура сексуальної поведінки, змістовне дозвілля, яке надає розвивальний вплив на особистість. Громадські норми, цінності здорового способу життя приймаються учнями як особистісно значущі, але не завжди збігаються з цінностями, виробленими суспільною свідомістю, а формування здорового способу життя учнівської молоді багато в чому залежить від її ціннісних орієнтацій, світогляду, а також соціального та морального досвіду.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Оснoву програми підготовки хортингістів 16–17 років становить розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей. Саме їх рівень розвитку на різних етапах спортивного тренування дозволяє досягати необхідного результату. Термін «якість» відображає рухові можливості людини і передбачає наявність задатків, якими людина наділена від природи, та схильність до їх прояву у руховій діяльності.

Фізичні якості складаються з рухових і координаційних. До фізичних якостей відносяться: сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість. До координаційних якостей відносяться: рівновага, точність, влучність, амплітуда руху в суглобах, пластичність, ритмічність.

Фізичні якості хортингіста – це розвинуті в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки, які визначають можливість і успішність виконання спортсменом певної специфічної рухової діяльності.

Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за якомога менший відрізок часу – *швидкість*; для тривалого і ефективного виконання будь-якої фізичної роботи – *витривалість*; для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість; для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов навколишнього середовища, в яких вона проходить, необхідна *спритність*; для збереження раціонального положення тіла потрібна *координація*. Численні дані спортивно-педагогічних і медико-біологічних наук дозволяють розробляти в хортингу ефективну

методику розвитку фізичних якостей з урахуванням статевих і вікових особливостей учнів. Знання психологічних, фізіологічних і біохімічних передумов диференційованого і комплексного прояву фізичних якостей – важлива складова частина професійної підготовки фахівця з хортингу, що дає можливість методично грамотно визначати педагогічні завдання, обґрунтовано підбирати фізичні вправи, раціонально регулювати навантаження і відпочинок в процесі занять хортингом.

«Перенесення» фізичних якостей. В теорії спорту, медико-біологічній літературі і спортивно-педагогічній практиці сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність розглядаються, переважно, як окремі рухові якості. І це значною мірою виправдано як з точки зору вивчення фізичних якостей людини, так і з точки зору цілеспрямованого їх розвитку в заняттях хортингом. Разом з тим є достатньо підстав стверджувати, що між фізичними якостями існує складний діалектичний взаємозв'язок, який змінюється у залежності від віку та рівня фізичної підготовленості хортингіста. Явище взаємозв'язку між фізичними якостями прийнято називати «переносом».

Перший вид перенесення фізичних якостей полягає в позитивній або негативній взаємодії окремих фізичних якостей між собою. Так, на початкових етапах тренування зростання максимальної сили позитивно впливає на прояв швидкості в циклічних рухах. При розвитку гнучкості збільшується не тільки рухливість в суглобах, але і сила м'язів, які піддаються розтягуванню. Розвиток загальної витривалості (в певних межах) веде до підвищення спеціальної витривалості, яка, в свою чергу, сприяє збільшенню сили м'язів.

Другий вид перенесення фізичних якостей полягає в тому, що певна фізична якість, яка розвинена за допомогою одних вправ, переноситься (позитивно позначається) на виконання інших фізичних вправ, виробничих і побутових дій. Наприклад, сила, що розвинена за допомогою вправ з обтяженням, може сприяти поліпшенню результатів у виконанні кидка переворотом; витривалість, яка розвинена в бігу, буде сприяти поліпшенню результатів у проведенні вирішальної атаки наприкінці двобою хортингу тощо.

Третій вид перенесення фізичних якостей – перехресний. Встановлено, що витривалість тренуваної ноги майже на 45 % переноситься на нетренувану. При тривалому тренуванні одного (правого або лівого) боку тіла спостерігається збільшення сили м'язів симетричного нетренуваного боку. Але зі зростанням тренуваності і збільшенням тривалості занять ефект переносу знижується.

В онтогенезі людини найбільш тісний позитивний взаємозв'язок між фізичними якостями доводиться на дитячий і підлітковий вік.

Після досягнення статевої зрілості він зменшується, а з повним біологічним розвитком може набувати негативного характеру. Характер взаємозв'язку між фізичними якостями залежить також від рівня фізичної підготовленості хортингіста.

Чим нижче рівень розвитку фізичних якостей, тим тісніше позитивний взаємозв'язок між ними, і навпаки, чим вище рівень розвитку фізичних якостей, тим слабкіше позитивні взаємозв'язки і більш можливе виникнення негативного переносу. Прямої залежності між загальним рівнем розвитку фізичних якостей і результативністю в хортингу не існує. Саме цим обґрунтовується система спеціальної фізичної підготовки в даному виді спорті і професійно-прикладному фізичному вихованні хортингістів.

Поняття «методика». Щодо розвитку рухових якостей, поняття «методика» означає раціональне застосування відповідних фізичних вправ і адекватних методів їх виконання з метою ефективного вирішення конкретного педагогічного завдання на заняттях хортингом і системі суміжних занять. Методика розвитку відповідної фізичної якості хортингіста 16–17 років повинна передбачати по можливості точні вказівки учителя фізичної культури щодо виконання в певній послідовності системи основних операцій, які сприяють позитивному вирішенню поставленого завдання.

На основі аналізу стану фізичної підготовленості учня, або групи хортингістів слід визначити, яка саме фізичну якість і до якого рівня необхідно розвивати:

- сила: розвиток максимальної, вибухової і швидкісної сили без обтяжень;
- швидкість: розвиток швидкості рухових реакцій і частоти рухів, адаптація нервово м'язового апарату, розвиток м'язової координації;
- спритність: інтенсивний розвиток рухового, зорового, слухового, тактильного й інших аналізаторів;
- гнучкість: розвиток рухливості в суглобах для виконання технічних дій хортингу відповідно до морфологічних особливостей учнів;
- витривалість: розвиток загальної витривалості.

9.1. Відбір ефективних фізичних вправ для вирішення педагогічного завдання в роботі з учнями 16–17 років

Сила – вправи з обтяженням вагою власного тіла, стрибкові вправи, вправи у подоланні опору партнера або додаткового опору.

Швидкість – загальною вимогою щодо вправ з розвитку швидкості є їх виконання з біляграничною і граничною швидкістю. Тому ці вправи повинні бути відносно простими за координацією роботи нервово-м'язового апарату. Необхідно приділяти увагу вдосконаленню координації роботи м'язів на помірних і субмаксимальних швидкостях. Це необхідно для того, щоб хортингісти зосередили свою увагу не на способі (техніці) їх виконання, а на інтенсивності рухів. Тимчасові параметри м'язової роботи складають від 3 до 30 с.

Спритність – акробатичні та гімнастичні вправи, спортивні і рухливі ігри.

Гнучкість – можна виділити три різновиди вправ:

– силові вправи;

– вправи на розслаблення м'язів;

– вправи на розтягування м'язів, зв'язок і сухожиль.

Витривалість – вправи циклічного характеру (ходьба, біг, плавання, велосипед, тренажери). Вправи ациклічного характеру (спортивні, рухливі ігри).

9.2. Відбір адекватних методів виконання вправи

Сила – інтервальний, комбінований метод.

Швидкість – змагальний, ігровий метод.

Спритність – повторний, інтервальний, рівномірний, круговий, комбінований, ігровий метод.

Гнучкість – повторний, інтервальний, рівномірний, круговий, комбінований метод.

Витривалість – повторний, перемінний, рівномірний, інтервальний, ігровий, змагальний метод.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка хортингістів старшого шкільного віку складається із загально-психологічної підготовки (цілорічної), психологічної підготовки до змагань і управління нервово-психічним відновленням учнів.

Загальна психологічна підготовка складається з двох розділів: загальна психологічна підготовка до змагань, яка проводиться протягом усього року, і спеціальна психічна підготовка до виступу у конкретних змаганнях.

У ході загальної психологічної підготовки до змагань формується високий рівень змагальної мотивації, передзмагальна і змагальна емоційна стійкість, здатність до самоконтролю та саморегуляції в змагальній обстановці.

В ході підготовки до конкретних змагань формується спеціальна психічна бойова готовність спортсмена, що характеризується упевненістю в своїх силах, прагненням до перемоги, оптимальним рівнем емоційного збудження, стійкістю до впливу внутрішніх і зовнішніх перешкод, здатністю доволіно управляти діями, емоціями і поведінкою, умінням негайно і ефективно виконувати під час виступу дії і рухи, необхідні для перемоги.

У процесі управління нервово-психічним відновленням знімається нервово-психічна напруга, відновлюється психічна працездатність після тренувань, змагань, розвивається здатність до самостійного відновлення.

Психологічна підготовка передбачає формування особистості спортсмена і міжособистісних відносин, розвиток спортивного

інтелекту, психологічних функцій і психомоторних якостей. Учителю фізичної культури, який працює з учнями, слід використовувати всі наявні засоби і методи психологічного впливу на старшокласників, необхідні для формування психічно зрівноваженої, повноцінної і всебічно розвиненої особистості, здатної в майбутньому виявити спортивну майстерність і знання прийомів хортингу.

Основними завданнями психологічної підготовки є прищеплення стійкого інтересу до занять хортингом, формування установки на тренувальну діяльність. До числа головних методів психологічної підготовки відносяться бесіди, переконання, педагогічне навіювання, методи моделювання змагальної ситуації через навчальні двобої. У програму занять слід вводити ситуації, що вимагають подолання труднощів (ситуація подолання страху, хвилювання, неприємних відчуттів тощо). Використовуючи їх у навчально-виховному процесі, необхідно дотримуватися поступовість і обережності. У цих ситуаціях перед учнями, як правило, не ставляться завдання виявлення граничних мобілізаційних можливостей організму.

ВИХОВНА РОБОТА

Зростання ролі хортингу як засобу виховання учнів обумовлює підвищення вимог до виховної роботи на уроках фізичної культури. При цьому важливою умовою успішної роботи з учнями є єдність виховних впливів, спрямованих на формування особистості школяра – підсумок комплексного впливу чинників соціальної системи виховання, в тому числі: сім'ї, освітньої школи, колективу педагогів.

Головним завданням в заняттях з хортингістами є виховання високих моральних якостей, відданості своїй справі, почуття колективізму, дисциплінованості та працьовитості. Важливу роль у моральному вихованні спортсменів грає безпосередньо спортивна діяльність, яка представляє великі можливості для виховання всіх цих якостей.

Центральною фігурою у всій виховній роботі на уроці фізичної культури в школі є учитель, який не обмежує свої виховні функції лише керівництвом поведінкою учня під час занять і змагань з хортингу. Успішність виховання старшокласників багато в чому визначається здатністю учителя повсякденно поєднувати завдання спортивної підготовки в хортингу і загального виховання.

Виховання дисциплінованості слід починати з перших занять. Суворе дотримання правил тренування і участі в змаганнях, чітке виконання вказівок учителя, відмінна поведінка на заняттях, в школі і вдома – на все це повинен постійно звертати увагу викладач. Важливо з самого початку спортивних занять виховувати спортивну працьовитість – здатність долати специфічні труднощі, що

досягаються, перш за все, систематичним виконанням тренувальних завдань, пов'язаних зі зростаючими навантаженнями. На конкретних прикладах потрібно переконувати учня, що успіх в хортингу залежить, перш за все, від працьовитості. Разом з тим, у роботі зі старшокласниками необхідно дотримуватися суворої послідовності у збільшенні навантажень. У процесі занять з учнями 10–11 класів все більшого значення набуває інтелектуальне виховання, основними завданнями якого є: оволодіння спеціальними знаннями в області спортивного тренування, гігієни та інших дисциплін.

З метою ефективності виховання учителю необхідно так організувати тренувальний процес, щоб постійно ставити перед учнями завдання відчутного рухового та інтелектуального вдосконалення. На етапі попередньої підготовки особливо повинна бути забезпечена переважна спрямованість, успішне навчання та вдосконалення основних рухових умінь і навичок, вивчення основ спортивного тренування. Негативно позначається на ефективності виховної роботи недостатня варіативність засобів і методів навчання.

Провідне місце у формуванні моральної свідомості учнів 10–11 класів належить методам переконання. Переконання у всіх випадках має бути доказовим, для чого потрібні ретельно підібрані аналогії, порівняння, приклади. Формулювання загальних принципів поведінки потрібно підкріплювати посиланнями на конкретні дані, на досвід самого хортингіста.

Важливим методом морального виховання є заохочення учня – вираз позитивної оцінки його дій і вчинків. Заохочення може бути у вигляді схвалення, похвали, подяки тренера і колективу. Будь-яке заохочення повинно виноситися з урахуванням необхідних педагогічних вимог і відповідати дійсним заслугам спортсмена.

Одним з методів виховання є покарання, виражене у засудженні, негативній оцінці вчинків і дій хортингіста. Види покарань різноманітні: зауваження, усна догана, догана в наказі, розбір вчинку у спортивному колективі, відсторонення від занять, змагань. Заохочення і покарання хортингіста повинні ґрунтуватися не на випадкових прикладах, а з урахуванням всього комплексу вчинків. Прояви слабовілля, зниження активності цілком природні у спортсмена, як природні і коливання його працездатності. У цих випадках велике мобілізуюче значення має дружня участь і схвалення, ніж покарання. До покарання треба вдаватися лише іноді, коли слабкість волі проявляється спортсменом систематично. Кращим засобом подолання окремих моментів слабовілля є залучення учня до виконання вправ, що вимагають подолання посильних для його стану труднощів.

Спортивний колектив є важливим фактором морального формування особистості учня. У колективі спортсмен розвивається всебічно – у моральному, розумовому і фізичному відношенні, де виникають і проявляються різноманітні відносини: спортсмена до свого колективу, між членами колективу, між спортивними суперниками.

При вирішенні завдань щодо згуртування спортивного колективу і виховання почуття колективізму, доцільно використовувати випуск стінних газет і спортивних листків, проведення походів і тематичних вечорів, вечорів відпочинку та конкурсів самодіяльності, створювати хороші умови для суспільно корисної діяльності.

Виховання вольових якостей хортингістів – одне з найважливіших завдань у діяльності вчителя. Вольові якості формуються у процесі свідомого подолання труднощів об'єктивного і суб'єктивного характеру. Для їх подолання використовуються незвичайні для спортсмена вольові напруги. Тому основним методом виховання вольових якостей є метод поступового ускладнення завдань, що вирішуються у процесі тренувальних занять і змагань.

Систематичні заняття і виступи в змаганнях є ефективними засобами виховання вольових якостей учнів.

Складаючи план виховної роботи згідно даної програми, необхідно враховувати вікові рамки розвитку старшокласників. Ефективність виховного процесу буде досягнута лише в тому випадку, якщо заходи, включені в план, будуть цікаві для учнів, і коли спортсмени будуть переконані у необхідності брати в них активну участь. Активність учнів особливо проявляється в органах самоврядування. Правильно організоване самоврядування в класі допомагає формувати моральні вимоги до правил поведінки в суспільстві, а також перетворити педагогічні установки вчителя у вимоги учнівського колективу хортингу.

Значне місце у виховній роботі відводиться змаганням, де особливо яскраво проявляються особистісні якості спортсмена. Тому необхідно фіксувати не тільки спортивні результати, а й аналізувати їх поведінку під час змагань, відзначати виявлені недоліки в морально-психологічній підготовці, налаштовувати спортсмена, як на досягнення певних результатів, так і на прояв морально-вольових якостей. Необхідно налагодити інтеграцію в рішення завдань навчально-тренувальної діяльності учителя фізичної культури і мати єдиний план роботи із всіма виховними структурами загальноосвітньої школи, узгоджуючи його із заступником директора школи з виховної роботи.

Форми організації виховної роботи:

- збори, лекції та бесіди з учнями;
- інформація про спортивні події в країні і світі;

- зустрічі з цікавими людьми, ветеранами спорту;
- батьківські збори;
- взаємодія із загальноосвітньою школою;
- культурно-масові заходи;
- естетичне оформлення спортивного залу, приміщення школи, постійне оновлення стендів;
- ведення літопису школи спільно з учнями;
- створення музею школи, секції хортингу;
- підтримка шкільних традицій таких як: урочистий прийом нових спортсменів у школу, випускні вечори, вечори відпочинку, концерти художньої самодіяльності, виставки творчих робіт учнів, шефство старших над молодшими, святкування днів народжень.

Специфіка виховної роботи, згідно даної програми, полягає в тому, що учитель може проводити її під час тренувальних занять, а також додатково на тренувальних зборах, в таборах, де використовується і вільний час. Для того щоб успішно вирішувати завдання виховання, учитель повинен знати своїх учнів: їх характер, слабкі та сильні сторони, умови праці та побуту, успішність тощо. Чим краще педагог знає своїх учнів, тим ефективніше будуть його засоби і методи виховання.

Велику допомогу у виховній роботі учителю може надати здоровий, дружний колектив. Тому з самого початку занять педагог має прагнути створити такий колектив, через який можна вирішувати поставлені завдання.

Велику роль для згуртування колективу грають єдині цілі, поставлені перед групою. Для досягнення їх потрібні спільні зусилля, взаємодопомога, взаємовиручка. Наприклад, треба підготувати літній майданчик для занять хортингом. Спільна робота згуртовує хлопців і дівчат, дозволить їм краще пізнати один одного. Кожен повинен вважати за честь вкласти свою працю у загальну справу. Якщо хтось із членів колективу потребує допомоги, то обов'язок кожного – надати цю допомогу своєму товаришеві.

Велике значення для створення здорового, дружнього і міцного колективу має спілкування його членів між собою (на змаганнях, при спільних відвідинах секції хортингу, кіно, театрів, музеїв тощо).

Вчитель не повинен залишати без уваги не одного, навіть дрібного порушника дисципліни. Залежно від ступеня порушення педагогу слід підбирати такі методи впливу, які дали б найкращий ефект. З метою виховання можна зробити зауваження, осуд, догану, видалити з заняття, позбавивши права відвідування занять на певний термін. Застосовувана міра покарання досягає своєї мети лише в тому випадку, якщо учень усвідомив свою провину, відчув її.

Для цього міри покарання, що застосовуються, необхідно поєднувати з роз'ясненнями та переконанням. Переконання у виховній роботі має знайти найширше застосування.

Для зміцнення створеного колективу необхідно розвивати в учнях непримиренне ставлення до порушників спортивного режиму і дисципліни, егоїстів і ледарів. Якщо хто-небудь з учнів допустив серйозне порушення дисципліни, то його вчинок слід розібрати на зборах. Розбір має бути чесним і принциповим. Справедлива критика порушника не повинна бути отруйною. Сенса її полягає в тому, щоб допомогти хортингістові виправитися. Якщо винний спортсмен дає слово виправитися, то треба простежити, щоб він свою обіцянку виконав. Недовіра і підозрілість до такого спортсмена викликає в інших учнях недовіру до колективу. Це ускладнює навчально-спортивну та виховну роботу. Чуйне ставлення, прагнення колективу допомогти товаришеві, пережити з ним неприємне, допомагає йому швидше позбутися недоліків у вихованні.

Дієвим засобом у вихованні – є стінгазета, яка висвітлює нагальні питання колективу. У ній даються поради учням, заохочуються кращі в колективі, засуджуються неетичні вчинки, висміюються в карикатурах ті, хто провинилися.

Велике значення у вихованні учнів мають створені в колективі традиції. Наприклад, урочистий прийом учнів-початківців, які виконали розряд, занесення в книгу «гордість класу» тощо. Називається справжнім спортсменом – це значить не курити, не вживати спиртних напоїв, бути скрізь дисциплінованим, чесним і ввічливим; бути помічником учителя; вміти особисті інтереси підпорядкувати інтересам колективу; не зазнаватися, поважати своїх товаришів, які допомагали в тренуванні, морально підтримували на змаганнях.

У колективі хортингу прищеплюються почуття дбайливої поваги не тільки до товаришів, а й до своїх спортивних супротивників. Одночасно з цим в учнів треба розвивати почуття гордості за свій колектив, місто, область, країну. З цією метою доцільно ставити у приклад провідних спортсменів-патріотів суспільства, міста, області, чемпіонів України, Європи і світу, які, долаючи труднощі, прославили свою Батьківщину.

У вихованні свідомої дисципліни великий вплив мають відвідуваність занять, чітке і організоване проведення тренувань. Заняття повинні починатися з шиккування, рапорту, обліку відвідуваності і завжди в один і той же час. Це організовує і дисциплінує хортингістів.

З метою заохочення учитель може застосовувати схвалення, похвалу, подяку. Одним з видів заохочення може бути розміщення фотографії учня на дошку пошани школи.

Застосовуючи ті чи інші засоби і методи виховання, вчитель має виходити з індивідуальних здібностей спортсменів. Труднощі виховної роботи полягають в тому, щоб учні не помічали, що їх постійно виховують.

Хорошим засобом виховання свідомої дисципліни є змагання з чіткою їх організацією.

Одне із завдань вчителя – це навчити спортсменів організованості. Для цього необхідно не тільки своєчасне відвідування занять, виконання неухильних вказівок педагога, а й потрібно щоб учень постійно стежив за своєю спортивною формою, спортивним інвентарем, дотриманням чистоти в залі. Слід підкреслити, що чистота залу та доцільний розподіл інвентарю сприяють естетичному вихованню учнів.

Велике значення має виховання в учнів правильного ставлення до праці. Для того, щоб домогтися високих результатів, хортингіст має систематично і багато працювати. Для цього у нього необхідно розвивати працьовитість. Вчитель має всіляко заохочувати тих, хто вкладає багато сил для виконання того чи іншого завдання.

При підведенні підсумків певного періоду занять основним критерієм оцінки має стати результат праці, витраченої для досягнення поставленої мети. Вчителю необхідно заохочувати учнів 10–11 класів не тільки у заняттях хортингом, але і в навчанні або виробничій діяльності.

Першочергова роль у всій виховній роботі належить вчителю. Якщо він має авторитет у учнів, то вони прагнуть копіювати його в усьому. Тому педагогу необхідно бути прикладом своїм вихованцям. Слід уміти цікаво, правильно і емоційно проводити урок фізичної культури, щоб учні мали радісний, гарний настрій. Це буде зміцнювати дисципліну і підвищувати авторитет педагога. Вчитель фізичної культури повинен вміло користуватися своїм авторитетом та ретельно продумувати свої завдання. Якщо фізична вправа виявиться не під силу учню, то школяр може втратити віру в свої сили.

У процесі виховання спочатку учням доводиться змушувати себе підкорятися правилам дисципліни і певним вимогам гігієни, але потім поступово ці вимоги стають звичкою і не становлять для них особливих труднощів.

ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАСОБИ ТА ЗАХОДИ

Підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень характерно для сучасного хортингу. Це знайшло своє відображення і при організації роботи в школі. Профілактика травматизму завжди була невід'ємним завданням навчально-тренувального процесу. Часті травми порушують нормальний перебіг навчального процесу та свідчать про нераціональну його побудову. Найчастіше травми в хортингу бувають при швидкісних навантаженнях, які пред'являють максимальні вимоги до м'язів, зв'язок, сухожиль.

Основними причинами можливих травмувань учнів є локальні перевантаження, недостатня різнобічність навантажень, застосування їх при переохолодженні і в стані стомлення, а також недостатня розминка перед швидкісними зусиллями. Щоб уникнути травм рекомендується:

- виконувати вправи тільки після розминки з досить розігрітими м'язами;
- надягати тренувальний костюм у холодну погоду;
- не застосовувати швидкісні зусилля з максимальною інтенсивністю в ранні ранкові години;
- не бігати тривало по асфальту й іншим наджорстким покриттям;
- припиняти навантаження при появі болю у м'язах;
- застосовувати вправи на розслаблення і масаж;
- освоїти вправи на розтягування – пластику;
- застосовувати втирання, що стимулюють кровопостачання м'язів, але тільки за порадою лікаря.

Освоєнню високих тренувальних навантажень сприяють спеціальні відновлювальні заходи. В хортингу розроблена система відновлювальних заходів при тренуваннях з високими навантаженнями для спортсменів високої кваліфікації. Окремі положення цієї системи можуть бути використані при організації відновлювальних заходів в загальноосвітній школі.

Відновлювальні засоби поділяються на 4 групи:

- педагогічні;
- психологічні;
- гігієнічні;
- медико-біологічні.

Педагогічні засоби є основними, так як при нераціональній побудові тренування інші засоби відновлення виявляються неефективними. Педагогічні засоби передбачають оптимальну побудову одного тренувального заняття, що сприяє стимуляції відновних процесів, раціональній побудові тренувань у мікроциклі та на окремих етапах тренувального циклу. Спеціальні психологічні впливи, навчання прийомам психорегулювального тренування здійснюють спортивні психологи. Однак в загальноосвітніх школах зростає роль учителя фізичної культури в управлінні вільним часом учнів, у знятті емоційної напруги тощо. Ці фактори роблять значний вплив на характер і перебіг відновних процесів. Особливо важливе значення має виявлення психічної сумісності спортсменів.

Гігієнічні засоби відновлення детально розроблені. Це вимоги до режиму дня, праці, тренування, відпочинку, харчування. Необхідне обов'язкове дотримання гігієнічних вимог до місць занять хортингом, побутових приміщень, інвентарю.

Медико-біологічна група відновлювальних засобів включає в себе раціональне харчування, вітамінізацію, фізіотерапевтичні засоби відновлення.

При організації *раціонального харчування* на зборах слід керуватися рекомендаціями спортивної медицини, в основу яких покладені принципи збалансованого харчування.

Додаткове *введення вітамінів* здійснюється в зимово-весняний період, а також у період напружених тренувань. Щоб уникнути інтоксикації, додатковий прийом вітамінів доцільно призначати в дозі, що не перевищує половини добової норми.

Раціональне застосування *фізіотерапевтичних засобів* відновлення сприяє запобіганню травм і захворювань опорно-рухового апарату. У спортивній практиці широко використовуються різні види ручного і інструментального масажу, душі, ванни, сауна, локальні фізіотерапевтичні впливи, електростимуляція тощо.

Передозування фізіотерапевтичних процедур призводить до пригнічення реактивності організму. Тому в старшому шкільному віці в одному сеансі не слід застосовувати більше однієї процедури. Протягом дня бажано обмежитися одним сеансом.

Засоби загального впливу (масаж, сауна, ванни) слід призначати за показаннями, але не частіше 1–2 разів на тиждень.

Медико-біологічні засоби призначаються тільки лікарем і здійснюються під його наглядом.

Засоби відновлення використовуються лише при зниженні спортивної працездатності або при погіршенні переносимості тренувальних навантажень. У тих випадках, коли відновлення працездатності здійснюється природним шляхом, додаткові відновлювальні засоби можуть привести до зниження тренувального ефекту і погіршення тренуваності.

ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

Одним із завдань системи хортингу є підготовка учня до ролі помічника учителів, інструкторів і участь в організації і проведенні спортивних змагань в якості судді.

Вирішення цих завдань доцільно починати з учнями 10 класу і продовжити інструкторсько-суддівську практику на етапах підготовки учнів 11 класу. Заняття слід проводити в формі бесід, семінарів, самостійного вивчення літератури, практичних занять. Учні повинні оволодіти прийнятою в хортингу термінологією і командною мовою для шиккування, віддачі рапорту, проведення стройових і порядкових вправ; оволодіти основними методами побудови тренувального заняття: розминка, основна і заключна частини. Учні слід привчати до виконання обов'язків чергового по групі (підготовка місць занять, отримання необхідного інвентарю й обладнання, здача його після закінчення заняття).

Під час проведення занять необхідно розвивати здатність учнів спостерігати за виконанням вправ, технічних прийомів іншими учнями, знаходити помилки і виправляти їх. Учні повинні навчитися разом з учителем фізичної культури проводити розминку; брати участь у суддівстві. Прищеплення суддівських навичок здійснюється шляхом вивчення правил змагань, залучення учнів до безпосереднього виконання окремих суддівських обов'язків у своїй та інших групах, ведення протоколів змагань.

Під час навчання учнів 10 класу необхідно навчити самостійному веденню щоденника: вести облік тренувальних і змагальних навантажень, реєструвати спортивні результати тестування, аналізувати виступи у змаганнях.

Учні 11 класу повинні вміти підбирати основні вправи для розминки і самостійно проводити її за завданням вчителя, правильно демонструвати технічні прийоми, помічати і виправляти помилки при виконанні вправ іншими учнями, допомагати хортингістам початківцям вікової групи 10 класу в розучуванні окремих вправ і прийомів.

У навчальній роботі учням необхідно послідовно освоїти такі навички;

- вміти вишикувати групу і подати основні команди на місці і в русі;
- вміти скласти конспект і провести розминку в групі;
- вміти виявляти і виправляти помилки у виконанні прийомів у товаришів;
- провести тренувальне заняття в молодших класах під наглядом учителя;
- вміти провести підготовку учнів свого класу до змагань;
- вміти керувати командою класу на змаганнях.

Для отримання звання судді з хортингу кожен спортсмен має освоїти такі навички:

- вміти скласти положення для проведення чемпіонату школи з хортингу;
- вміти вести протокол двобоїв;
- брати участь у суддівстві навчальних двобоїв спільно з учителем;
- самостійно судити навчальні двобої;
- брати участь у суддівстві офіційних змагань в ролі бічного судді на хорті і в складі секретаріату;
- вміти судити двобої при проведенні змагань в якості рефері на хорті.

По закінченні даної програми учень має виконати програму підготовки для присвоєння звання «Інструктор з хортингу» та «Суддя з хортингу».

СИСТЕМА ЗМАГАНЬ

Спортивні змагання є невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу, їх характер і терміни проведення плануються заздалегідь. Основними документами планування і проведення змагань є Календарний план і Положення про змагання.

Змагання повинні плануватися таким чином, щоб за своїм спрямуванням і ступенем складності вони відповідали завданням, поставленим перед спортсменом на даному етапі спортивної підготовки. Допускати учнів до участі в змаганнях доцільно лише в тих випадках, коли вони за рівнем своєї підготовленості здатні досягти певних спортивних результатів. Залежно від етапу тренування роль змагальної діяльності істотно змінюється. Так, на початкових етапах підготовки для учнів 10 класу плануються тільки підготовчі і контрольні змагання. Вони проводяться рідко, спеціальної підготовки до них не ведеться. Основною метою змагань є контроль за ефективністю тренувального етапу, придбання змагального досвіду, підвищення емоційності навчально-тренувального процесу.

Під гуманізацією змагальної діяльності учнів розуміється зміна форм проведення змагань, направленість на збагачення їх змісту з метою підвищення задоволеності змагальним процесом як учителя, так і спортсмена.

В основі змагальної діяльності лежить примусова підгонка особистості хортингіста під усереднені, але обов'язкові й єдині для всіх вимоги (правила змагань з хортингу). Така взаємодія можливостей спортсмена і цінностей, властивих його особистості, знаходиться в протиріччі із задоволеністю.

Проведення змагань серед юніорів та юніорок 16–17 років за регламентом дорослих спортсменів неприйнятно. Великі змагальні навантаження висувають високі вимоги насамперед до здоров'я учнів, як фізичного, так і морального. Формування чемпіонських домагань без певної попередньої підготовки негативно позначається на моральному аспекті виховання старшокласників.

Основна вимога до змагальної діяльності учнів 10–11 класів – це свобода у виборі наданих йому більш широких можливостей проявити себе. При цьому важливо отримати перевагу над супротивником, яка буде визнана як окрема перемога. В цьому випадку можна виявляти двох і більше переможців. При цьому особистісні цінності повинні бути вироблені самим учнем самостійно. Вони формуються на основі особистого переживання. Тому змагальну діяльність хортингіста слід оцінювати по тому, як він готовий самостійно діяти і приймати рішення в умовах специфічної конкуренції, в які він раніше не потрапляв.

14.1. Форми проведення залікових двобоїв і змагань серед учнів 10–11 класів

№ п/п	Досягнення переваги над супротивником	Переможець
1	Проведення двобою за правилами хортингу (торкання хорту будь-якою частиною тіла, крім ступнів)	+
2	Красиве проведення ударної атаки або кидка	+
3	Рахувати у двобої проведення ударних атак і кидків, що оцінюються тільки у 2 бали (введення нічиєї)	+
4	Проведення «замовного» прийому (назва прийому повідомляється учнем вчителю, але зберігається в таємниці від супротивника або не зберігається). При проведенні «замовного» прийому двобій зупиняється і оголошується переможець	+
5	Командні змагання (команда може складатися з двох, трьох і більше осіб)	+
6	Змагання з форм (демонстрація техніки). За результатами змагання присвоюється кваліфікаційний ступінь хортингу (ранк)	+
7	Змагання на проведення переворотів в боротьбі лежачи і утримань	+
8	Змагання з виконання загальнорозвивальних вправ (естафети, ігри, конкурси, показові виступи тощо)	+

У ході змагань підкреслюється краса мети і прагнення, краса ведення двобою, доброзичливість відносин. Кожен учасник змагань нагороджується обов'язково.

У міру зростання кваліфікації хортингістів на наступних етапах багаторічної підготовки кількість змагань зростає. У змагальну практику вводяться відбіркові та основні змагання, які відіграють значну роль на етапі тренування в загальноосвітній школі.

Важливе значення має визначення оптимальної кількості змагань, що дає можливість учителю плановано проводити підготовку учнів, не форсуючи її та забезпечуючи можливість демонстрації найвищих результатів на відповідальних змаганнях.

На етапі безпосередньої підготовки до основних змагань велике значення надається тактичній підготовці. Досягнутий вже рівень технічної майстерності, фізичної та психічної підготовленості дозволяє в найбільшому наближенні перейти до тонкощів тактичної підготовки, що стане в нагоді під час виступу у наступному змаганні.

Важливе значення має спеціальна психічна підготовка спортсмена до змагань, яка передбачає отримання інформації про умови майбутніх змагань і основних супротивників, про рівень тренуваності спортсмена і особливості її стану на даному етапі підготовки, визначення мети виступу, складання програми дій на майбутніх змаганнях. Учитель має своєчасно стимулювати правильні особисті і командні мотиви участі спортсменів у змаганнях з хортингу відповідно до поставленої мети для виховання впевненості хортингістів у вирішенні поставлених завдань.

ОБЛАДНАННЯ ТА ІНВЕНТАР

Організаційні умови, що дозволяють реалізувати зміст даної програми, передбачає наявність спеціального кабінету, з наявною в ньому необхідною відеотехнікою та комп'ютером. З дидактичного забезпечення необхідна наявність спеціальних тренувальних вправ для розвитку необхідних фізичних якостей, щоденника спортсмена, деяких таблиць і діаграм.

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Хортинг»

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	Бруси гімнастичні паралельні (або навісні)	1 шт.
2.	Лава гімнастична	4 шт.
3.	Мати гімнастичні	4 шт.
4.	Перекладина гімнастична (або навісна)	2 шт.
5.	Скакалки	10 шт.
6.	Стінка гімнастична	4 шт.

Індивідуальне спорядження, потрібне для вивчення модуля «Хортинг»

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Взуття спортивне (кросівки або кеди)	1 шт.
2.	Уніформа хортингу «хортовка» (куртка і брюки), або шорти і майка	1 шт.

Додаткове спорядження і обладнання, що може застосовуватися у процесі занять

- новітні навчально-тематичні плани занять на кожен етап підготовки;
- особисті картки спортсмена;
- захисна амуніція (захисні жилети, шоломи, накладки чи протектори на руки і голеностоп, пахова раковина і капа);
- спортивні малі рукавиці (шингарди з відкритими пальцями) і великі боксерські рукавиці 10–16 унцій;
- боксерські мішки;
- боксерські лапи;
- борцівські манекени;
- гантелі різної ваги (від 0.5 до 10 кг);
- гири різної ваги (16 кг, 24 кг, 32 кг);
- джгут гумовий (4-х метровий);
- силові тренажери;
- набивні медбольні м'ячі (3 кг, 5 кг);
- хорт або борцівський килим;
- бинти еластичні;
- аптечка універсальна;
- кувалда металева (від 3 до 12 кг);
- м'ячі для великого тенісу;
- візуальні засоби (за можливістю).

УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ВИПРОБУВАНЬ ТА ОЦІНКА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Критеріями оцінки ефективності підготовки учнів за даною програмою служать нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки, функціональних кондицій при демонстрації технічних елементів хортингу. Контрольне тестування проводиться два рази на рік (вересень, травень).

Під час складання контрольних нормативів може проводитися іспит на підвищення кваліфікаційного рівня хортингу з присвоєнням учнівського ступеня (англ. – rank, ранку хортингу), що проводиться два рази на рік:

- 1) проміжна атестація 15–25 грудня (підведення підсумків в кінці року);
- 2) підсумкова атестація 15–25 травня (в кінці навчального року).

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Вправи: біг на 100 м, 300 м, 500 м, 800 м, 1500 м, 2000 м, 5000 м, стрибок у довжину з місця, штовхання ядра – виконуються з дотриманням правил змагань з легкої атлетики. Біг на 100 м виконується з низького старту; біг на 300 м, 500 м, 800 м, 1500 м, 2000 м, 5000 м – з високого старту.

2. Підтягування на перекладині виконується без затримки у (висі) нижньому положенні на руках. При підтягуванні зараховується раз, якщо перекладина була нижче підборіддя виконуючого вправу. Кожному учню дається одна спроба.

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується у повну амплітуду до повного розгинання рук і повного згинання. Опущення ваги тіла на підлогу не допускається. Паузи між розгинаннями не більше 0,5 с. При виконанні вправи на кулаках, кулак стоїть на підлозі на двох фалангах вказівного та середнього пальця. При виконанні вправи на пальцях – рука може спиратися на всі п'ять пальців, не торкаючись долонею підлоги. Перерва між вправою на кулаках і вправою на пальцях для одного спортсмена повинна складати не менше 10 хв. Кожному спортсменові дається по одній спробі.

4. Піднімання тулуба із положення лежачи виконується під рахунок тренера, руки виконуючого вправу знаходяться за головою.

5. Метання малого м'яча на дальність з розбігу виконується кожним учнем індивідуально по черзі. Розбіг дозволено робити до лінії кидка, заступ за лінію не дозволений. Кожному учню дається по дві спроби.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Кількість ударів риками в рукавицях і ногами в гомілковостопних фіксаторах босоніж у грушу (мішок) за 1 хв виконується швидко і на кількість разів при акцентованих ударах. При цьому кількість ударів разом з тренером рахують учасники тесту, які відпочивають між вправами.

2. Техніка ніг по повітрю виконується у фронтальній або бойовій стійці (на вибір учня) за 30 с тільки в середній (тулуб) і верхній (голова, шия) рівень.

3. Стрибки через скакалку за 1 хв починають виконуватися та закінчують виконуватися по команді тренера. Кількість стрибків рахують учасники тесту, які відпочивають між вправами.

4. Стрибки через палку у власних руках виконуються в дві сторони: вперед і назад. Один рахунок тренера – повний цикл вправи: стрибок через палку вперед і назад. Виконання проводиться за груповим методом або по одному учню. Школяр, який не перестрибнув палку, або вона випала з рук припиняє виконання вправи з результатом виконаних стрибків. Кожному учневі для демонстрації вправи та оцінювання тренером дається три спроби. Час між спробами має бути не менше 1 хв.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

1. Виконання кидків зі стійки носить демонстраційний характер, де спортсмен має показати кидки, завдані тренером, з максимальною силою підвороту на кидок і амплітудою. На таку демонстрацію можуть бути запрошені старші кваліфіковані спортсмени секції.

2. Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони виконуються за попереднім завданням тренера щодо різновидів та послідовності кидків при виконанні вправи. Пари повинні підбиратися по вагових категоріях.

3. Виконання форм хортингу (змагальний варіант) на оцінку носить демонстраційний характер, де учень (або одночасно група учнів) показують тренеру на оцінку змагальний варіант форми з максимальним прикладанням сили в необхідні моменти, та максимальною амплітудою блоків та ударів. Кількість і призначення тестових форм, відповідно року навчання, тренер задає школярам самостійно. На залікову демонстрацію форм можуть бути запрошені старші кваліфіковані спортсмени секції.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ ТА КРИТЕРІЇ ДОСЯГНЕННЯ УЧНІВ

В кінці пройденого курсу даної програми хортингісти – учні старших класів школи отримають необхідний мінімум знань для фізичного самовдосконалення, розширять функціональні можливості свого організму, стануть сильнішими, спритнішими і витривалішими.

Освоєння програми передбачає оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними для формування всебічно розвиненої особистості, що володіє високими фізичними та морально-вольовими якостями, а також виховання в учня розуміння здорового способу життя. Основними способами перевірки освоєння даної програми є тести ЗФП і СФП, співбесіди з учнями, участь у змаганнях і показових виступах.

Оскільки хортинг є високотехнічним і складнокоординаційним видом єдиноборств, то навчання техніці є багаторічним процесом, який передбачає поступове ускладнення технічних елементів виду спорту. У зв'язку з цим, достатній ступінь оволодіння технічним арсеналом хортингу на початку навчання – у 10 класі, особливо на етапі початкової підготовки, є досить умовним, і передбачає подальше неухильне вдосконалення вже вивчених елементів.

Перший рік навчання (10 клас)

Після закінчення першого року навчання учні 10 класу повинні знати:

1. Поняття про гігієну і правила її дотримання. Гігієнічні вимоги до одягу і спортивної форми;

2. Про величезні можливості самовдосконалення на основі хортингу і фізичної культури, а також про основні зміни в стані організму при регулярних заняттях спортом;

3. Основну термінологію, що використовується в хортингу, історію виникнення даного бойового мистецтва;

4. Прийоми самоконтролю в процесі занять хортингом.

Після закінчення першого року навчання учні 10 класу повинні вміти:

1. Вести самоспостереження за змінами своїх антропометричних параметрів, аналізувати їх;

2. Виконувати прийняті в хортингу ритуальні дії, в тому числі при виконанні форм і показових виступів;

3. Долати нескладні смуги перешкод;

4. Стояти і віджиматися в упорі лежачи на кулаках;

5. Виконувати відповідні цьому рівню удари і блоки руками та ногами;

6. Виконувати кидки через стегно, через плече, підсічки, зачепи;

7. На найпростішому рівні поєднувати захисні і атакувальні дії;

8. Працювати з партнером над відпрацюванням технічних прийомів;

9. Виконувати учнівські захисні й атакувальні форми хортингу – перші, другі і треті.

Другий рік навчання (11 клас)

Після закінчення другого року навчання учні 11 класу повинні знати:

1. Як уникнути перевтоми. Які існують відновлювальні заходи;

2. Рухові (фізичні) якості людини та методи їх розвитку. Як будувати самостійні заняття із вдосконалення фізичних якостей;

3. Елементи техніки безпеки під час занять хортингом і дій, що дають змогу запобігати травматизму;

4. Принципи взаємозв'язку фізичної і технічної підготовки.

Після закінчення другого року навчання учні 11 класу повинні вміти:

1. Надати першу допомогу при легких травмах;

2. Долати смуги перешкод з пасивним опором партнерів;

3. Контролювати дистанцію під час вправ і спарингу;

4. Виконувати відповідні цьому рівню удари і блоки руками та ногами;

5. Здійснювати швидкі пересування в бойовій стійці з виконанням техніки ударів і блоків руками та ногами;

6. Виконувати відходи в сторону з лінії атаки, використовуючи техніку стрімких пересувань;

7. Контролювати силу і точність своїх ударів і блоків руками та ногами;
8. Працювати з партнером над відпрацюванням вивчених технічних елементів: кидків, утримань, больових і задушливих прийомів;
9. Виконувати контратакувальні дії в стійці і партері;
10. Виконувати інструкторські форми – захисну й атакувальну.

Загальні результати навчання

Після закінчення повного курсу навчання учні мають знати:

1. Матеріал всього курсу програми навчання;
2. Як і коли необхідно і можливо використовувати набуті навички та вміння хортингу;
3. Принципи безпечної поведінки на вулиці в екстремальній ситуації;
4. Правила самостійного виконання вправ;
5. Персональні антропометричні та функціональні показники серцево-судинної системи;
6. Поняття стратегії і тактики двобою.

Після закінчення повного курсу навчання учні мають вміти:

1. Виконувати вправи всієї програми;
2. Володіти знаннями і методами щодо вдосконалення фізичної підготовки;
3. Самостійно проводити тренування на задану інструктором тему;
4. Володіти високим рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовки;
5. Долати смуги перешкод з активним опором партнерів;
6. Демонструвати рішучість при виконанні складних завдань, що вимагають подолання опору одного або декількох супротивників;
7. Вести вільний двобій протягом короткого часу;
8. Виконувати різні контратакувальні дії: атака з використанням роботи на випередження, зустрічні удари, атака після звільнення від захвату;
9. Знати тактику роботи проти 2-х супротивників;
10. Виконувати всі учнівські та інструкторські форми хортингу.

Підведення підсумків

Учні повинні:

- виконати залікові вимоги із ЗФП та СФП;
- знати основи гігієни;

– знати правила безпечної поведінки на занятті і в умовах змагання;

– знати повний теоретичний розділ програми;

– мати відповідний рівень розвитку моральних і волевих якостей;

– мати певний досвід участі у змаганнях з хортингу;

Способи перевірки освітньої програми і форми підведення підсумків її реалізації:

– повсякденне систематичне спостереження;

– участь учнів у спортивних святах, конкурсах.

Також передбачено проведення контрольних тестів і вправ, які проводяться на протязі всього навчально-тренувального річного циклу 2–3 рази на рік. Результати оцінюються за таблицями показників рухової підготовленості після закінчення кожного року.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

18.1. Завдання викладача фізичної культури щодо проведення занять з учнями 10 класу (1-ий рік навчання)

Основна мета занять учнів 10 класу – спрямованість навчально-тренувальних занять на досягнення спортивного результату.

Завдання:

1. Зміцнення і збереження здоров'я, в тому числі загартовування організму.
2. Формування спортивних рухових умінь і навичок.
3. Розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей.
4. Удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсмена.
5. Сприяння формуванню поведінки у відповідності до вимог суспільства.
6. Розвиток психомоторних якостей.

Вік учнів – 16 років. Швидке зростання кісткової тканини значно випереджає співвідношення м'язової маси з масою скелета. Організм адекватно сприймає спрямовані навантаження, у залежності від періоду навчально-тренувального процесу. Хороший ефект для розвитку силових якостей дають вправи з обтяженнями: гантелі, штанги, гирі. Зростання м'язової маси дозволяє розвивати швидкісні, швидкісно-силові якості. Починає змінюватися форма і техніка рухів з анатомічних змін, що відбуваються в організмі.

Необхідно виконувати корекцію змісту форми техніки. У хортингістів проявляється активна внутрішня мотивація до заглиблення у свою спортивну спеціалізацію.

Настає період молодіжного зростання. Це вік людини, який часто називають періодом зростання і дозрівання, є перехідним часом, протягом якого з дитини формується біологічно і психічно зріла особистість. Цей період зростання зазвичай триває від 15 до 18 років. Це час найбільш інтенсивного фізичного і фізіологічного розвитку людини, і саме в цей період спостерігається значне підвищення ясності розуму і продуктивності процесу мислення, виникають нові інтереси, зростає значення емоційних процесів, що спонукають до діяльності. Час дозрівання – це час стабілізації психічних процесів, час самоствердження, яке супроводжується майже постійними конфліктами з оточуючими. Ці конфлікти зазвичай бувають викликані такими причинами:

- збільшення обсягу знань і зростання вимог шкільної програми;
- збільшення навантаження у вигляді обов'язків по дому, по школі;
- високий ступінь ототожнення з групами однолітків;
- трансформація дитячої системи цінностей в систему цінностей дорослої людини.

У молодіжному колективі хортингістів будь-який результат, навіть дуже високий – не самоціль. Головне – виховання особистості спортсмена. Педагогічну роботу з учнями 10 класів необхідно здійснювати з урахуванням наступних проблем:

1. Необхідність професійної орієнтації учнів.
2. Вироблення необхідних рис характеру і властивостей особистості для спортивної спеціалізації хортингу, не опускаючи виховання особистості в цілому.
3. Визначення основних напрямів діяльності: навчання або спорт.
4. Виховання самодисципліни.
5. Створення в спортивній групі обстановки престижу занять хортингом. Все повинно бути пройнято духом суперництва.
6. Відношення з повагою до учнів.
7. Вироблення психології переможця. Мотив участі в змаганнях: виграти, не здаватися, боротися до кінця.
8. Стимулювання отримання інформації про спортивну діяльність в хортингу, аналіз проведених двобоїв і сутичок, як своїх, так і товаришів по групі. Вивчення причини перемог і поразок.
9. Привчання вихованців любити змагання, не боятися їх, вболівати за команду, в якій виступаєш і робити все, щоб учень пишався командою, і команда пишалася учнем.

10. Надання всілякої допомоги хортингістам у вирішенні всіх питань, що виникають: спортивних, навчальних, побутових тощо.

11. Визначення ступеня обдарованості спортсменів.

12. Привчання підопічних долати психологічний бар'єр збільшення навантажень на тренуваннях, виховання психологічної впевненості в собі і в своїх можливостях.

13. Створити здоровий психологічний клімат у спортивному колективі, окремо взятій групі.

Учні, які знаходяться у створеному спортивному колективі хортингістів на базі 10 класу школи, мають високий рівень загального і спеціального фізичного розвитку. Постійна здорова конкуренція на тренуваннях і змаганнях сприяє зростанню індивідуальних результатів. З ростом результатів кожного учня росте рівень загальний спортивного колективу. А з ростом рівня спортивного колективу зростає рівень результатів і якостей особистості учнів. При цьому індивідуальність кожного не повторюється, але тренування вибудовуються з урахуванням законів і наукових досягнень в області фізіології, соціології, психології та теорії і методики фізичного виховання і спорту. Більш того, один і той же учень весь час змінюється. Психічний стан, фізична форма, рівень техніки у нього щоразу інші. І вчитель повинен весь час відчувати цю різницю. Зміни пов'язані з анатомічним розвитком організму змінюють форму руху.

Постійно в поєднанні зі спеціальною фізичною підготовкою удосконалюється техніка. Самоконтроль за виконанням необхідної кількості технічних елементів здійснюється самим спортсменом. Навантаження постійно зростають. Зростає обсяг, інтенсивність, складність тренувального заняття.

Вчителем постійно висловлюється впевненість в роботі, в житті, у взаєминах з людьми. Це для спортсмена додаткове джерело енергії. Оптимізм вчителя завжди підтримує вихованця.

У процесі освоєння програми з учнями 10 класу спільна робота викладача і хортингіста набуває життєвої цінності. У бесідах, в аналізі змагальних і тренувальних ситуацій необхідно постійно відзначати значення хортингу, його унікальної для українця спортивної спеціалізації та виховного потенціалу. Спортсмени набувають здатності реально оцінювати ситуацію, приймати самостійні рішення і боротися за те, щоб втілити думку в дію. Учні 10 класу навчаються працювати в спортивній секції, завдяки цьому будуть уміти вчитися і правильно розподілити своє дозвілля.

Для цього періоду життя молодого людини зазвичай характерні найбільші проблеми, пов'язані з її вихованням. В кожному окремому випадку потрібен індивідуальний підхід для вирішення цих проблем.

Процес зростання і дозрівання обумовлений генетичними, статевими, соціальними, кліматичними та культурними факторами. В організмі десятикласника починають свою діяльність статеві гормони. Під їх впливом статеві залози приступають до синтезу статевих клітин (сперматозоїдів і яйцеклітин), а людина знаходить фізичну здатність до вступу у статеве життя (досягає статевої зрілості) та продовження роду (досягнення репродуктивної зрілості). Однак, це показник виключно одного з елементів біологічного дозрівання – статевої і сексуальної зрілості. Процес біологічного дозрівання в цілому полягає у зміні зовнішніх параметрів статури людини. Відбувається різке збільшення довжини тіла, яке супроводжує збільшення внутрішніх органів: легенів, серця, печінки, нирок. Біологічне дозрівання завершується тоді, коли всі системи і органи повністю розвинені (досягнення тілесної зрілості).

18.2. Завдання викладача фізичної культури щодо проведення занять з учнями 11 класу (2-ий рік навчання)

Основна мета занять учнів 11 класу – оптимізація фізичного і духовного розвитку спортсмена для досягнення високого спортивного результату в хортингу. Вік учнів 11 класу загальноосвітньої школи – 17 років.

Завдання:

1. Оптимальний розвиток спеціальних фізичних якостей.
2. Зміцнення і збереження здоров'я.
3. Підвищення рівня технічної і тактичної підготовки.
4. Розвиток інтелектуальних якостей.
5. Удосконалення морально-вольових якостей.
6. Підвищення базових знань науково-практичного характеру.

Спортивні досягнення кожного спортсмена накладають певний психологічний відбиток на поведінку.

Розглянемо питання і проблеми, що виникають на етапі проведення навчально-тренувальної і виховної роботи з учнями 11 класів:

1. Постійне повернення до технічної підготовки, з метою вдосконалення змагальної техніки і тактики хортингу.
2. Можлива завищена самооцінка рівня підготовки хортингістів.
3. Профілактика травматизму та негативних наслідків занять спортом.
4. Дотримання режиму дня.

5. Організаційна та адміністративна допомога спортсмену з боку зацікавлених осіб.

6. Недостатній обсяг виконання загальної і спеціальної фізичної підготовки.

7. Контроль за повним відновленням організму спортсмена після навантажень і змагань.

8. Регулярний медичний контроль за станом організму хортингіста.

9. Різноманітність засобів і методів спортивного тренування.

10. Виконання вимог учителя в ході виконання поточного навчально-тренувального плану.

Учні 11 класу школи можуть стати спортсменами високого класу і постійно брати участь у змаганнях. Перехід з юніорів в розряд дорослих спортсменів – це вічне змагання: хто сильніший, наполегливіший, винахідливіший. І в цьому конкурсі повинні брати участь не тільки спортсмени, а й їх наставники. Якщо ж принцип конкуренції перестає діяти, то вчитель і учень відразу ж уповільнюють процес прогресування в хортингу і свій рух вперед.

18.3. Відмінні риси даної програми від існуючих програм в інших видах спорту

У даній програмі здійснюється специфічна установка на вивчення техніки і тактики хортингу. Яскраво проглядається взаємозв'язок оздоровчої та спортивної спрямованості. Освіта передбачає мистецтво вчителя (спочатку як лідера групи, потім як керівника, потім як наставника і в кінці спортивної кар'єри – старшого товариша) надавати учням старших класів зміст освіти в найбільш доступній для них формі і найбільш дієвими методами. Зміст освіти програми відповідає цілям (потребам) учнів 10–11 класів, а також соціально детермінованим цілям. Програма має загальну частину, яку гармонізує основна мета занять хортингом – виховання позитивної особистості.

Зміст освіти в програмі з хортингу заснований на здатності до навчання учнів 10–11 класів. Хортингісти одночасно з тренуваннями опановують здібностями до навчання, запам'ятовування, розвитком позитивних асоціацій та фізичними вправи загально розвивального і укріплювального спрямування. Програма передбачає поетапний розвиток необхідних рис характеру і властивостей особистостей, здібностей, рухових і координаційних якостей.

Ефективність роботи учителів багато в чому залежить від навчальних планів і програм.

В даний час ще залишається відкритими питання вивчення особливостей навчання і виховання хортингістів на початковому етапі підготовки, які відрізняються деякою особливістю в розвитку своїх особистісних якостей, в силу специфіки своєї не професійної спортивної діяльності (які не планують вступити після школи у фізкультурний ВНЗ, стати інструктором з хортингу, тренером, вчителем фізичної культури).

Найважливіший фактор адаптаційних процесів – адекватність адаптації. Адекватні зовнішньому впливу зміни відбуваються тільки в тих випадках, коли сила цих впливів, що охоплюють хортингіста, не перевищує меж фізіологічних можливостей, які регулюють і обслуговують системи молодого організму.

У тексті описана актуальність програми, новизна і відмінності від інших існуючих. Поставлені приблизні педагогічні завдання для розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей учнів. Визначено умови освітнього процесу на різних етапах спортивного тренування. Детально позначений ряд проблем і проблемних ситуацій які негативно впливають на освітній процес. У програмі зазначена величина теоретичних і фізичних погодинних навантажень, яка відповідає погодинним планам робочого навантаження у навчальному році. Вказані перекладні і контрольні нормативи.

Методична частина програми включає особливості засвоєння навчального матеріалу з урахуванням віку та індивідуальних особливостей учнів 10 та 11 класів. Методичні рекомендації дозволять зберегти відсоток особливо талановитих хортингістів у групах різного рівня освіти в освітніх установах різного спрямування і специфіки.

Під час оцінювання необхідно:

- здійснювати індивідуальний підхід, тобто створювати для учня умови, які відповідають особливостям його розвитку, рівню фізичної підготовленості, стану здоров'я;
- конкретизувати завдання, визначене змістом даного уроку, за яке учня буде оцінено;
- застосовувати гласність оцінки (своєчасно інформувати учня про оцінку з коротким аналізом виконання ним рухової дії).

ПІСЛЯМОВА

Сьогодні, напевно, немає на землі людини, яка б залишалася байдужою до спорту. Спорт – це вираження нашої сили, слави, досягнень. Усі розуміють роль спорту, але самі часом залишаються осторонь. Одному не вистачає терпіння, іншому – часу, третьому – організованості. Особливо це важливо для учнів старшої школи, яким треба готуватися до дорослого життя.

Одним із важливих компонентів всебічного гармонійного розвитку особистості є фізичне виховання. Збереження здоров'я людини – найважливіша вимога до діяльності усіх інституцій і закладів, що займаються навчанням і вихованням підростаючого покоління. Особливо гострою ця вимога є до системи освіти, адже вона охоплює значний за часом відрізок людського життя, причому це період, коли людина найбільш вразлива.

Фізичне виховання учнів 10–11 класів загальноосвітніх шкіл та учнів цього віку професійно-технічних і позашкільних навчальних закладів є невід'ємною складовою освіти, яка забезпечує можливість набуття кожною молодою людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, методичку організації змістовного дозвілля і вдосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного довготривалого життя та професійної діяльності.

Усіма цими засобами володіє хортинг – національний вид спорту України. Система фізичного виховання старшокласників засобами хортингу, у відповідності до вимог даної програми, базується на принципах особистісної та диференційованої орієнтації, пріоритету оздоровчої спрямованості, використання традиційних та нетрадиційних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення людини.

Досвід останніх років показує, що хортинг отримує все більш широке визнання серед молоді. Неухильно зростає кількість тих, хто займається цим захоплюючим видом спорту, безперервно

підвищує свою спортивну майстерність. Відрадно відзначити, що, не дивлячись на молоді роки, серед кращих хортингістів країни все більше з'являється учнів старших класів школи. Це говорить про те, що в умовах навчальних закладів, а тим більше спеціалізованих, можна успішно готувати спортсменів високого класу.

Хортинг – це одна з ефективних форм організації школярів щодо систематичних занять фізичними вправами. Складовим елементом занять хортингом є навчально-тренувальний процес, який здійснюється відповідно до програм спортивних секцій.

У даній програмі описана техніка найбільш ефективних прийомів хортингу, що застосовуються на змаганнях найсильнішими спортсменами-хортингістами. В ній викладені основні питання методики навчання, тренування і вдосконалення техніки хортингу, а також питання планування і організації цілорічної навчально-виховної і навчально-тренувальної роботи з учнями 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Щоб домогтися високих результатів у хортингу, людині потрібно по-справжньому полюбити цей вид спорту, наполегливо і систематично тренуватися, суворо дотримуватися спортивного режиму. Звичайно, не кожен спортсмен зможе стати чемпіоном, але досягти першого спортивного розряду і навіть отримати звання майстра спорту, стати сильним, спритним і витривалим – доступно всім учням старших класів школи.

Дана програма допоможе молодим спортсменам, оволодіти основами техніки хортингу, дасть їм правильне уявлення про характер і зміст підготовки хортингістів до змагань і буде сприяти подальшому розвитку національного виду спорту в Україні. Програма розглядає тільки основи хортингу, залишаючи осторонь вищі методики застосування бойових прийомів самозахисту.

Техніка і тактика хортингу народжувалася і гартувалася у найзапекліших двобоях спортсменів вищого світового рівня. Зустрічі хортингістів, що відрізняються різною манерою ведення змагальної боротьби і різною технікою, багато в чому сприяли розвитку ефективної тактики. З ростом майстерності спортсменів техніка і тактика хортингу зміцніла і прийняла структурований і методично відпрацьований вигляд.

Як відомо, невідповідність засобів ведення двобою тактичним задумам завжди загрожує поразкою. Тому в даній програмі техніка і тактика викладається органічно пов'язаною з іншими засобами підготовки, з відповідним станом фізичних і морально-вольових якостей спортсмена. Однак у програмі розкривається не вся техніка хортингу. Даються лише характерні приклади, керуючись якими

хортингіст може використовувати свою власну техніку. Тактика хортингу в основному є мистецтвом застосування техніки даного виду спорту в конкретних умовах двобою, правильного використання співвідношення даних хортингіста і його супротивника, а також раціонального планування кожного двобою і всього змагання. Для досягнення перемоги у двобойі значну частину своєї уваги хортингіст має направляти на тактику застосування прийомів. Цього можна досягти тільки тривалим тренуванням своїх основних рухів і прийомів з метою перетворити ці прийоми в міцні і стійкі рухові навички, на виконання яких у спортивних сутичках витрачалася б якомога менше нервової енергії. Для виконання будь-якого свого задуму хортингісту необхідно бути спостережливим, пильним і мати непохитну волю до перемоги. Без розвитку цих якостей неможливо використовувати знання хортингу.

На сучасному етапі, з метою формування позитивного ставлення учнів до занять хортингом та підвищення рівня їх рухової активності, оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури має здійснюватися в особистісно орієнтованому аспекті. В основу такого оцінювання покладаються: особисті досягнення школярів на протязі навчального року; активна робота учнів на уроках фізичної культури; залучення учнів до занять хортингом в позаурочний час; участь у змаганнях з хортингу всіх рівнів. На основі зазначених показників вчителям рекомендується застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних», заохочувальних балів.

Юнаки 16–17 років удосконалюють основні види рухів, засвоєні раніше, розвивають силову, статичну і швидкісну витривалість, оволодівають знаннями з основ спортивного тренування, методикою самостійних занять фізичними вправами, формують вміння добиратися і виконувати фізичні вправи, виробляють здатність вести самоспостереження за якістю рухів, аналізувати їх. У цьому віці можна збільшити силове навантаження, але треба пам'ятати важливу особливість організму учнів старшого шкільного віку: їхня витривалість відстає від сили. Крім того можливості опорно-рухової системи в цьому віці перевищують можливості серцево-судинної системи, тому фізичне навантаження має бути таким, щоб воно не спричинило які-небудь порушення діяльності серця.

Рух – основний прояв життя і в той же час засіб гармонійного розвитку особистості. Рівень розвитку рухових рефлексів є показником загального стану здоров'я і розвитку. По активності рухів людини судять про розвиток інших сторін особистості – зокрема, психіки, і оскільки рухи розвиваються і удосконалюються відповідно до умов навколишнього середовища, то ступінь рухового розвитку людини значною мірою залежить від оточення.

Усі батьки хочуть, щоб їх дитина росла здоровою, сильною і міцною, однак часто забувають про те, що хороші фізичні дані обумовлені в першу чергу руховою активністю людини, яка має бути спритною, рухомою і витривалою.

Принцип гармонійної освіти вимагає повного розвитку тіла і духу. Ніякий вид, ніяка сторона розвитку не повинні здійснюватись на шкоду іншій. Здоров'я, фізичний розвиток, зміцнення, формування тіла так само важливі, як ті ж властивості, що стосуються душі, тому що одне неможливе без другого. Не лише розвиток пізнавальної діяльності, а й розвиток емоційної та вольової сфери, свіжість і жвавість почуттів, сили духу, твердість рішень, одним словом, все утворення характеру значною мірою залежить від фізичних властивостей людини.

Хортинг є ефективним засобом фізичного виховання людини. Його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення, і в цьому плані хортинг має міжнародне значення. Але він не зводиться лише до фізичного виховання. Хортинг набув самостійного загальнокультурного, педагогічного, естетичного, прикладного та іншого значення. Це особливо стосується «великого спорту». Крім того, ряд видів спорту взагалі не є дійовим засобом фізичного виховання або мають до нього лише опосередковане відношення. З іншого боку, фізичне виховання не може обмежуватись лише хортингом, і він не може розглядатись як універсальний засіб фізичного виховання, тому що ставить підвищені, часто граничні вимоги до функціональних можливостей організму людей, їх віку, стану здоров'я та рівня підготовленості.

Соціальна практика хортингу будується у рамках системи фізичного виховання, яка, в свою чергу, є складовою частиною загальної системи виховання. Заняття цим видом єдиноборства спрямовані на фізичне і духовне вдосконалення особистості на основі вдосконалення техніки, тактики і філософії хортингу.

Абсолютна мета занять хортингом – вивчити себе, щоб принести більше користі навколишньому світу. Успіхи в хортингу, як і в іншому виді спорту, не приходять відразу. Тому не треба падати духом при перших невдачах, як і не слід спокушатися тим, що ви досягли висот спортивної майстерності при перших змагальних успіхах.

Узагальнюючи вищевикладене, можна відзначити, що на користь розвитку хортингу кажуть дослідження, проведені фахівцями на предмет корисності занять з метою зміцнення здоров'я людей. Зокрема, було встановлено, що заняття хортингом всебічно впливають на людину, роблять її більш досконалою, розширюють

її психофізичні можливості, а значить, і можливості адаптації до ритму сучасного життя. Універсальність системи хортингу дозволяє починати заняття практично при будь-якому стані здоров'я і в будь-якому віці.

Таким чином, хортинг є не тільки ефективним засобом фізичного розвитку людини, зміцнення і охорони її здоров'я, а ще й сферою спілкування та прояву соціальної активності, розумною формою організації та проведення дозвілля. Отже, не секрет, що хортинг впливає і на інші сторони людського життя: авторитет і положення в суспільстві, трудову діяльність, структуру морально-інтелектуальних характеристик, естетичних ідеалів та ціннісних орієнтацій. Це стосується не тільки самих спортсменів, але і тренерів, суддів, глядачів. Результати занять хортингом надають кожному члену суспільства найширші можливості для розвитку, утвердження і вираження власного «Я», співпереживання і співпричастя до спортивної дії як процесу творчості, змушують радіти перемозі, засмучуватись поразкою, відбиваючи всю гаму людських емоцій, і викликаючи почуття гордості за безмежність потенційних можливостей людини.

ВІДГУК НАУКОВОЇ УСТАНОВИ **ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації** **Університету ДФС України**

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

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

Хортинг – потужний засіб здійснення ідеї спадкоємності поколінь. Така система, що спрямована на пошук всього передового і доцільного, лягла в основу філософії хортингу – філософії постійного розвитку, оновлення, відкритості до всього кращого. Саме тому в хортингу можливе застосування технічного арсеналу з будь-якого виду спортивного єдиноборства. Разом з прийомами двобою і боротьби хортинг ввібрав у себе і моральні принципи українського народу, який передав хортингу особливості своєї культури. Ці цінності дали хортингу силу пройти через суворі випробування часом, вистояти і загартуватися в них. І сьогодні діти, займаючись хортингом, не тільки вчать захищати себе, але і отримують досвід гідної поведінки, заснованої на цінностях патріотизму і громадянськості.

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

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



І.Й. Малинський

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основні

1. Азаров В. Впровадження елементів хортингу на уроках фізичної культури / В. Азаров // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 153–161.
2. Белан В. Хортинг–історія становлення та розвитку національного виду спорту України / В. Белан // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 44–52.
3. Бойко В. Ф. Методика оцінки спеціальної витривалості в спортсменів хортингу / В. Ф. Бойко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 113–119.
4. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. 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. Бринзак В. П. Фізичне здоров'я школярів 7–8 років, що займаються хортингом / В. П. Бринзак, О. А. Милов // Фізичне виховання та спорт. – Житомир, 2014. – С. 210–213.
9. Васюк О. П. Інноваційні технології фізичного виховання молодших школярів в системі позаурочних занять (на прикладі хортингу) / О. П. Васюк // Дипломна робота : Кафедра теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання та спорту України. – К., 2014. – 67 с.
10. Васюк О. П. Розвиток фізичних і морально-вольових якостей під час уроків фізичного виховання засобами хортингу у дітей середніх

класів / О. П. Васюк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту НУФВС. – К.: Олімп. л-ра, 2016. – № 4. – С. 38–40.

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

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

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

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

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

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

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

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

19. Єрмоєнко Вероніка. Методичні рекомендації щодо профілактики стоматологічних захворювань у школярів, які займаються хортингом / Вероніка Єрмоєнко // Фізичне виховання

в рідній школі : наук.-метод. журнал / Випуск 2 (115). – К. : Педагогічна преса, 2018. – С. 36–41.

20. Єрмоєнко Вероніка. Профілактика основних стоматологічних захворювань у хортингістів дитячо-юнацького віку / Вероніка Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 38–47.

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

22. Єрмоєнко Е. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.

23. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.

24. Єрмоєнко Е. А. Застосування спеціальних фізичних вправ у процесі виховання наполегливості у школярів 6–7 років під час секційних занять хортингом в загальноосвітніх навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Інституту проблем виховання НАПН України за 2013 рік / [за ред. І. Д. Беха, О. В. Мельника]. – К., 2014. – Вип. 1. – С. 325–327.

25. Єрмоєнко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 120–131.

26. Єрмоєнко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 14 (41) 13. – С. 54–61.

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

28. Єрмоєнко Е. А. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.

29. Єрмоєнко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 163–185.

30. Єрмоєнко Е. А. Перспективність і наступність у реалізації змісту з основ здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів (на прикладі програми «Хортинг для здоров'я, наполегливості, злагоди дитини») / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13 (40). – С. 88–98.

31. Єрмоєнко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 139–146.

32. Єрмоєнко Е. А. Практичний матеріал програми хортингу для виховання наполегливості у дітей 6–7 років / Е. А. Єрмоєнко // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту (IV науковий напрям: проблеми здоров'я різних верств населення) : зб. наук. праць ДНДІФКіС. – К. – 2013. – № 28 (3).

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

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

35. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.

36. Єрмоєнко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали 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.

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

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

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

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

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

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

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

44. Зубалій М. Д. Методика формувального експерименту з військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі занять хортингом / М. Д. Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб.

наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 14–21.

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

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

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

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

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

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

51. Зубалій Н. Особливості становлення професійності хортингістів у процесі фахової підготовки / Ніна Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 32–37.

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

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

54. Івашковський В. В. Історичні 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.

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

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

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

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

59. Клименко Є. О. Рівень фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються з хортингу на етапі попередньої базової підготовки / В. Г. Саєнко, Є. О. Клименко // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах: матеріали 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.

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

61. Коваль А. В. Використання потенціалу хортингу в патріотичному вихованні української молоді / А. В. Коваль // Педагогічні науки : зб. наук. праць. – Херсон : видавничий дім «Гельветика», 2017. – Вип. LXXV, Т. 2. – С. 55–59.

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

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

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

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

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

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

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

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

70. Кузора І. Сучасне військово-патріотичне виховання учнів ЗОШ шляхом засвоєння ними елементів хортингу / Іван Кузора, Денис Буданов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 44–53.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

82. Микитенко М. Виховання та ресоціалізація неповнолітніх правопорушників (на прикладі хортингу) / Марія Микитенко

// Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 125–132.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

92. Оржеховська В. М. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) /

В. М. Оржеховська, Т. Є. Федорченко, Е. А. Єрьюменко, З. М. Діхтяренко, О. В. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.

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

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

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

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

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

98. Остапенко О. І. Сучасний стан військово-патріотичного виховання школярів загальноосвітніх навчальних закладів (на прикладі хортингу) / О. І. Остапенко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 35–41.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

110. Пустолякова Л. Використання загальнорозвиваючих вправ із елементами хортингу на заняттях фізичного виховання у вищих медичних навчальних закладах / Л. Пустолякова, В. Марков // Теорія і

методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 112–117.

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

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

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

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

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

116. Пустолякова Л. М. Оволодіння основами дозування фізичних вправ та елементів хортингу на занятті з фізичного виховання зі студентами медичних вузів / Л. М. Пустолякова // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 136–141.

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

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

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

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

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

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

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

124. Рогоза І. Форми та методи психологічної підготовки в екстремальних умовах у процесі занять поліцейським хортингом / Ірина Рогоза // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 86–88.

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

126. Свердлик Н. Методичний супровід організації здоров'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.

127. 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

136. Сичов С. Педагогічні технології залучення студентської молоді до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом) /

С. Сичов // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 151–156.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

153. Шевченко Ю. Популяризація здорового способу життя з елементами хортингу у дошкільному навчальному закладі / Ю. Шевченко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 192–199.

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

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

156. Шило О. Військовий хортинг у системі національно-патріотичного виховання української молоді / Олексій Шило //

Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 54–59.

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

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

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

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

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

162. Petrochko Zh. Horting as a system of patriotic education and forming value-moral personal qualities / Zhanna Petrochko, Iryna Bilotserkivets // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 14–21.

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

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

Додаткові

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

2. Булатова М. М. Спортсмен в различных климатогеографических условиях / М. М. Булатова, В. Н. Платонов. – К.: Олимп, лит., 1996. – 176 с.

3. 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.

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

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

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

7. 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.

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

Інформаційні ресурси Інтернет фізкультурно-спортивного спрямування

1. <http://horting.org.ua/>
2. <http://horting.world/>
3. <https://bohdan-books.com/catalog/book/103529/>
4. <https://studfiles.net/preview/5650463/page:2/>
5. https://researchgate.net/publication/267231624_ZAGALNI_OSNOVI_TEORII_I_METODIKI_FIZICNOGO_VIHOVANNA
6. <http://ua.textreferat.com/referat-646-1.html>

Спеціалізовані Інтернет-сайти дитячої літератури

1. <http://childbooks.blox.ua/html> – веб-сайт «Книги для дітей»
2. <http://abetka.ukrlife.org/> – веб-сайт для дітей «Весела абетка»
3. <http://www.abetka-logopedka.org/> – веб-сайт «Світ дитини»
4. <http://www.kazka.in.ua/> – веб-сайт «Українська казка»
5. http://www.ae-lib.org.ua/_lit_child.htm – веб-сайт «Дитяча література»
6. <http://www.levko.info/> – дитячий сайт «Левко»
7. <http://www.mysl.lviv.ua/> – веб-сайт «Країна міркувань»
8. <http://slovogray.narod.ru/> – літературний сайт Ігоря Січовика
9. <http://dytjachi-virshi.org.ua> – авторський сайт «Віршики пана Назара»

Освітньо-інформаційні ресурси

1. <http://teacher.at.ua/> – веб-сайт «Вчитель вчителю, учням та батькам»

2. www.balachka.com – веб-сайт «Пиши українською»
3. <http://bibliyna-istoriya.org.ua/> – веб-сайт «Біблійна історія»
4. <http://cikave.org.ua/pro-sajt/> – веб-сайт «Цікаво про цікаве»
5. <http://www.ukr-tur.narod.ru/> – веб-сайт «Світ географії та туризму»
6. www.akBooks.com.ua – веб-сайт «Академічна книгарня@онлайн»
7. lcorp.ulif.org.ua – український лінгвістичний портал «Словники України»
8. <http://www.idea-ukraine.org/> – проект «Відкритий світ інформаційних технологій»

Інтернет-сайти бібліотек та електронних бібліотек

1. <http://www.4uth.gov.ua/> – веб-сайт Державної бібліотеки України для юнацтва (Київ)
2. <http://www.chl.kiev.ua/> – веб-сайт Національної бібліотеки України для дітей
3. <http://www.nbuv.gov.ua/> – веб-сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського (Київ)
4. <http://www.bukvoid.com.ua/> – веб-сайт «Буквоїд»
5. <http://www.nplu.org/> – веб-сайт Національної парламентської бібліотеки України (Київ)
6. <http://www.ukrbook.net/> – веб-сайт Книжкової палати України імені Івана Федорова (Київ)
7. <http://library.zntu.edu.ua/res-libr-el.html> – веб-сайт «Бібліотеки в мережі Internet»
8. <http://lyapota.boom.ru/lib.htm> – колекція посилань на кращі електронні бібліотеки
9. <http://book.uraic.ru/ssylki/biblioteki> – Інформаційно-довідковий портал «Library.ru»
10. <http://www.loc.gov/> – веб-сайт Бібліотеки Конгресу США
11. www.bnf.fr/ – Bibliothèque Nationale или BNF) — веб-сайт Національної бібліотеки Франції
12. www.bl.uk/ – веб-сайт Британської бібліотеки

Інтернет-сайти музеїв та картинних галерей України

1. <http://prostir.museum/> – портал «Музеи України»
2. <http://www.prostir.museum/sites/ua> – веб-сайт «Музейний простір України»
3. <http://namu.kiev.ua/> – веб-сайт Національного художнього музею України
4. <http://www.warmuseum.kiev.ua/> – веб-сайт Національного музею історії Великої Вітчизняної війни 1941–1945 років

5. <http://hutsul.museum/> – веб-сайт Національного музею народного мистецтва Гуцульщини та Покуття
6. <http://museum.odessa.net/fineartsmuseum/> – веб-сайт Одеського художнього музею
7. <http://www.archaeology.odessa.ua/> – веб-сайт Одеського державного археологічного музею
8. <http://www.oweamuseum.odessa.ua/> – веб-сайт Одеського музею західного і східного мистецтва
9. <http://muzey.vn.ua/> – веб-сайт Вінницького обласного краєзнавчого музею
10. <http://www.museum.lviv.ua/> – веб-сайт Львівського музею історії релігії
11. <http://lvivgallery.org/> – веб-сайт Львівської національної галереї мистецтв
12. <http://honchar.org.ua/> – веб-сайт Музею І. М. Гончара
13. <http://www.chersonesos.org/> – веб-сайт Національного заповідника «Херсонес Таврійський»
14. <http://www.tmf-museum.kiev.ua/> – веб-сайт Державного музею театрального, музичного і кіномистецтва України

ДОДАТКИ

Додаток А

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Старший шкільний вік учнів 16–17 років є особливим періодом життя людини. Заслуга самої постановки проблеми старшокласників, як особливої соціально-психологічної і вікової категорії у національно-патріотичному вихованні та спорті, належить психологічній школі Української національної федерації хортингу. В методичних розробках даної організації накопичений великий емпіричний матеріал спостережень, наводяться результати експериментів і теоретичні узагальнення з цієї проблеми.

Старший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку основних соціогенних особливостей людини. Освіта має великий вплив на психіку людини, розвиток її особистості. За час навчання в школі, при наявності сприятливих умов у старшокласників відбувається розвиток усіх рівнів психіки. Вони визначають спрямованість розуму людини, тобто формують склад мислення, який характеризує професійну спрямованість особистості. Для успішного навчання в 10 та 11 класах необхідний досить високий рівень загального інтелектуального розвитку, зокрема сприйняття, пам'яті, мислення, уваги, рівня володіння певним колом логічних операцій.

При масовому переході на багаторівневу структуру підготовки в закладах освіти викладачами відзначається, що для досягнення високого рівня науково-практичної підготовки учнів необхідно вирішити дві головні проблеми: забезпечити можливість отримання учнями глибоких фундаментальних знань і змінити підходи до організації навчальної діяльності з тим, щоб підвищити якість навчання, розвинути творчі здібності старшокласників, їх прагнення до безперервного придбання нових знань, а також врахувати інтереси учнів 16–17 років у самовизначенні і самореалізації.

Організація і вдосконалення системи безперервної освіти учнівської молоді неможлива без цілісного розуміння психічної і пізнавальної діяльності учня і глибокого вивчення психофізіологічних засад розвитку психіки на всіх щаблях навчання. Найважливішим принципом при цьому є принцип комплексного підходу до вивчення здібностей хортингістів 16–17 років. При організації та вдосконаленні

системи безперервної освіти необхідно спиратися не тільки на знання закономірностей психічного розвитку, а й на знання індивідуальних особливостей учнів, і у зв'язку з цим планомірно спрямовувати процес інтелектуального розвитку.

Вік від 16–17 років становить швидше початкову ланку в ланцюзі дорослих віків, ніж заключну ланку в дитячому розвитку. Як вікова категорія, старший шкільний вік співвідноситься з етапами розвитку дорослої людини, представляючи собою «перехідну фазу від дозрівання до зрілості» і визначається як пізня юність – рання дорослість. Виділення старших класів школи всередині епохи зрілості – дорослості засновано на соціально-психологічному підході.

Розглядаючи вік 16–17 років як особливу соціальну категорію, специфічну спільність людей, можна виділити основні сучасні характеристики цього віку, що відрізняють його від інших груп населення високим рівнем володіння засобами мережі Інтернет, високою пізнавальною мотивацією, найвищою соціальною активністю і досить гармонійним поєднанням початкової фази інтелектуальної та соціальної зрілості. У плані загально-психічного розвитку школярі 10-х і 11-х класів знаходяться у процесі інтенсивної соціалізації людини, розвитку вищих психічних функцій, становлення всієї інтелектуальної системи і особистості в цілому. Якщо розглядати старшокласників, враховуючи лише біологічний вік, то його слід віднести до періоду юності як перехідного етапу розвитку людини між дитинством і дорослістю. Тому в психології хортингу цей період пов'язують з процесом дорослішання.

Період зрілої юності розглядався здавна як період підготовки людини до дорослого життя, хоча в різні історичні епохи йому надавався різний соціальний статус. Проблема юності хвилювала філософів і вчених здавна, хоча вікові межі цього періоду були нечіткі, а уявлення про психологічні, внутрішні критерії віку 16–17 років були не завжди послідовні. Юність однозначно оцінювалася як етап завершення фізичного, статевого дозрівання і досягнення соціальної зрілості, і пов'язувалася з дорослішанням, хоча уявлення про цей період розвивалися з часом, і в різних історичних суспільствах воно було відзначено різними віковими межами.

Психологічний зміст віку учнів старших класів школи пов'язаний з розвитком самосвідомості, вирішенням завдань професійного самовизначення і вступу у доросле життя. У ранній юності формуються пізнавальні та професійні інтереси, потреба у праці, здатність будувати життєві плани, громадська активність, затверджується самостійність особистості, вибір життєвого шляху. А в молодості людина стверджує себе у вибраній справі, знаходить

професійну майстерність, і саме в молодості завершується її професійна орієнтація, а отже і починається студентська пора, якій передувє вік 16–17 років.

Щодо занять хортингом, то в цьому віці людина вже достатньо працездатна, витримує високі фізичні і психічні навантаження, найбільш здатна до оволодіння складними способами інтелектуальної діяльності. У віці 16–17 років найлегше формуються всі необхідні знання, вміння і навички, розвиваються необхідні спеціальні особистісні та функціональні якості (організаторські здібності, ініціативність, мужність, винахідливість, необхідні в ряді професій, чіткість і акуратність, швидкість реакцій тощо).

Старшокласник хортингіст як людина певного віку і як особистість може характеризуватися з трьох сторін:

1) з психологічної, яка є єдністю психологічних процесів, станів і властивостей особистості. Головне в психологічній стороні – психічні властивості (спрямованість, темперамент, характер, здібності), від яких залежить протікання психічних процесів, виникнення психічних станів, прояв психічних утворень;

2) з соціальної, в якій втілюються суспільні відносини, якості, породжувані приналежністю старшокласників до певної соціальної групи, національності;

3) з біологічної, яка включає тип вищої нервової діяльності, будову аналізаторів, безумовні рефлекси, інстинкти, фізичну силу, статуру тощо. Ця сторона в основному приречена спадковістю і вродженими задатками, але у відомих межах змінюється під впливом занять хортингом і умов життя.

Вивчення цих сторін розкриває якості і можливості старшокласника, його вікові та особистісні особливості. Якщо підійти до старшокласника, як до людини певного віку, то для нього будуть характерні найменші величини латентного періоду реакцій на прості, комбіновані і словесні сигнали, оптимум абсолютної та різницевої чутливості аналізаторів, найбільша пластичність в утворенні складних психомоторних та інших навичок. Порівняно з іншими віковими групами у віці 16–17 років відзначається найвища швидкість оперативної пам'яті і переключення уваги, вирішення вербально-логічних завдань. Отже, старший шкільний вік характеризується досягненням найвищих, «пікових» результатів, які базуються на всіх попередніх процесах біологічного, психологічного та соціального розвитку.

Якщо ж вивчити старшокласника як особистість, то вік 16–17 років – це період найбільш активного розвитку моральних і естетичних почуттів, становлення і стабілізації характеру і, що

особливо важливо, оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини: громадянських, професійно-трудова та інших. З цим періодом пов'язаний початок «економічної активності», під якою розуміється включення людини в аналіз виробничих діяльностей, початок трудових орієнтацій і підбору професії та появи симпатій до протилежної статі і почуттів щодо особистого життя. Перетворення мотивації, всієї системи ціннісних орієнтацій, з одного боку, інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку з початковою професіоналізацією – з іншого, виділяють цей вік як центральний період становлення характеру та інтелекту. Це час перших спортивних рекордів, початок художніх досягнень.

Вік 16–17 років характерний і тим, що в цей період досягається оптимум розвитку інтелектуальних і фізичних сил. Але часто виявляються розбіжності між цими намаганнями і першими можливостями і їх дійсною реалізацією. Безперервно зростаючі творчі можливості, розвиток інтелектуальних і фізичних сил, які супроводжуються і розквітом зовнішньої привабливості, приховують в собі і ілюзії, що це зростання сил триватиме «вічно», що все краще у житті ще попереду, що всього задуманого можна легко досягти.

Характерною рисою морального розвитку в цьому віці є посилення свідомих мотивів поведінки. Помітно зміцнюються ті якості, яких не вистачало в повній мірі в середній школі – цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціативність, вміння володіти собою. Підвищується інтерес до моральних проблем (мети і способу життя, обов'язку, любові, вірності тощо).

Разом з тим фахівці в області вікової психології і фізіології відзначають, що здатність людини до свідомої регуляції своєї поведінки в 16–17 років розвинута не повною мірою. Нерідкі невмотивований ризик, невміння передбачити наслідки своїх вчинків, в основі яких можуть бути не завжди гідні мотиви. Вік 16–17 років – це вік безкорисливих жертв і повної самовіддачі, але і частих негативних проявів, але це і пора самоаналізу та самооцінок. Самооцінка здійснюється шляхом порівняння ідеального «Я» з реальним. Але ідеальне «Я» ще не вивірене і може бути випадковим, а реальне «Я» ще всебічно не оцінено самою особистістю. Ця об'єктивна суперечність в розвитку особистості старшокласника може викликати у нього внутрішню невпевненість в собі і іноді супроводжується зовнішньою агресивністю, розбещеністю або відчуттям незрозумілості.

Таким чином, у старшому шкільному віці людина прагне до самовизначення як особистість і як людина, включена в суспільні відносини, а іноді і в трудову діяльність. Пошук професії –

найважливіша проблема юності. Знаменно, що в старших класах деяка частина молоді починає тяжіти до лідерства як майбутньої діяльності. Ця категорія людей прагне навчитися впливати на інших і для цього вивчає соціальні процеси, свідомо рефлексуючи на них.

Людина віком 16–17 років, знаходячи потенціал особистості, що входить в пору другого народження, починає відчувати звільнення від безпосередньої залежності тісного кола значимих осіб (рідних і близьких людей). Це прагнення до незалежності приносить найсильніші переживання, захльостує емоційно і створює величезну кількість проблем. Для того щоб дійти до розуміння відносності будь-якої незалежності, для того щоб цінувати родинні зв'язки та авторитет досвіду старшого покоління, старшокласникам належить духовний шлях біблійного блудного сина через складні, нестерпно важкі переживання відчуження від певного кола значущих людей, через глибинні рефлексивні страждання і пошук справжніх цінностей до повернення в новій іпостасі – тепер уже в якості людини, здатної ідентифікувати себе зі значущими близькими і тепер уже остаточно прийняти їх як таких.

Учень старших класів як ніхто інший прагне стати дорослою, соціально зрілою людиною, яка несе в собі постійність світогляду, ціннісних орієнтацій, органічно поєднує в собі не тільки «незалежність», а й розуміння необхідності залежності – адже особистість несе в собі буття суспільних відносин.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОГО СПІЛКУВАННЯ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ХОРТИНГІСТАМИ 16–17 РОКІВ

Специфіка педагогічного спілкування учителя і хортингістів 16–17 років – учнів 10–11 класів обумовлена різними соціально-рольовими та функціональними позиціями його суб'єктів. У процесі педагогічного спілкування педагог прямо або побічно здійснює свої соціально-рольові та функціональні обов'язки щодо керівництва процесом навчання і виховання учнів, які мають спортивну орієнтацію. Стиль спілкування і керівництва в істотній мірі визначає ефективність навчання і виховання, а також особливості розвитку особистості і формування міжособистісних відносин у навчальній групі.

Педагогічне спілкування являє собою колективну систему соціально-психологічної взаємодії. У зв'язку з цим можна виділити наступні лінії спілкування:

- 1) спілкування педагога з окремими учнями;
- 2) спілкування педагога через окремих учнів з колективом в цілому;
- 3) спілкування з колективом в цілому;
- 4) спілкування педагога через колектив з окремими учнями.

Причому ці лінії спілкування знаходяться в постійній взаємодії, перетинаються, взаємопроникають одна в одну. У педагогічній діяльності з підготовки хортингістів старшого шкільного віку колективність спілкування – це не просто комунікативний фон діяльності, а найважливіша закономірність педагогічного спілкування.

У педагогічному спілкуванні надзвичайно важливо адекватне розуміння вчителем хортингістів і хортингістами вчителя. Це сприяє коригуванню та інтенсифікації навчально-виховного процесу. В організації правильного взаєморозуміння у процесі педагогічного спілкування істотну роль грає емоційна ідентифікація і емпатія, як здатність емоційно (а не тільки раціонально) сприйняти іншу людину, проникнути в її внутрішній світ, прийняти її з усіма думками і почуттями.

Рекомендуємо своєрідне керівництво, на яке можна орієнтуватися як хортингістам старшокласникам, так і вчителям фізичної культури:

– поява в спортивному залі бадьорим, впевненим, енергійним тощо;

- загальне самопочуття в початковий період спілкування – бадьоре, продуктивне, впевнене;
- наявність комунікативного настрою: яскраво виражена готовність до спілкування;
- енергійний прояв комунікативної ініціативи, емоційна налаштованість на діяльність, прагнення передати цей стан хортингістам;
- створення на занятті необхідного позитивного емоційного настрою на освоєння елементів техніки і тактики хортингу;
- органічне управління вчителем власним самопочуттям під час заняття і спілкування з учнями (рівний емоційний стан, здатність керувати самопочуттям, незважаючи на складні обставини, збої у настрої).

Продуктивність спілкування

Управління спілкуванням: оперативність, гнучкість, відчуття власного стилю спілкування, вміння організувати єдність спілкування і методу впливів.

Мова – яскрава, образна, емоційно насичена, висококультурна.

Міміка – енергійна, яскрава, педагогічно доцільна.

Пантоміміка – виразна, адекватна жестикуляції, пластична образність, емоційна насиченість жестів.

Характеристика спілкування

Технологічні прийоми педагогічного спілкування активно запрацюють тільки при наявності головної умови – професійно-педагогічної спрямованості особистості вчителя. Спілкування – процес складний і багатогранний, тому ефективним засобом для набуття позитивного досвіду в цьому питанні можуть бути спеціальні тренінги для педагогів, які вчителю бажано періодично відвідувати.

Пропонована система навчання основам професійно-педагогічного спілкування, розроблена на матеріалах спільних досліджень наукової лабораторії університету державної фіскальної служби України та Української федерації хортингу.

Організація професійного самовиховання у сфері спілкування вимагає дотримання наступних умов:

- серйозного ставлення до занять;
- постійного критичного самоаналізу;
- систематичної індивідуальної роботи над собою;
- уваги до роботи партнерів.

Система вправ, спрямованих на оволодіння основами професійно-педагогічного спілкування, включає в себе два цикли:

- перший цикл: вправи, спрямовані на практичне оволодіння елементами педагогічної комунікації, що сприяють розвитку

комунікативних здібностей, набуттю навичок управління спілкуванням;

– другий цикл: вправи з оволодіння всією системою спілкування в заданій педагогічній ситуації.

Для того щоб навчально-тренувальна і виховна робота з хортингу зі старшокласниками була більш продуктивною, корисно кільком педагогам і класам учнів об'єднати свої зусилля.

Вироблення вміння органічно і послідовно діяти в публічній обстановці

Увійдіть в уявний спортивний зал, відкрийте уявне вікно, напишіть на дошці число, пройдіть по спортивному залу, приготуйте уявні матеріали, сядьте за стіл; відкрийте книгу, журнал обліку відвідування занять і діяльності хортингістів; прикрийте двері; вийдіть зі спортивного залу.

Повторіть ці дії, змінюючи ритм: швидко увійти, швидко пройти по спортивному залу тощо. Постарайтеся знайти найбільш підходящий вам ритм у процесі руху по спортивному залу: один ритм рухів або швидка зміна ритмів тощо. Зміна ритмів повинна бути виправдана змістом поточної педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.

Ті ж вправи, але вже із вступними (несподіваними) завданнями: зайдіть у спортивний зал, відкрийте книгу чи журнал; несподіваний стукіт у двері – реагуйте і дійте; ви проводите заняття, несподівано відкрилося вікно – дійте і реагуйте впевнено.

Формування м'язової свободи у процесі педагогічної діяльності. Вправа починається з виявлення скутості. Зігніть і напружте вказівний палець руки, перевірте, як розподіляється м'язова енергія, куди йде напруга (в сусідні пальці, в кисть, в лікоть, в шию, чи напружилась інша рука); постарайтеся прибрати зайву напругу – тримайте палець напруженим, але звільніть шию, потім плече, потім лікоть, щоб рука рухалася вільно, а палець залишався напруженим, звільніть інші пальці, а вказівний тримайте напруженим.

Звільнення і поступове напруження мускулатури. За рахунком до десяти звільніть всю мускулатуру, починаючи від голови і закінчуючи пальцями ніг, а потім затисніть її. За рахунком до п'яти звільніть всю мускулатуру, а потім напружте її (рахунок може бути довільним). Розслабте м'язи ніг і так далі до голови, а потім напружте все тіло і знову розслабте (спочатку довільно, а потім під рахунок). Напружте ліву ногу – перевірте, чи не напружилася права, приберіть зайву напругу в спині та інших частинах тіла. Вправи на м'язове затискання та звільнення виконуються на різний рахунок (20, 15, 10, 5).

Напруження і зняття напруги. Напружити м'язи верхньої частини тіла, затримати напруження, послабити; за командою «Один» – затиск, за командою «Два» – розслаблення; звільнити все тіло і затиснути тільки одну групу м'язів; змінити затиснуту групу (ноги – ліва, права; шия, голова, пальці – все по черзі). Вправу можна виконувати у процесі ходьби.

Зняття м'язової напруги у процесі виконання елементарних педагогічних дій. Увійдіть в уявний спортивний зал, підійдіть до місця, з якого подаються команди вишикуванням у строю хортингістам (перевіряється скутість м'язів і знімається зайва напруга); пройдіть по спортивному залу, сядьте за вчительський стіл (перевірте і зніміть зайву напругу), пишійте за столом (знімається зайва напруга); пишійте на дошці, схемах, спортивних плакатах (зніміть зайву напругу).

Вправи на зняття м'язового напруження можна виконувати із вступними завданнями. Наприклад: ви входите у спортивний зал, стоїте перед строєм хортингістів, шум в кінці строю – реагуйте (перевірте м'язове напруження при реакції, приборіть зайвий затиск); ви сидите за вчительським столом, читаєте книгу або ведете журнал, голосно стукають в двері – реагуйте (зніміть зайву напругу) і т. п.

Увійдіть у спортивний зал, станьте перед хортингістами, перевірте, чи немає у м'язах зайвої напруги, відчуйте себе вільним і готовим до будь-яких педагогічних дій. Імпровізуйте словами, діями: пройдіть між рядами учнів, поправте уявну спортивну уніформу, інвентар, що неохайно лежать на підлозі (слідкуйте за зайвою напругою, нехай працюють тільки ті групи м'язів, які необхідні). Уявіть, що ви перебуваєте у заповненому учнями приміщенні – ви прийшли у спортивний зал і до початку занять вирішили зробити невелику перестановку обладнання. Проробіть це так, як ніби насправді: огляньте спортивний зал, зорієнтуйтеся (зніміть зайву напругу), дайте завдання, стежте, керуйте, давайте оцінку проробленому; дзвінок, урок – ви починаєте роботу (зніміть зайву напругу).

Одночасно проводиться вивчення особливостей фізичного апарату і усунення недоліків – напруженості, незібраності, сутулості, незграбності, манірності тощо. За цими недоліками педагог має стежити постійно.

Навчання цілісного процесу педагогічного спілкування

У цій групі вправ можна виділити дві великі підгрупи – дії в типових ситуаціях і вправи на розвиток педагогічної уяви.

1. Дії в типових ситуаціях: вправи на розвиток умінь спостерігати, виділяти головне і суттєве, вдумливо підходити до оцінки, аналізу

та вирішення будь-якого педагогічного факту. Вправи на дії в типових педагогічних ситуаціях виконуються відповідно до умов педагогічної діяльності.

Спостереження за роботою інших педагогів. Поспостережіть за тим, як ваш колега враховує особливості сприйняття пізнавального матеріалу учнями, як він використовує заплановані методи.

Проаналізуйте логіку рішення цілей уроку, які прийоми спілкування використовує вчитель і наскільки вони адекватні методиці викладання та методичній структурі впливу в цілому.

Порівняйте план уроку і процес його безпосереднього розвитку, знайдіть відхилення, визначте, наскільки система спілкування на уроці відповідає запланованим методам. Спробуйте визначити стиль спілкування педагога з хортингістами і ступінь управління ним педагогічним спілкуванням.

Спробуйте визначити настрій викладача на занятті і його можливості в управлінні своїм самопочуттям.

Спробуйте визначити елементи доцільного педагогічного переживання в спілкуванні на занятті з хортингу.

Тренування педагогічної спостережливості. Визначте емоційний стан людини по знімках (на фотографії зображені різні емоційні стани – задоволення, зняковілість при скруті, стан емоційного конфлікту, порушення, невдача, хитрість, розіграш, нерішучість тощо); визначте емоційний стан хортингіста за допомогою фотографій і спеціального мінливого тексту, що додається до знімків; визначте емоційний стан групи хортингістів, емоційний стан спортсменів під час навчального процесу, емоційний стан окремих учнів, емоційний стан аудиторії глядачів під час проведення змагань з хортингу. Зіставте свої спостереження з інформацією того, хто напевно знає сутність питання.

2. Друга підгрупа – вправи на розвиток педагогічної уяви, інтуїції, навичок педагогічної імпровізації в спілкуванні.

Розвиток педагогічної уяви, критичного ставлення до свого досвіду і навичок прогнозування умов майбутньої діяльності залежить від параметрів, що спираються на результати, досягнуті у завданнях першої групи вправ (першого циклу).

Виконання інсценованих завдань по спілкуванню з введенням елементів педагогічної діяльності в умовах, наближених до дійсності. У цій групі вправи в основному створюються самими учасниками і виконуються ними, а потім обговорюються. При аналізі необхідно концентрувати увагу на стадіях вирішення педагогічного завдання, на плануванні можливих дій і спілкування, на прогнозуванні способів рішень ситуації.

Особлива увага приділяється педагогічному аналізу здійсненого і планованого спілкування (у залежності від характеру завдання). Це необхідно для того, щоб при виконанні будь-яких завдань учасники відчували необхідність планування і прогнозування педагогічної діяльності, створення своєрідної моделі майбутнього педагогічного впливу.

Ці вправи не тільки розвивають навички педагогічної імпровізації в спілкуванні, але і активно формують педагогічне мислення, на основі якого педагогічна імпровізація може оформлятися.

Будь-яке завдання обов'язково аналізується групою хортингістів, відзначаються моменти, в яких учасник відійшов від наміченого плану, аналізуються причини імпровізації та її продуктивність, докладно розглядається структура спілкування, органічність і свобода спілкування з учнями класу і управління цим процесом, аналізуються способи досягнення поставленої мети, їх відповідність особливостям спілкування педагога з аудиторією, ефективність і ступінь відповідності запланованим прийомам.

Оцінюються можливості управління своїми емоціями, психічними станами, виразними можливостями (мімікою, мовою). Все це доповнює методичний і дидактичний аналіз діяльності вчителя фізичної культури.

Наведені вправи підкріплюються різноманітною суспільною і практичною педагогічною роботою, що сприяє накопиченню досвіду спілкування в найрізноманітніших сферах. Для того щоб теорія і методика професійно-педагогічного спілкування була добре засвоєною і активно впроваджувалася в безпосередню педагогічну діяльність, педагогу необхідно систематично працювати над собою, збільшувати і ускладнювати свій особистий досвід спілкування з хортингістами.

МЕТОДИКА ЗМІЦНЕННЯ СУГЛОБІВ, НАБИВАННЯ УДАРНИХ ЧАСТЕЙ РУК І НІГ, М'ЯЗІВ І СУХОЖИЛЬ

Термін «набивка тіла» означає здатність тіла досягати стану несприйнятливості до фізичного болю під час двобою і тренування, а також зміцнення тих частини тіла, які є найбільш частими мішенями у реальному двобої і є зонами поразки. Тренування щодо зміцнення суглобів і тіла є послідовним процесом, у якому фізичний і психічний вплив на мислення хортингіста, на ударні частини кінцівок, і ділянки тіла збільшується в міру зростання тренуваності.

Тренери хортингу використовують окремі методики для набивання тіла, зміцнення суглобів і сухожиль. Наприклад, вправи з набивним м'ячем, динамічні вправи в спеціальній акробатиці, страховки при падіннях в процесі відпрацювання кидків. Але особливо важливі вправи з набивання тіла, зміцнення суглобів, м'язів і сухожиль у системі контактних ударних єдиноборств в розділі змагань з хортингу «Двобій». Також подібне ставлення до укріплення суглобів і набивання тіла є профілактикою можливого травматизму. При цьому відбувається розвиток і вдосконалення морально-вольової та духовної підготовки, відпрацювання захисту від ударів у різні зони тіла і відпрацювання дій у двобої.

Наявність вправ і технологій хортингу по зміцненню ударних частин тіла, суглобів і сухожиль – це обґрунтована система підготовки учня до розуміння того, що в реальному двобої удари будуть наноситися у повний контакт і не тільки ним, але і йому. Виходячи з цього, спортсмен зміцнює і набиває тіло для того, щоб максимально знизити больові відчуття почуття страху, яке часто виникає щодо цього. Щоденні тренування по набиванню зводять кількість вразливих частин тіла до мінімуму і наповнюють людину почуттям впевненості у власній підготовці. Свідомість хортингіста, який володіє такою впевненістю, не зайнята думкою про можливі наслідки одержуваних ударів, що завдає суперник. Мозок може спокійно вирішувати завдання протистояння будь-якої агресії, не витрачаючи часу на страх отримання небажаної і можливої травми.

Звичайно ж, усі міркування про загартування і набивання тіла ґрунтуються на тому, що супротивник не озброєний. Зрозуміло, що ніяка набивка не захистить тіло від ураження жорстким важким предметом, холодною зброєю тощо.

Багато тренерів-викладачів в області хортингу використовують набивання, як один з елементів підготовки бійця. Зміцнення суглобів і тіла практично постійно використовується у програмах навчання в багатьох сучасних напрямках хортингу.

Існують різні пояснення причин такої тенденції: в процесі розвитку змінився підхід до тренування в хортингу. Змагальна підготовка вимагає багато часу і забирає чимало фізичних і моральних сил у спортсмена. Високий рівень підготовки бійця, вибудованої на науковій основі, в ході загального тренування торкнеться і підготовки тіла, і підготовки ударних частин. Це має відбуватися в тому обсязі, при якому спортсмен отримав би потужну психологічну і моральну підтримку в повній впевненості своєї підготовленості. Інша вагома причина щодо впровадження у тренувальний процес хортингістів технологій укріплення тіла – це вплив споживацького підходу соціального середовища, в якій практикується дане бойове мистецтво і зростаюча роль суто спортивного хортингу, що відходить від філософії життєвого шляху тисячолітніх знань в сферідиноборств.

В хортингу існує багато видів набивання і тренування суглобів, а також конкретно відпрацьована методика з поєднанням навантаження (впливу) і відпочинку (відновлення). Тренери і спортсмени застосовують методи зміцнення суглобів і набивання вразливих ділянок тіла. Результати говорять самі за себе. Але найцікавіше, що після змагань у контактних ударних розділах даного єдиноборства, спортсмени можуть виступати у чергових змаганнях через 10–15 днів, після відновлення від м'язової втоми і нервового навантаження. У них відсутній травматичний синдром гомілки, ступні і кистей рук. Хоча зазвичай наслідки цих травм дуже характерні після змагань високого рівня: всеукраїнський, міжнародних.

У практиці хортингу застосовуються такі види набивання:

- набивання і зміцнення кистей, передпліч, плечей (набивання рук);
- набивання і зміцнення ступні, гомілки, стегна (набивання ніг);
- набивання і укріплення м'язів тулуба.

Всі фізичні якості мають здатність втрачатися і з часом можуть зовсім ослабнути, якщо їх не підтримувати. Після досягнення результатів у зміцненні ударних поверхонь, суглобів і частин тіла, такий вплив необхідно робити раз у 5–7 днів (орієнтовно – раз у тиждень), з включенням набивальних вправ у розминку. Мінімальний час для розвитку потрібних якостей – це шість місяців щоденних занять. Усі вправи виконуються з координацією концентрації

уваги, на частину тіла, яка підлягає тренуванню, і дихання. Ударні впливи виконуються на швидкому або повільному вдосі. Після вдиху необхідно сконцентрувати увагу на місці впливу і, після отримання удару по певній частині тіла, повільно виконати видих, подумки пропускаючи повітря через поверхню частини тіла, що підлягає тренуванню.

1. Розвиток і зміцнення кистей, передпліч, плечей.

Руки в хортингу під час єдиноборства здійснюють всі основні рухи захисту або атаки. Основне завдання для забезпечення успіху при цьому – зміцнити ударну частину кулака, пальці, зап'ястя, передпліччя, ліктьовий суглоб і плече. Розглянемо вправи для тренування пальців і інших частин верхніх кінцівок.

Стійка на пальцях в упорі лежачи. Вправа виконується з поступовим перенесенням ваги тіла з упору на колінах в упор лежачи. Час виконання стійки на пальцях 2–3 с на початку підготовчого етапу. Після впевнених упорів у стійці на пальцях до 1 хв і більше можна переносити вагу тіла на чотири, три, два і один палець. Час фіксації не більше 40 с, з хвилинним відпочинком. Кількість повторень – від 5 до 10.

Методичні вказівки: вправу рекомендується включати для заповнення пауз відпочинку між тренуванням на снарядах або в парах.

Переступання в стійці на пальцях в упорі лежачи. Вправа виконується поступовим перенесенням ваги тіла з упору на колінах в упор лежачи. Час виконання переступання в стійці на пальцях 1–2 с на початку підготовчого етапу. Після стійких фіксацій кисті при переступаннях в упорі в стійці на пальцях до 5–7 с і більше, можна переносити вагу тіла на чотири, три, два і один палець, з рухом від плеча з фазою польоту. Час переступання – від 3 до 10 хв з відпочинком за бажанням.

Методичні вказівки: рекомендується включати цю вправу у розділ спеціальної фізичної підготовки для зміцнення рук, для формування морально-вольових якостей, спеціальної силової витривалості.

Упор лежачи на кистях в положенні кисті всередину. Час упору від 5 до 40 с, з інтервалами відпочинку 8–10 с, виконувати від 3 до 8 повторень. Після впевнених упорів переходити на згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Згодом ускладнити згинання і розгинання рук в упорі лежачи та додання виходу з положення кисті всередину, руки зігнуті, в згинаннях і розгинаннях рук в упорі лежачи на прямих руках в упор лежачи на кулаках.

Методичні вказівки: кількість віджимань розраховуйте виходячи з етапу підготовки. Наприклад: у передзмагальному етапі – вправи

застосовувати тільки в розминці до легкої втоми. Можна чергувати на перехідному етапі з іншими силовими вправами на руки. Змінювати швидкість виконання і кількості повторень. Для розвитку спеціальної швидкості виконувати по 10–15 с з 1-хвилиною паузою відпочинку. Від 5 до 10 повторень.

Упор лежачи на кистях у положенні кисті вивернуті назовні. Особливість постановки кистей – це широка постановка рук. При виконанні стійкої стійки можна переходити до згинань і розгинань рук у цьому положенні. Час впливу на кисть від 3–5 с до 40–50 с. Час відпочинку 1 хв. Кількість повторень – 3–5.

Методичні вказівки: по закінченні двомісячного терміну цю вправу можна виконувати у розминці в поєднанні з іншими вправами. Вправу виконувати до втоми.

Стрибки на кулаках в упорі лежачи на прямих руках.

Методичні вказівки: час виконання вправи у максимально швидкому темпі – від 20 до 30 с. Час відпочинку від 1 хв або за пульсом 130 уд/хв., 5–8 підходів у підготовчому етапі, через 4–7 днів протягом одного або двох мезоциклів. Вправа може застосовуватися для розвитку спеціальних фізичних якостей (силова витривалість).

Ходьба на кулаках в упорі ззаду, у напрямку вперед ногами.

Методичні вказівки: використовуйте сигнали свистком, голосом для зміни напрямку. Вправу краще застосовувати у формі гри, в парах, використовуючи змагальний метод, проходячи відрізки не більше 50 м.

Упор лежачи на кулаках з партнером на плечах.

Методичні вказівки: партнер для ваги знаходиться сидячи на плечах спиною до голови спортсмена. Час фіксації не більше 2 хв. У цій вправі враховується вік хортингістів, що має бути не менш 12 років. Більш дорослим хортингістам можна додати переступання з кулака на кулак. Вправа формує морально-вольові якості і зміцнює кістки кистей.

Вис на двох руках на турніку, з поступовим відведенням по одному пальцю, вис на одній руці на турніку.

Методичні вказівки: рекомендується виконувати в ігрові дні або включати в змагання із загальної фізичної підготовки.

У парах удари передпліччями по передпліччях. Із замахом через голову в положення ззовні всередину. Те ж в положенні зсередини назовні.

Методичні вказівки: сила впливу поступово зростає. Кількість ударів від 10 до 20 з легким контактом. Поступово контакт посилюється. Вправа включається в розминку. Бажано виконати 3–4 підходи, з посиленням контакту в останньому повторенні. Вправу включати у тренування не частіше ніж один раз на тиждень.

2. Зміцнення і розвиток ударних поверхонь ніг.

Найбільш часто у двобоях травмуються ступні і гомілки. Наслідки травм запалення окістя, мікронадриви сухожиль і м'язів ступні призводять до необхідності застосування тривалих відновлювальних заходів. Хортингіст надовго припиняє тренування з відпрацювання комбінацій у парах та на снарядах. Він так само отримує психологічну травму. Вашій увазі пропонується комплекс вправ спрямованого укріплювального впливу на гомілку і ступню. Окістя гомілки необхідно формувати, а не набивати.

Сидіння на п'ятах. Підйом гомілок до плечей по черзі з падінням на поверхню гомілки.

Методичні вказівки: коліно відривати від підлоги на якомога більшу висоту і опускати з прискоренням до підлоги. Виконувати від 50 до 100 рухів на кожену ногу. Після двомісячних тренувань вправу доцільно ускладнити. Необхідно здійснювати підйом двох гомілок одночасно. Вправу виконувати щодня, обов'язково включаючи у розминку. Через чотири місяці щоденних занять утворюється щільна сполучна тканина, що зміцнить окістя. Це дозволить впевнено наносити і приймати удару гомілкою. Для підтримки потрібних властивостей гомілки необхідно раз у день впливати на окістя. Виконання даної вправи 2–3 хв є цілком достатнім.

Упор на пальцях. Згинання та розгинання пальців ніг в упорі.

Методичні вказівки: для зняття сильного впливу на початку вправи перенесіть вагу тіла на руки. Для зміцнення і розвитку пальців ніг кількість повторень має бути від 60–80 разів. Час формування укріплених пальців – 90 днів щоденних занять. Вправу рекомендується включати як у розминку, так і у якості відпочинку між тренуваннями на снарядах. Для підтримки властивостей пальців ніг необхідно застосовувати цю вправу раз в три дні.

Застосування дерев'яного бруска (8–12 граней, діаметром 80 мм, довжиною від 0,5 м до 1 м).

Методичні вказівки: брусок є необхідним для накатки гомілки в області великої гомілкової кістки. Механічний вплив на окістя здійснюється при легкому больовому відчутті з кількістю 30–40 рухів на 1 см поверхні, що підлягає тренуванню. Після впливу повинно виникати відчуття поколювання і тепла. Шкірний покрив при цьому візуально червоніє. Вправу слід виконувати щодня. Через 6 місяців окістя гомілки заросте щільною сполучною тканиною, і буде майже не чутливим до ударів і механічних впливів. Для підтримки потрібних властивостей гомілки, необхідно через день здійснювати накатку. Ускладнюйте вправу. Здійсніть накатку в парах за допомогою партнера, а також зі зміною режимів (швидко або повільно) і сили впливу на гомілку.

Ходьба для зміцнення коліна. Початкове положення, стійка на правому коліні. Вправа виконується на чотири рахунки. Рахунок «Раз» – крок лівою ногою у повному присіді; «Два» – перехід через ліву ступню в стійку на ліве коліно; «Три» – присід на ліву ступню; «Чотири» – крок правою ногою в повному присіді.

Методичні вказівки: застосовувати ходьбу у розминочній частини для зміцнення колінного суглоба і ступні. Виконувати не менше 100–120 кроків. Рекомендується для учнів у віці 16–17 років зміцнення м'язів тулуба через набивання.

АНКЕТА ОЦІНКИ РІВНЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ХОРТИНГІСТА І СТАВЛЕННЯ ДО ПРОБЛЕМ ЗДОРОВ'Я ЯК КУЛЬТУРОЛОГІЧНОЇ КАТЕГОРІЇ

ВНЗ _____ факультет _____ курс ____ форма навчання –
денна, заочна, вечірня, друга вища освіта.

Освіта батьків: _____

(Для викладачів і вчителів загальноосвітніх шкіл)

кафедра _____ або предмет, який викладає _____, стаж
роботи _____ науковий ступінь, звання _____.

Вік _____, стать _____, зріст _____, вага _____, якщо
знаходиться у шлюбі (так, ні) _____.

I. Опитування

Умови життя: а) хороші, б) задовільні, в) незадовільні

1. Чи дотримуєтеся Ви:

1.1. режиму харчування: а) так, б) частково, в) ні

1.2. режиму сну: а) так, б) частково, в) ні

1.3. режиму рухової активності: а) так, б) частково, в) ні

2. Чи проходите Ви щорічне медичне обстеження? (так, ні)

II. Функціональні проби:

(При виконанні проб просимо Вас бути максимально об'єктивними,
це дасть Вам можливість провести експрес-оцінку власного здоров'я).

1) Зробіть спокійний вдих і звичайний видих і затримайте дихання
на видиху. Вкажіть кількість секунд на яку ви затримали дихання
_____с.

2) Визначте відповідність Вашої ваги стандартною формулою:

Зріст у сантиметрах мінус 105 дорівнює _____. Вкажіть, яку
конституцію тіла Ви маєте / астеник / нормостеник / гіперстеник
(непотрібне закреслити).

III. Рівень сформованості культури здоров'я

1) Як Ви оцінюєте власне здоров'я?

А) як хороше; Б) як задовільне; В) як незадовільне.

2) Чи є генетичні хвороби у Вашій родині?

А) так; Б) немає; В) не знаю Г) вкажіть назву хвороби _____.

3) Які з наступних проблем фізичного здоров'я дітей та молоді Ви
вважаєте найбільш актуальними?

(Визначте і відмітьте 5 найважливіших):

() вживання алкогольних напоїв; () зайва вага; () захворювання
опорно-рухового апарату; () захворювання шлунково-кишкового

тракту; () зниження імунітету; () куріння; () інвалідність, пов'язана з травмами у побуті та на виробництві; () наркоманія, токсикоманія; () низький рівень фізичного розвитку; () поширення різних хронічних захворювань; () вроджені патології; () СНІД; () туберкульоз; () безпліддя, як наслідок абортів; () патології органів зору; () серцево-судинні хвороби; () інше _____.

4) Які на Вашу думку, головні причини п'яти визначених Вами проблем фізичного здоров'я дітей та молоді:

Проблема № 1 (причини) _____

Проблема № 2 (причини) _____

Проблема № 3 (причини) _____

Проблема № 4 (причини) _____

Проблема № 5 (причини) _____

5) Які з наведених нижче проблем психологічного та емоційного здоров'я дітей і молоді Ви вважаєте найбільш актуальними:

() депресія, () звуження можливостей прояву емоцій; () замкнутість; () неадекватна оцінка ситуації; () проблеми спілкування у сім'ї та з однолітками; () розв'язність; () самостійність; () схильність до насильства; () схильність до суїциду; () уповільнений інтелектуальний розвиток; () інше _____.

б) Як на здоров'я людини впливають такі чинники?

№ фактора	абсолютно не впливають	впливають частково	значно впливають	важко відповісти
1. Житлові умови				
2. Фізична культура				
3. Спорт				
4. Медичне обслуговування				
5. Вільний час				
6. Умови навколишнього середовища				
7. Спадкові фактори				
8. Рівень життя, матеріальний добробут				
9. Якість харчування				
10. Умови навчання				
11. Сформованість уявлень про ЗСЖ				
12. Інші фактори (вкажіть)				

7) Чи впливають на Ваш спосіб життя такі чинники?

№ фактора	абсолютно не впливають	впливають частково	значно впливають	важко відповісти
1. Освіта (формальна освіта)				
2. Засоби масової інформації				
3. Зірки мистецтва та культури				
4. Зірки спорту				
5. Орієнтації населення регіону				
6. Особистісні якості людини				
7. Оточення (друзі, знайомі)				
8. Сім'я				
9. Соціальна політика держави				
10. Інші фактори (вкажіть)				

ГРИФИ ТА РЕЦЕНЗІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

пр. Перемоги, 10, м.Київ, 01135, тел. (044) 481-32-21, факс (044) 481-47-96
E-mail: mon@mon.gov.ua, код ЄДРПОУ 38621185

Президенту
Української федерації Хортингу
Срьоменку Е.А.

*Про надання грифа
навчальній програмі*

Міністерство освіти і науки України розглянуло матеріали науково - методичної експертизи рукопису навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10-11 класи) (авт. Срьоменко Е.А.) і схвалює його до видання з грифом «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України».

Контрольні примірники просимо надіслати за адресою: 03035, м. Київ, вул. Митрополита Василя Липківського, 36, Інститут модернізації змісту освіти, к. 211.

Заступник Міністра

П. К. Хобзей

Кудренко Б.В.
481-47-62
Дерев'янко В.В.
248-21-61

М2 МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
№1/11-7996 від 16.06.2016





ВИКОНАВЧИЙ ОРГАН КИЇВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
(КИЇВСЬКА МІСЬКА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ)

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ

бульвар Т.Шевченка, 3, м.Київ, 01004, тел. (044)279-14-46, факс 279-89-62. Call – центр (044) 13-51
e-mail: osvita@kievcity., код ЄДРПОУ 02147629

№ 12/54 від 26.06.2016 р.

Рецензія

на навчальну програму з фізичної культури для учнів
загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль
«Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи)
Автор: Єрмоменко Е. А.

Навчальна програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи) відповідає вимогам щодо використання навчальних програм для учнів ЗНЗ та складається з теоретичних відомостей, спеціально-фізичної і техніко-тактичної підготовки, засобів виховної роботи, інструкторської та суддівської практики.

Теоретичний розділ програми передбачає засвоєння знань про особливості національного виду спорту хортинг, заснованого на бойових та культурних традиціях українського народу, його місце та роль у системі фізичного оздоровлення людини, морально-етичного та патріотичного виховання особистості. Це дає можливість учителям фізичної культури, керівникам спортивних секцій та гуртків творчо користуватися навчально-тематичними планами, а юним хортингістам уміло використовувати здобуті знання в процесі навчання, тренування, спортивних змагань тощо.

Практичний розділ включає загальну і спеціальну фізичну та техніко-тактичну підготовку, вимоги та педагогічні умови для підвищення ефективності занять, зміст навчальних занять і вимоги до рівня спортивної підготовки учнів з хортингу, дається його характеристика як виду спорту і ефективної виховної системи. У тексті також приводяться принципи психологічної підготовки учнів, розкриваються вимоги щодо гармонійного фізичного розвитку школярів. Зміст програми також дозволяє здійснювати диференційований підхід до вивчення матеріалу з урахуванням підготовленості учнів, їх віку та статі.

Дана навчальна програма сприятиме всебічному гармонійному розвитку учнів 10–11 класів і рекомендується для використання у навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів.

Рецензент,

заступник директора Департаменту
освіти і науки, молоді та спорту
Київської міської державної адміністрації,
майстер спорту України міжнародного класу

О. С. Трофимов

РЕЦЕНЗІЯ

на навчальну програму з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи)

Автор: *Срьоменко Е. А.*

Нині необхідність осучаснення навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи актуалізується у зв'язку із новою стратегією освіти, зорієнтованою на розвиток здорової особистості, формування її життєвої компетентності. У зв'язку з цим питання фізичного і духовного розвитку учнів, прищеплення їм з раннього віку навичок особистої гігієни, здорового способу життя, самозахисту та самооборони своєчасне і обгрунтоване.

Необхідною складовою і умовою досягнення зазначеного є використання потенціалу українських бойових, спортивних і культурних традицій народу, звичаїв щодо фізичної активності, зміцнення здоров'я. Саме така ідея визначається концептуальною у національному виді спорту хортинг, який декларує взаємозв'язок між рівнями фізичного, духовного й інтелектуального розвитку учня.

Практика показує, що впровадження хортингу в навчальний процес 10–11 класів ЗНЗ передбачає фахове розроблення відповідного навчально-методичного забезпечення: нових навчальних програм, методичних посібників і методичних рекомендацій для вчителів фізичної культури та учнів. Відтак, підготовлений варіативний модуль "Хортинг" заповнює цю змістово-методичну прогалину.

Варіативний модуль звернений до самої дитини і розрахований на активне виконання нею фізичних вправ, прийомів самозахисту під повним контролем педагога в процесі їхньої співпраці. У рецензованій програмі надано теоретичні відомості з хортингу, дані із спеціально-фізичної та техніко-тактичної підготовок за принципом поступовості навчання та планування занять, навчальні завдання та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів 10–11 класів з хортингу, список обладнання. У підготовлених Е.А.Срьоменко матеріалах розкрито зміст уроків з хортингу, презентовано історію розвитку і характеристики хортингу як виду спорту, подано правила техніки безпеки під час занять та змагань з хортингу, описано методику підготовки до них, моменти ведення двоюбою, переміщення хортингістів, виконання основних технічних прийомів, приведено приклади спеціальних вправ хортингіста, форми для навчання учнів ЗНЗ.

Таке комплексне представлення матеріалу засвідчує, що рецензована програма адресована вчителям фізичної культури ЗНЗ, тренерам, методистам з фізичної культури, а також дослідникам хортингу, учням 10–11 класів та їх батькам.

Таким чином, навчальну програму з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи, автор Срьоменко Е. А.) можна рекомендувати до друку і впровадження у навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів.

Рецензент

доктор педагогічних наук, професор,
заступник директора з науково-експериментальної
роботи Інституту проблем виховання НАПН України



Ж. В. Петрочко

Петрочко Ж. В.



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



ДЕРЖАВНА ФІСКАЛЬНА СЛУЖБА УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ І БОЙОВОЇ
ПІДГОТОВКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

08201, Київська обл., м. Ірпінь, вул. Садова, 90, e-mail: nnisport@gmail.com

30.06.16 № 121

на _____

РЕЦЕНЗІЯ

**на програму модулю „Хортинг” навчальної програми з фізичної культури
для загальноосвітніх навчальних закладів. Профільний рівень. 10–11 класи**

Автор: Єрмоменко Е.А.

Ретельний аналіз зазначеної програми засвідчує, що її зміст відповідає вимогам щодо фахової методичної літератури для основної навчально-виховної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. У вступі викладено актуальність впровадження національного виду спорту хортинг в закладах освіти, розкриваються засади необхідності його впровадження в сучасних умовах і вплив на виховання й підготовку молоді до військової служби.

У рецензованій програмі приводяться теоретичні основи хортингу, вправи із загальної, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки, зміст навчальних занять і вимоги до рівня спортивної підготовки учнів з хортингу, дається його характеристика як виду спорту і ефективної виховної системи. Для кожної навчальної групи в тематичних планах дається матеріал для розвитку спеціальних і загальних фізичних якостей, елементи техніки і тактики хортингу, розкриваються засади підготовки учнів у навчальних та контрольних двобоях, надаються вимоги інструкторської та суддівської практики для учнів 10–11 класів.

Популяризація у зазначеному контексті морально-духовних можливостей хортингу, розкриття умов, засобів, форм, методів та прийомів навчання старшокласників у процесі занять національним видом спорту сприятиме ефективному використанню ресурсів держави для зміцнення здоров'я громадян, формування їхнього здорового способу життя, гідної підготовки українських спортсменів до найбільших міжнародних змагань, а також виховання майбутніх захисників Вітчизни.

Таким чином, зміст програми модулю „Хортинг” навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, профільний рівень, 10–11 класи (автор: Єрмоменко Е.А.) можна рекомендувати до друку і впровадження у навчально-виховний процес закладів освіти України.

Рецензент,

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



Г.М. Малинський



МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

НАКАЗ

12.10.2015

м. Київ

№ 3724

Про надання статусу національної
спортивної федерації

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

НАКАЗУЮ:

1. Надати статус національної спортивної федерації такій спортивній федерації:

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

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

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

2) контроль за неухильним виконанням спортивною федерацією умов договору;

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

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

4. Контроль за виконанням цього наказу залишаю за собою.

Міністр молоді та
спорту України



І. О. Жданов



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Департамент загальної середньої та дошкільної освіти
пр. Перемоги, 10, м. Київ, 01135, тел./факс (044) 481-47-69

Від 26.08.2016 № 2/2-13-1303-15
На № _____ від _____

Федерація національного виду спорту
України хортинг

Про підтримку національного
виду спорту України хортинг

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

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

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

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

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

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

Заступник директора департаменту

С. М. Дятленко

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

ІНФОРМАЦІЙНА ДОВІДКА ПРО АВТОРА

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

Єрьюменко Едуард Анатолійович після закінчення 8 класів загально-освітньої школи № 24 у м. Кам'янському (м. Дніпродзержинськ) Дніпропетровської області у 1983 році вступив до навчання у середнє професійно-технічне училище № 26 м. Дніпродзержинська. Був обраний фізоргом курсу, став чемпіоном України, чемпіоном ЦР ФІС, чемпіоном і призером ЦР "Трудові резерви", першості ВЦРПС та ЦК профспілок СРСР з боротьби дзюдо серед юнаків, призером першості СРСР з боротьби самбо серед юнаків та юніорів, виконав нормативи кандидата у майстри спорту СРСР з дзюдо та самбо. У травні 1986 року на випускному підсумковому СПТУ № 26 заліку з фізичної культури встановив студентський рекорд училища з підтягування на перекладині – 35 разів, який записано у таблицю рекордів училища, дійсний до даного часу. Закінчив училище у 1986 році, здобувши спеціальність столяра (виробництво меблів) четвертого розряду.

Після закінчення училища призваний на службу до лав Збройних сил СРСР 20 жовтня 1986 року, був відібраний у I навчальну розвідувальну роту імені Героя Радянського Союзу Олександра Карявіна 345-го Ферганського окремого повітряно-десантного полку, Узбекистан.

7 квітня 1987 р. – відряджений на бойові дії у Демократичну Республіку Афганістан розвідником 80 окремої розвідувальної роти 103 гвардійської повітряно-десантної дивізії, обраний фізоргом роти.

1987 р., січень – нагороджений медаллю «За Відвагу».

2 серпня 1988 р. – на чемпіонаті дивізії з рукопашного бою, присвяченому до дня повітряно-десантних військ зайняв 1 місце, став чемпіоном 103 повітряно-десантної дивізії з рукопашного бою.

1988 р., вересень – зайняв 1 місце на спортивному святі 103 повітряно-десантної дивізії за 80 окрему розвідроту до Дня фізичної культури з виконання військово-спортивного комплексу «підйом переворотом на перекладині та віджимання на брусах» з результатом: підйом переворотом – 150 разів, віджимання на брусах – 100 разів.

1988 р., жовтень – нагороджений Орденом «Червона Зірка».

1989 р. – закінчив службу у Республіці Афганістан разом із виводом Радянських військ з ДРА у званні старшого сержанта та згідно військового квитка Міністерства оборони СРСР отримав військову спеціальність «Командир отделения разведчиков войсковой разведки ВДВ».

Розпочав трудову діяльність після закінчення служби в Демократичній Республіці Афганістан (1986–1989) з 1 лютого 1989 року в середньому професійно-технічному училищі № 26 м. Кам'янське (Дніпродзержинськ) Дніпропетровської області на посаді тренера-викладача. За час роботи в училищі допомагав студентам ставати неодноразовими переможцями та призерами міських студентських змагань та спартакіад працівників профтехосвіти.

1989 р., квітень – на Чемпіонаті СРСР з рукопашного бою у м. Москва зайняв 2 місце (керівники: Н. Н. Немчинов, Т. Касьянов, м. Москва).

Освіта вища.

1995 рік – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту. Олімпійський спорт; кафедра боксу, боротьби та важкої атлетики. Спеціальність – фізична культура. Кваліфікація: «Викладач фізичної культури. Тренер».

2009 рік – Київська міжгалузева академія управління. Факультет: економічний. Кваліфікація: облік і аудит.

2010 рік – Київський Національний університет імені Тараса Шевченка. юридичний факультет. Спеціальність: правознавство. Кваліфікація: юрист.

2015 рік – Національна академія педагогічних наук України. Аспірантура Інституту проблем виховання НАПН України. Спеціальність 13.00.07 – теорія і методика виховання.

25 жовтня 2015 р. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.454.01 в Інституті проблем виховання Національної академії педагогічних наук України захистив дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.07 – теорія і методика виховання на тему «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом».

1991 р., вересень – зайняв 1 місце у Відкритому міжнародному турнірі з кіокушин карате у м. Берлін (Німеччина).

1991 р., листопад – зайняв 1 місце у Першому чемпіонаті України з карате у м. Донецьку.

1994 р. – зайняв 1 місце у Відкритому чемпіонаті Німеччини з кіокушин карате, м. Берлін (Потсдам).

З 1999 по 2003 р. – завідувач відділення єдиноборств Дніпродзержинського коледжу фізичного виховання.

З 23.01.2001 до 20.03.2009 року працював тренером-викладачем дитячо-юнацької спортивної секції м. Дніпропетровська.

2002 р. – став абсолютним чемпіоном Європи та в іншому розділі змагань призером чемпіонату Європи з кіокушин карате у м. Вроцлав, Польща, присвоєно почесне спортивне звання «Майстер спорту України з кіокушин карате».

У період з 2002 по 2009 рік як провідний успішний спортсмен був капітаном національної збірної команди України з кіокушинкан карате та гідно захищав спортивну честь України на міжнародній спортивній арені.

29 жовтня 2003 р. – Японія, м. Сайтама, Супер-Арена «Сайтама», зайняв I місце на чемпіонаті світу з кіокушин карате, призначений офіційним представником Міжнародної Федерації Кіокушин-кан карате в Україні.

2003 р. – обраний на посаду президента Федерації кіокушинкан карате України.

25 листопада 2003 року, Токіо, Японія – на Асамблеї Міжнародної організації кіокушин-кан карате обраний Членом міжнародного комітету International Kyokushin-kan Organization від Європи і призначений директором Європейської федерації кіокушин-кан карате.

10 вересня 2005 р. – став чемпіоном світу з кіокушинкан карате, м. Москва, Лужники, Олімпійська спортивна арена, присвоєно спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу з карате».

2004 р. – обраний заступником голови Київської обласної спілки ветеранів Афганістану.

25 березня 2006 р. – зайняв 1 місце на Чемпіонаті світу з кіокушинкан карате за ваговими категоріями, Японія, м. Токіо, і став триразовим чемпіоном світу – в друге підтвердив спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу» з карате.

2006 р., 18 квітня, м. Дніпродзержинськ – зайняв 1 місце і став Абсолютним чемпіоном України з кіокушинкан карате без урахування ваги.

24 березня 2007 р., м. Сентеш, Угорщина – в якості тренера представляв команду на Кубку Європи з кіокушинкан карате, команда привезла в Україну КУБОК ЄВРОПИ – 2007 р. з карате.

25 травня 2006 р. – наказом № 1678 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту присвоєно почесне державне звання «Заслужений тренер України» з карате кіокушин-кан.

20 червня 2008 р., м. Стамбул, Туреччина – у складі збірної України з марафонського плавання взяв участь у міжнародному змаганні «Переплиття протоки Босфор» (1200 учасників із 140 країн світу), та за заліковий час здолав марафонську дистанцію з плавання (тренер збірної України з марафонського плавання: І. В. Кравченко).

2008 р., серпень – заснував українське бойове мистецтво хортинг, розробив правила змагань та міжнародну програму підготовки спортсменів.

25 березня 2009 р. – заснував і очолив Всеукраїнську громадську організацію «Українська федерація хортингу», якій наказом Міністерством молоді та спорту України № 3724 від 12.10.2015 року надано статус національної спортивної федерації.

6 серпня 2009 р. – заснував Міжнародну громадську організацію «Міжнародна федерація хортингу».

2010 р. – розробив і видав навчальну програму з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, що затверджена Міністерством молоді та спорту України і впроваджена в навчально-тренувальний процес системи ДЮСШ України.

В період з 2010 по 2017 рік регулярно бере участь у міжнародних і всеукраїнських науково-практичних конференціях та наукових семінарах викладачів фізичного виховання, учителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів та проводить відкриті уроки на загальноукраїнських семінарах викладачів фізичної культури.

2012 р. – розробив і впровадив у навчальний процес шкіл України навчальну програму гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, що схвалена для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки України (лист № 1–4/18–Г–462 від 25.06.2011 р.), за якою займаються понад 10000 школярів.

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

2015 р. – став членом кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики Міністерства закордонних справ України, і до даного часу працює в її складі.

2012–2016 рр. – упровадив у процес занять фізичною культурою в загальноосвітніх навчальних закладах занять з хортингу у процесі позакласної роботи; змагань з українського виду спорту «хортинг», дитячо-юнацької військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот», фізкультурно-оздоровчого свята до Дня фізичної культури та спорту, фізкультурних хвилин з елементами хортингу, свят зі спортивно-масової роботи, «Веселі старти», рухливі ігри з елементами хортингу; змагань на призи українських спортсменів; походів місцями спортивної слави земляків; тематичних бесід «Бути наполегливим», «Я та моя спортивна команда», «Я хортингіст» тощо); методичних рекомендацій щодо виховання школярів у процесі занять хортингом.

З 2014 року до даного часу згідно наказів Міністерства молоді та спорту України призначається і виконує обов'язки головного судді національних чемпіонатів та Кубків України, призначається керівником делегації і представляє національну збірну команду України з хортингу для участі в чемпіонатах та Кубках Європи і світу, інших конгресах та фестивалів з єдиноборств міжнародного рівня.

11 січня 2015 р. – став переможцем конкурсу наукових розробок України та отримав золоту медаль Національної академії педагогічних наук України за методичний посібник «Хортинг – національний вид спорту України».

Визнаний кращим тренером 2016 року з неолімпійських видів спорту в м. Києві за підсумками навчально-тренувального року, отримав Диплом-відзнаку Управління молоді та спорту Департаменту освіти і науки, молоді та спорту Київської міської державної адміністрації «Кращий тренер 2016 року з неолімпійських видів спорту».

З 2015 року і до даного часу працює членом фахової комісії Департаменту загальної середньої та дошкільної освіти Міністерства освіти і науки України з предмету «Фізична культура» для учнів 5–9, 10–11 класів.

16.06.2016 р. – розробив як одноосібний автор та впровадив Навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи), яка рецензована Департаментом освіти і науки, молоді та спорту Київської міської державної адміністрації (№ 12/54 від 26.06.2016 р.), й отримала гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (лист Міністерства освіти і науки України № 1/11–7996 від 16.06.2016 р.).

2016 рік – розробив і впровадив у навчальний процес Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та

реабілітації Університету державної фіскальної служби України освітньо-професійну програму галузі знань 01 Освіта, з підготовки фахівців за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, кваліфікації «Бакалавр з фізичної культури і спорту», за трьома спеціалізаціями: «Хортинг», «Спортивно-масова робота», «Спортивно-оздоровчий туризм». Рівень програми: перший (бакалаврський) – 6 рівень НРК України.

17.01.2017 р. – розробив як одноосібний автор та впровадив Навчальну програму гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів, яка отримала гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах» (лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України № 2.1/12–Г–7 від 17.01.2017 р.).

З 01.09.2017 до даного часу працює в Університету ДФС України на посаді заступника директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації, і за сумісництвом є професором кафедри хортингу даного інституту.

Виконуючи обов'язки президента національної спортивної федерації ВГО «Українська федерація хортингу» плідно співпрацює з Міністерством молоді та спорту України, за що неодноразово був відмічений почесними грамотами і дипломами міністерства.

Під час даної роботи допоміг національній збірній команді України досягти таких командних успіхів:

золота медаль чоловічої збірної команди України з хортингу у командному заліку на чемпіонаті світу 2014 року в м. Кендзежин-Козле (Польща);

золота медаль чоловічої та жіночої збірної команди України у командному заліку на чемпіонаті Європи 2015 року серед чоловіків та жінок в м. Бардейов (Словаччина);

чотири золотих та три срібні медалі чоловічої збірної команди України з хортингу на чемпіонаті світу 2016 року в м. Трускавець (Україна), а також інші досягнення;

золота медаль чоловічої та жіночої збірної команди України у командному заліку на чемпіонаті світу 2018 року серед чоловіків та жінок в м. Даугавпілс (Латвія).

Єрмоєнко Е. А. як тренер особисто підготував МСУМК, члена збірної команди України Альону 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.

Згідно регламентів проведення національних спортивних заходів, що затверджуються Міністерством молоді та спорту України, активно бере участь у проведенні заходів, щорічно виступає головним суддею офіційних чемпіонатів України серед різних вікових груп, Кубків України, всеукраїнських змагань, регулярно подає звіт головного судді до міністерства.

8 вересня 2017 року нагороджений Почесною грамотою Київської обласної державної адміністрації «За вагомий особистий внесок у розвиток фізичної культури і спорту Київської області, активну громадянську позицію, високий професіоналізм та сумлінну працю».

10 листопада 2017 року на Асамблеї відділення Національного Олімпійського Комітету України в Київській області Єрмоєнко Е. А. обрали головою Київського обласного відділення Олімпійської академії України, а також членом НОК України і членом виконкому відділення НОК України в Київській області.

11 листопада 2017 року нагороджений Почесною грамотою Міністерства освіти і науки України (№ 1904, 2017) «За вагомий особистий внесок у справу розвитку фізичного виховання і спорту серед учнівської та студентської молоді, пропаганду здорового способу життя, сприяння розвитку хортингу і досягнути при цьому успіхи».

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

16 грудня 2018 року м. Черкаси – встановив національний рекорд України, який занесено в Книгу рекордів України, видано Сертифікат національного реєстру рекордів України записом: «Логотип із найбільшої кількості людей, створений за принципом доміно. Кількість – 153 учасника. Організатор – Українська Федерація Хортингу. Президент – Едуард Єрмоєнко».

2018 р. – Єрмоєнку Е. А. присвоєно статус-звання «Вибір України 2018 року» як президенту ГС «Всесвітня федерація хортингу», вручено медаль та Національний сертифікат Всеукраїнської асоціації міжнародного рейтингування бізнесу «Вибір України», який підтверджує, що за офіційними даними державних органів статистики України організація у результаті дослідження методом ICCA-50 (Congress and Convention Association at 50),

серед підприємств, які працюють в Україні згідно з показниками фінансово-господарської діяльності, підприємство було нагороджено «Вибір України 2018 року».

Як спортсмен високого класу у минулому, триразовий чемпіон світу, абсолютний чемпіон Європи, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, Е. А. Єрмоєнко подає особистий приклад студентам-спортсменам, які навчаються на кафедрі фізичного виховання і спорту та кафедрі хортингу ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України.

Під час виконання посадових обов'язків заступника директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації, професора кафедри хортингу Університету державної фіскальної служби України для Е. А. Єрмоєнка характерні цілеспрямованість і наполегливість у роботі та контроль за вчасним виконанням поставлених йому завдань. Він ініціативний, принциповий та ввічливий. У спілкуванні з колегами виявляє компроміс, зі студентами, викладачами та тренерами – вимогливий, готовий надати їм всебічну допомогу у вирішенні проблем.

Довідка про наукову діяльність Єрмоєнка Едуарда Анатолійовича

Найменування посади: професор кафедри хортингу, заступник директора ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики, Заслужений тренер України, майстер спорту України міжнародного класу.

Найменування закладу, який закінчив як викладач (рік закінчення, спеціальність, кваліфікація згідно з документом про вищу освіту):

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту (ДДІФКіС), 1995 р., за спеціальністю «Фізична культура», кваліфікація «Викладач фізичної культури. Тренер». Диплом КН № 013346 від 24.05.1995 р.;

Міжгалузевий інститут управління (МІУ), м. Київ, факультет «Економічний», 2009 р., за спеціальністю «Облік і аудит», кваліфікація «Спеціаліст з обліку і аудиту». Диплом 12 ДСК № 154236 від 21.04.2009 р.;

Київський національний університет імені Тараса Шевченка (КНУ), 2010 р., за спеціальністю «Правознавство», кваліфікація «Юрист». Диплом КВ 37995918 від 14.05.2010 р.;

Аспірантура Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, 2014 р. за спеціальністю «Теорія і методика виховання».

Науковий ступінь, шифр і найменування наукової спеціальності, тема дисертації, вчене звання, за якою кафедрою (спеціальністю) присвоєно:

Кандидат педагогічних наук за спеціальністю 13.00.07 – теорія і методика виховання, тема «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом». Диплом к. п. н. ДК № 036795 від 01.07.2016 р.

Інформація про наукову діяльність (основні публікації за напрямом, науково-дослідна робота, участь у конференціях і семінарах, робота з аспірантами та докторантами, керівництво науковою роботою студентів)

Наукові праці, публікації у фахових та інших виданнях

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

2. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості в молодших школярів у процесі занять хортингом через педагогічні умови / Е. А. Єрмоєнко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [ред. кол.: Побірченко Н. С. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. – Випуск 46. – С. 233–240.

3. Ерёмєнко Э. А. Воспитание настойчивости у детей 6–7 лет в процессе занятий хортингом / Э. А. Ерёмєнко // Сибирский педагогический журнал : научное периодическое издание. – Новосибирск, 2013. – № 6. – С. 209–213.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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).

8. 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.

9. 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.

10. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотична програма і прикладний хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 1. – С. 10–19.

11. Єрмоєнко Е. А. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.

12. Єрмоєнко Е. А. Засоби формування міжособистісної злагоди у вихованців 5–6 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко, О. А. Остряньська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 14 (41) 13. – С. 54–61.

13. Єрмоєнко Е. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.

14. Єрмоєнко Е. А. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.

15. Єрмоєнко Е. А. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра «Хортинг-Патріот» як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 163–185.

16. Єрмоєнко Е. А. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, Ю. Рейдерман, Д. Загороднюк, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 102–111.

17. Єрмоєнко Е. А. Потенційні можливості хортингу як засобу формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 139–146.

18. Єрмоєнко Е. А. Засади формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 10 (80) 16. – С. 38–44.

19. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – С. 115–123.

20. Єрмоєнко Е. А. Засоби та методи позитивного впливу хортингу на формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 120–131.

Матеріали науково-практичних конференцій

1. Єрмоєнко Е. А. Характеристика програми навчання з хортингу для дітей та молоді / Е. А. Єрмоєнко // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2012 рік / [За ред. О. В. Сухомлинської, І. Д. 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.

Інші публікації

1. Ермоєнко Э. А. Хортинг. Философия украинского единоборца / Э. А. Ермоєнко // Журнал «Боевые искусства ключи к совершенству». – Харьков: Технологический центр, 2012. – № 6. – С. 4, 5.

2. Єрмоєнко Е. А. Виховання наполегливості у дітей 6–7 років у процесі занять хортингом / Е. А. Єрмоєнко // Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 586–596.

3. Єрмоєнко Е. А. Структура позитивного ставлення старших підлітків до патріотичного виховання / Е. А. Єрмоєнко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне

виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2008. – Вип. 6. – С. 265–270.

Навчальні посібники та програми з грифом Міністерства освіти і науки України

1. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навчальне видання / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с. (Гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ІТЗО МОН України № 1–4/18–Г–462 від 25.06.2011 р.).

2. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 5–9 класи, «Хортинг». (Гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», лист МОН України №1/11-8604 від 15.09.2011 р.).

3. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, 10–11 класи, «Хортинг». (Гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», лист МОН України №1/11-8601 від 15.09.2011 р.).

4. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів. (Гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», лист МОН України № 1/11-19310 від 14.12.2012 р.).

5. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с. (Гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ІТЗО МОН України № 14.1/12–Г–184 від 24.05.2013 р.).

6. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Хортинг» (профільний рівень, 10–11 класи). (Гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», лист МОН України № 1/11-7996 від 16.06.2016 р.).

7. Єрмоєнко Е. А. Навчальна програма гуртка, курсу за вибором з оздоровчого хортингу для 10–11 класів. (Гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ІМЗО МОН України № 2.1/12-Г-7 від 17.01.2017 р.).

8. Єрмоєнко Е. А. Формування цінностей здорового життя учнівської молоді засобами хортингу : метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2019. (Гриф «Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах», лист ДНУ "ІМЗО" МОН України № 2.1/12-Г-10 від 19.01.2017 р.).

Науково-дослідна робота:

1. «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом», виконавець (2011–2015 рр.).

2. «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів», ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України, заступник керівника, термін виконання (2017–2020 рр.).

3. «Теоретико-методичні засади формування фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять хортингом» на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, виконавець (2016 р. – по т. ч.).

Біографічна довідка

Єрьоменко 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 р.
Місце народження	м. Кам'янське (м. Дніпродзержинськ), Дніпропетровська область
Освіта	<p>Дніпродзержинська середня школа № 24, 8 класів, 1983 р.</p> <p>Середня спеціальна освіта. Середнє професійно-технічне училище № 26 м. Дніпродзержинська. Кваліфікація: столяр (виробництво меблів) четвертого розряду. Диплом № 317250, виданий 14 липня 1986 р. Реєстраційний № 1011.</p> <p>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.</p> <p>Вища економічна. Київська міжгалузева академія управління. Факультет: економічний. Кваліфікація: облік і аудит. Диплом: 12 ДСК № 154236, виданий 21 квітня 2009 р. Реєстраційний № 1844.</p> <p>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.</p>

Науковий ступінь, вчене звання	<p>Аспірантура НАПН України. Національна академія педагогічних наук України. Аспірантура Інституту проблем виховання НАПН України. Спеціальність 13.00.07 – теорія і методика виховання. 2015 р.</p> <p>Кандидат педагогічних наук (доктор філософії). Диплом кандидата наук № 036795, виданий 1 липня 2016 р. Тема дисертаційного дослідження: «Виховання наполегливості у школярів 6–7 років у процесі занять хортингом».</p>
Володіння мовами	<p>Сертифікат підтвердження знання англійської мови рівня B2, № 2018-00911/1801, 09.11.2018, Results: A, Madison International Institute and Business School (Delaware, United States), Сполучені Штати Америки</p>
Які має державні нагороди, дата нагородження	<p>Орден «Красная Звезда» (орденська книжка: М №052162, Указ Президиума СССР от 4.04.1989, орден № 3798763)</p> <p>Медаль «За отвагу», (К № 823164, Указ Президиума Верховного Совета СССР от 26 июля 1988 г., 4 августа 1988 г.)</p> <p>Знак ЦК ВЛКСМ «Воинская доблесть» (2 августа 1988 г. ко Дню воздушно-десантных войск СССР)</p> <p>Медаль Жукова (Указ Президента України від 18 березня 1998 р.)</p> <p>Медаль «Захиснику Вітчизни» (МН№393205, Указ Президента України від 14 жовтня 1999 р.)</p> <p>Медаль «60 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.» (ПУН№1897092, Указ Президента України від 21 лютого 2005 р.)</p> <p>Почесний знак «За відмінну службу в аеромобільних військах сухопутних військ Збройних Сил України» (наказ від 14.02.2012 р. № 036)</p> <p>Почесна грамота Київської обласної державної адміністрації, Управління фізичної культури і спорту (наказ №68 від 01.09.2017 р.)</p>

Почесна грамота Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України (№1904, 2017 р., Київ)

Відзнака Міністерства внутрішніх справ України «За заслуги» № 3297 (наказ № 92 від 12.11.2018 р.)

Загальний стаж роботи

35 років

Стягнення

Не накладались

Трудова діяльність згідно трудової книжки

01.09.1983 до
21.07.1986

Дніпродзержинський професійний ліцей

20.10.1986 до
04.01.1989

Служба у лавах Збройних сил в в/ч 48121 (Демократична Республіка Афганістан). Має право на пільги, встановлені законодавством України.

01.02.1989

Прийнято тренером-викладачем Дніпродзержинського професійного училища № 26

11.09.1989 до
31.10.1990

Переведено майстром виробничого навчання (Дніпродзержинське професійне училище № 26).

04.10.1990 до
17.01.2001

Тренер-викладач Дніпропетровського обласного відділення Федерації Кіокушин Карате України

23.01.2001 до
20.03.2009

Тренер-викладач дитячо-юнацької спортивної секції Федерації Кіокушин-кан Шогакукай Карате України

26.03.2009 до
07.01.2012

Українська Федерація Хортингу

Тренер-викладач з хортингу та загальної фізичної підготовки Української Федерації Хортингу

9.01.2012 до
26.02.2016

Тренер-викладач з національного виду спорту хортингу

10.03.2016

Університет державної фіскальної служби України

Прийнятий на посаду завідувача навчальної лабораторії кафедри фізичного виховання і спорту

**1.09.2017 до
даного часу**

Переведений на посаду заступника директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації.

Прийнятий за сумісництвом на посаду професора кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації

Витяг з трудової книжки: Відомості про заохочення

1. 18.11.2005

Став Чемпіоном світу, зайняв I місце на ЧС з кіокушин-кан карате, 10–11 жовтня 2005 р. у м. Москва, Росія.

Наказом Міністерства України у справах молоді та спорту присвоєно почесне державне спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу з карате (кіокушинкай)». Посвідчення № 133, видано 18.11.2005 р. Наказ Мін. Укр. у справах мол. і с. № 2799 від 18.11.2005 р.

2. 25.05.2006

За підготовку збірної команди України та виховання спортсменів високого класу Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту присвоєно державне звання «Заслужений тренер України» з карате (кіокушин-кан). Наказ № 1678. Посвідчення № 145 вид. 25.05.06. Наказ Мін. Укр. у спр. сім., мол. сп. № 1678 від 25.05.2006.

**Політична
діяльність**

Голова політичної партії «Громадянський Союз» (ЄДРПОУ – 40395580), обраний на з'їзді партії 02.04.2013 р. – до даного часу.

**Громадська
діяльність**

Голова Союзу ветеранів війни і Збройних Сил України

Голова Київського обласного відділення Олімпійської академії України НОК України

Президент громадської спілки «Всесвітня федерація хортингу»

Президент Міжнародної громадської організації «Міжнародна федерація хортингу»

Президент Всеукраїнської громадської організації «Українська федерація хортингу»

Голова громадської організації «Всесвітнє українське земляцтво»

Голова громадської організації «Всеукраїнське козацтво»

Голова громадської організації «Всеукраїнський громадський рух «Єдина країна»

Голова громадської організації «Громадянський союз України»

Президент благодійної організації «Благодійний фонд розвитку дитячого хортингу»

Почесний голова Товариства працівників культури України

Почесний голова Громадської спілки «Всеукраїнська ліга історії та культури хортингу»

Почесний президент Союзу освітян і науковців України

Почесний президент Громадської організації «Міжнародна федерація поліцейського хортингу»

Засновник і почесний президент Союзу бойових мистецтв України

Працює над науковим дослідженням на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, тема дисертаційного дослідження «Теоретико-методичні засади формування фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять хортингом». Дослідження проводиться на базі лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України.

Е. А. Єрмоєнко 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.

Наукові стажування за кордоном:

1. Вища школа лінгвістична (Wyższa Szkoła Lingwistyczna – 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

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
з фізичної культури
для загальноосвітніх навчальних закладів.
Варіативний модуль «Хортинг»
(профільний рівень, 10–11 класи)

Навчально-методичний посібник

Редактор *В. Е. Єрьоменко, М. О. Єрьоменко*
Коректор *А. М. Горносталь*
Комп'ютерна верстка *Ю. С. Стіпон*
Художнє оформлення обкладинки *Ю. В. Ліщук*

Підписано до друку 08.04.2019 р.
Формат 70х100/16
Умов. друк. арк. 16,25

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Bookman Old Style

Зам. № 0147
Наклад 1000 пр.

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

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

Автор програми:

**ЄРЬОМЕНКО
ЕДУАРД
АНАТОЛІЙОВИЧ**



Засновник хортингу, президент Всесвітньої та Української федерації хортингу, володар Національного сертифікату визнання «Вибір України 2018», заступник директора Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, професор кафедри хортингу, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики при Міністерстві закордонних справ України, кандидат педагогічних наук, голова Київського обласного відділення Олімпійської академії НОК України, неодноразовий чемпіон світу і Європи з єдиноборств, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, володар Національного рекорду України, переможець конкурсу наукових розробок України Національної академії педагогічних наук України 2015 року, засновник фахового збірника наукових праць «Теорія і методика хортингу», голова Союзу ветеранів війни і Збройних Сил України, учасник бойових дій, кавалер державних бойових нагород. Автор понад 150 наукових праць. Наукові інтереси: педагогіка, фізичне виховання, психологія, військові науки, філософія.

Навчально-методичний посібник розроблений на кафедрі хортингу Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України. Дата заснування і впровадження кафедри: 2 листопада 2018 року (протокол № 7 засідання Вченої ради Університету від 27.06.2018 р., наказ ректора Університету щодо затвердження і внесення змін до структури ННІСФБП та впровадження кафедри хортингу № 1555 від 02.11.2018 р.).

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський). Галузь знань: 01 «ОСВІТА». Спеціальність: 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ». Кваліфікація: «БАКАЛАВР З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ» Блоки навчальних дисциплін: 1. «ХОРТИНГ» 2. «СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА» 3. «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ». Форми навчання: денна та заочна.

КАФЕДРА ХОРТИНГУ НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ І БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ:

08201, Київська обл., м. Ірпінь, вул. Садова, 53.

E-mail: nnisport@gmail.com Тел: 04597-573-96 Сайт: nusta.edu.ua, horting.org.ua

